

Das Gold erringen

Von Santiago Lange

Die Olympischen Spiele stellen für viele von uns das höchste Leistungsniveau in der Welt des Sports dar. Namen wie Wilma Rudolph, Mark Spitz, Sebastian Coe, Heike Drechsler und Carl Lewis sind legendär geworden. Alle diese Spitzensportler hatten einen brennenden Wunsch, einen Traum, ein Ziel – sie wollten in ihrer Disziplin die Welt erobern. Sie strebten danach, das Bestmögliche aus sich herauszuholen. Die Goldmedaille bei den Olympischen Spielen zu erringen ist eine großartige körperliche Leistung. Manche Sportler können ihre Träume verwirklichen; andere scheitern. Doch eines ist gewiss: Ohne die richtige Vorbereitung hat kein Sportler je eine realistische Aussicht, olympisches Gold zu gewinnen.

„Selbsttraining“

Betrachten wir einmal zwei Trainingsmethoden, die für den sportlichen Erfolg unverzichtbar sind – und interessanterweise auch für unsere eigene, christliche Entwicklung. Wir wollen uns selbst motivieren, diese Methoden zu schätzen und zu nutzen. Die erste Trainingsmethode könnte man als „Selbsttraining“ bezeichnen. Dies ist die persönliche, freiwillige und bewusste Entscheidung zu trainieren, die jeder ehrgeizige Spitzensportler trifft. Ein Weltklasesportler muss die persönliche Entscheidung treffen, seinen Körper den Anstrengungen des Trainings zu unterziehen. Muskelaufbau ist harte Arbeit. Ein Sportler ist sowohl körperlich wie geistig großem Druck ausgesetzt. Besonders wenn der Wettkampf näher rückt, steigt die Anspannung. Um diesen Druck bewältigen zu können, ist sehr viel intensives, präzises Training erforderlich.

In den 80er Jahren hatte ich als Student in den USA Gelegenheit, dem früheren Hochsprungweltmeister Dwight Stones beim Training zuzuschauen. In meiner Jugend war Dwight einer meiner sportlichen Helden. Er nutzte die Sportanlagen unserer Hochschule häufig als Trainingszentrum. Dieser Sportler nahm seine vielen Trainingsstunden sehr ernst. Oft trainierte er mit Gewichten. Auch Joggen gehörte zu seinem Fitnessprogramm. Er hielt sogar eine spezielle Diät. Als Sportler von Format suchte er nicht nur seine Kraft zu mehren, sondern auch andere wichtige Eigenschaften oder Fähigkeiten zu entwickeln. Schnelligkeit und Ausdauer spielen eine zentrale Rolle für erfolgreichen Hochsprung. Diese körperlichen Übungen erfordern, wie die Erfahrung zeigt, ein hohes Maß an persönlicher Verantwortung und Motivation. Dwight Stones war ein „Perfektionist“. Vor jedem Sprung versuchte er, jedes einzelne Detail zu berücksichtigen, das seine Leistung blockieren, beeinflussen oder mindern konnte. Mit konzentrierter Sorgfalt durchdachte er jeden einzelnen Schritt und Sprung im Voraus. Viele Male simuliert er den nächsten Sprung in Zeitlupe. Diese Trockenübungen wiederholte er immer wieder. Ohne Zweifel war Dwight Stones überzeugt, dass dieses konzentrierte Selbsttraining ein wichtiger Schlüssel zum Erfolg sei. Er war bereit, für seine Wettkampfvorbereitung viele Stunden zu opfern. Das Endziel war es ihm wert.

Auch wir als Christen sind zu einem Programm des Selbsttrainings berufen. Wir müssen viel-

leicht keine schweren Eisenhanteln stemmen, aber Christen treffen durchaus eine Entscheidung, persönliche Verantwortung zu übernehmen und sich für das Selbsttraining zu engagieren.

