

Nicht der Mensch muss passen - sondern der Sport

Von Heike Breitenbücher

Landesarbeitskreis Kirche und Sport

Manche Menschen hören mit dem Sport auf, weil der Sport nicht mehr zu ihnen passt. Weil er zu schnell ist, zu laut, zu leistungsorientiert. Irgendwann entsteht das Gefühl: *Ich bin hier nicht mehr gemeint*. Dabei könnte die Frage im Vereins- und Breitensport andersherum gestellt werden: Wie kann sich der Sport dem Menschen anpassen – mit all seinen Möglichkeiten, Brüchen und Handikaps?

Gerade der Breitensport steht sportpolitisch vor dieser Herausforderung. Er soll Bewegung ermöglichen, Gesundheit fördern und Gemeinschaft stiften. Doch vielerorts orientieren sich Strukturen noch immer an Normen, Leistungsbildern und Altersgrenzen. Wer da nicht mithält, fällt heraus - oft leise, oft unbemerkt.

Hier kommt das Ehrenamt ins Spiel. Vor allem ältere Engagierte bringen Zeit, Erfahrung und eine Haltung mit, die im Sport unverzichtbar ist: den Blick für den einzelnen Menschen. Nicht für Bestzeiten oder Technik-Ideale, sondern für das, was heute möglich ist. Ehrenamt wird so zu Beziehungsarbeit - und zu einem Ort gelebter Teilhabe.

Ein Beispiel aus dem Vereinsalltag: Eine Ehrenamtliche kam selbst erst im Ruhestand über einen Gesundheitskurs zu ihrer Sportart. Aus der eigenen Begeisterung wurde ein Engagement, das weit über eigenes Trainieren hinausgeht. Heute begleitet sie Einsteigerinnen, unterstützt eine inklusive Trainingsgruppe für psychisch erkrankte Menschen, leitet eine Gruppe mit sehr unterschiedlichem Leistungsniveau und bietet Grund- und Fortgeschrittenenkurse für Erwachsene. Ihr Leitsatz lautet: „Niemand darf alleine bleiben.“

Diese Haltung berührt auch eine theologische Dimension. Im christlichen Menschenbild steht nicht die Leistung im Mittelpunkt, sondern die Würde. Menschen werden nicht nach Verwertbarkeit beurteilt, sondern um ihrer selbst willen ernst genommen. Übertragen auf den Sport heißt das: Teilhabe geht vor Tempo, Beziehung vor Vergleich. Der Maßstab ist nicht das Ideal, sondern der konkrete Mensch.

Genau aus dieser Logik heraus wird gehandelt. Bewegung wird angepasst, nicht Menschen. Die Wirkung zeigt sich in vielen kleinen Erfolgsgeschichten: Eine Teilnehmerin berichtete nach einer Operation, dass sie sich durch das Training erstmals wieder zutraute, Treppen ohne Festhalten zu gehen. Sport wird hier zu einem Raum der Ermutigung – körperlich, seelisch und sozial.

Bemerkenswert ist: Dieses Engagement ist kein Auslaufenlassen, sondern lebenslanges Lernen. Fortbildung, neue Angebote, da sein, wo man gebraucht wird – so bleibt Ehrenamt wirksam.

Vielleicht liegt genau hier der Kern des Breitensports: Der Mensch ist nicht Mittel zum Zweck, sondern Zweck an sich. Wo Sport sich dem Menschen anpasst, bleibt er gesellschaftlich relevant – und menschlich.