

## **Loslassen können und Neuem eine Chance geben**

**Von Dorothee Schlegel**

### **Arbeitskreis Kirche und Sport**

„Alles hat seine Zeit und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde.“ Der Prediger Salomo beschreibt in seinem Kapitel 3 unser aller Leben. Er zählt hierzu zahlreiche scheinbare Gegensätze auf, wie geboren werden und sterben, weinen und lachen, klagen und tanzen, verlieren und suchen, behalten und wegwerfen, schweigen und reden, lieben und hassen.

Und wenn er dem Sport zugewandt wäre, würde er sicher ergänzen: gewinnen und verlieren, aufgeben und weitermachen, festhalten und loslassen. Es gibt jeweils kein „oder“, sondern ein „und“ zwischen den scheinbaren Widersprüchen. Denn sie gehören zusammen wie die beiden Seiten einer Medaille.

Dem Loslassen und Festhalten seien einige Gedanken gewidmet. Es ist nicht nur das Festhalten und Loslassen des Balls, der Hantel, des Sportgeräts gemeint, was jeweils „seine Zeit“ hat und bei Zeitüberschreitung zum Regelverstoß führen kann. Loslassen muss übrigens wirklich gelernt werden, wie es uns Kleinkinder immer wieder beweisen: Sie greifen, begreifen und halten fest. Und erst in einem zweiten Schritt lernen sie, dass auch loslassen wichtig ist.

Gemeint sei auch das Loslassen und Vergeben können, anstelle nachzutragen und gekränkt zu bleiben. Das ist nicht ganz leicht, denn wir lassen uns nicht gerne demütigen oder verletzen, und ein Foul kann schwerer wiegen, vor allem, wenn es zur sportlichen Niederlage führt und nicht geahndet wird. Wer verzeihen kann, wer dem sportlichen Gegner die Hand entgegenstreckt, hat einen ersten Schritt dahin getan, es auch sich selbst wieder leichter zu machen. Loszulassen, um wieder den eigenen Weg zu gehen und aufrecht ins Spiel zurückzukehren.

Loslassen und neu beginnen: Das haben wir in den letzten zwei Jahren wahrlich gelernt. Gewohntes aufzugeben, neue Prozesse einzuleiten, kreative Ideen zu entwickeln. Traditionen zu hinterfragen, Abläufe auf den Prüfstand zu stellen, ungewohnte Erfahrungen zu machen, Perspektiven zu wechseln. Loslassen können – nicht von allem und jedem, sondern Neuem eine Chance zu geben.

Und wenn viele Dinge beim Alten bleiben, ist das auch in Ordnung. Denn der Prediger schreibt auch: „Was geschieht, das ist schon längst gewesen und was sein wird, ist auch schon längst gewesen; und Gott holt hervor, was vergangen ist.“