

Foco sempre – Treue zum eigenen Weg

Von Hendrik Lohse

Landesarbeitskreis Kirche und Sport

Eine gute Freundin von mir lebt in Brasilien. Sie trainiert Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ), läuft Wettkämpfe, arbeitet, studiert – und hat mir zwei Worte mitgegeben, die geblieben sind: „*Foco sempre*“ (Fokus immer). Egal, wie der Tag ist. Egal, wie du dich fühlst. Bleib ausgerichtet auf das, was dir wichtig ist. Und wenn du zweifelst: „*Vamos, vamos*“ (los geht's) – geh weiter.

Im Training hat sie gelernt, was auch im Leben trägt: Regeln helfen, voranzukommen. Technik wächst durch Wiederholung. Demut und Stärke gehören zusammen. Wer im Jiu-Jitsu den nächsten Gürtel erreichen will, braucht Disziplin – nicht nur Motivation. Denn Motivation kommt und geht. Disziplin bleibt. Gerade an schweren Tagen. Training ist kein Zusatz, sondern Lebenselixier.

Ich habe das neu verstanden. In wenigen Monaten habe ich viel Gewicht verloren, dann kam ein Moment des Stockens. In Brasilien habe ich diesen Satz wieder gehört – und neu gelernt: Fokus ist kein Gefühl, sondern eine Entscheidung. Plane deinen Tag. Setze Prioritäten. Vielleicht sind es nur drei oder vier Dinge, die wirklich zählen. Bleib bei ihnen. Alles andere wird Nebenfaktor.

Auch der Glaube kennt diese Bewegung. Der Apostel Paulus schreibt: „Ich laufe nicht wie aufs Ungewisse“ (1. Korinther 9,26). Und: „Lasst uns laufen mit Geduld in dem Kampf, der uns bestimmt ist“ (Hebräer 12,1). Dranbleiben, auch wenn es schwer wird. Vertrauen, auch wenn Ergebnisse ausbleiben. Wer glaubt, trainiert – oft leise, oft unsichtbar, aber wirksam.

Und wir wissen, wie schwer das sein kann. Wie schnell Zweifel kommen. Wie gut es dann tut, wenn jemand da ist, der Mut macht, der Kraft gibt, der sagt: Bleib dran. Im Glauben ist das mehr als ein Gedanke. Gott selbst traut uns diesen Weg zu. Er ruft uns nicht zur Perfektion, sondern zur Treue. Er weiß um unsere Grenzen – und spricht uns doch zu: Bleib fokussiert. Geh weiter. Schritt für Schritt. Nicht alles auf einmal. Aber mit einem Ziel vor Augen.

Der Blick über Grenzen zeigt: Ob in Deutschland oder Brasilien – der Tag hat 24 Stunden. Doch Haltung macht den Unterschied. Viele beginnen. Wenige bleiben dran. Fokus ist selten geworden. Vielleicht, weil wir zu viel gleichzeitig wollen. Vielleicht, weil wir vergessen haben, was uns wirklich trägt.

Foco sempre heißt: entscheiden, was zählt – und dabeibleiben. Im Sport wie im Glauben. Wer dranbleibt, wächst. Nicht immer schnell. Aber echt.

Fazit:

Fokus ist Treue zum eigenen Weg.

Oder, wie meine Freundin sagen würde: „*Foco sempre – und geh weiter.*“