2. Timotheus 3,16-17: „Alle Schrift, von Gott eingegeben, ist nütze zur Lehre, zur Zurechtweisung, zur Besserung, zur Erziehung in der Gerechtigkeit, dass der Mensch Gottes vollkommen sei, zu allem guten Werk geschickt.“

Ein solches Selbsttraining bedeutet, dass Christen zu der persönlichen Entscheidung bereit sind, ihre Zeit zu opfern, um das Wort Gottes zu studieren und Verständnis und Führung daraus zu ziehen. Ebenso, wie ein Spitzensportler viele Stunden im Krafraum verbringt, um starke Muskeln aufzubauen, haben Gläubige den Wunsch, ihre Zeit in die Entwicklung „geistlicher Muskeln“ zu investieren. Vielleicht sind wir froh, dass unsere Berufung uns nicht in eine kleine Schwitzbude im Keller führt. Aber Christen haben den Wunsch, regelmäßig mit dem Heiligen Geist zu ringen und zu trainieren.

Kommen wir zum Beispiel von Dwight Stones zurück – wie er versuchte, sich alle Winkel und Einzelheiten bewusst zu machen, die mit seinem Sprung verbunden sein konnten. In ähnlicher Weise ist es auch für uns wichtig, über Gottes Wort zu meditieren, ein besseres Verständnis zu suchen. Diese Übung kann einen positiven Einfluss auf die Art haben, in der wir unseren täglichen Herausforderungen begegnen. Bibelstudium und Nachdenken über Gottes Wort bringen uns einen Schritt weiter in unserer Fähigkeit, den Willen unseres Schöpfers klarer zu erkennen. Dwight Stones wurde nicht über Nacht Weltmeister im Hochsprung. Er musste seine Sprünge viele Male wiederholen, bis er seine beste Form erlangte. Christen streben danach, sich mit Gottes Wort gut auszukennen. Jemand hat einmal gesagt: „Wiederholung ist die beste Form des Nachdrucks.“ Dwight Stones verstand die Notwendigkeit, mit Hingabe zu trainieren, um nicht den Anschluss an die anderen Spitzensportler seiner Disziplin zu verlieren. Als ich Dwight in Kalifornien trainieren sah, wurde er schon als „Oldie“ titulierte. Den Statistiken zufolge war er nicht im besten Alter für seinen Sport. Doch Dwight ließ sich von den Kritikern nicht entmutigen. Vielmehr war dieser fantastische Sportler zur Überraschung vieler Skeptiker und gegen alle Wahrscheinlichkeit in der Lage, in seinem Alter noch einmal amerikanischer Meister im Hochsprung zu werden. Sein Durchhaltevermögen, sein Engagement und seine eiserner Disziplin zahlten sich aus.

Christen sind keine Drückeberger. Auch sie versuchen, ihr Rennen mit Durchhaltevermögen, Engagement und Disziplin zu laufen. Sie vernachlässigen ihr Selbsttraining nicht. Bibelstudium, Meditation, Gebet und Fasten – all dies sind Dinge, in denen wir uns üben müssen, wenn wir uns geistlich weiter entwickeln wollen. So, wie Dwight Stones in seinem Training beständig versuchte, seine Sprungtechnik zu verbessern, können auch Christen das ihre tun, um Gottes Wort besser zu begreifen, und dabei immer bereit sein, neuen Fakten und einem genaueren Verständnis Raum zu schaffen.

Ein fähiger Trainer

Auch die zweite Trainingsmethode ist wesentlich für die christliche Reife. Alle Spitzensportler üben sich nicht nur in Selbsttraining und Selbstdisziplin, sondern sie haben auch einen Trainer, der sie anleitet. Diese Trainer verwenden ihre Zeit darauf, das Beste aus ihren Sportlern herauszuholen. Ein erfahrener Trainer kann Fehler und Schwächen sehen, die nicht einmal der

Sportler selbst erkennt. Der Trainer fordert seinen Schützling heraus, über sich selbst hinauszuwachsen. Durch seine eigene persönliche Erfahrung und sein Wissen kann ein guter Trainer dazu beitragen, Schwierigkeiten zu beheben, die ein Sportler haben könnte. Auch Christen können sich auf „Trainerstunden“ verlassen, die sie zum wahren Erfolg führen. Und Gott führt uns sicher durch den Heiligen Geist und durch die Kirche.

Epheser 4, 11-12: „Und er hat einige als Apostel eingesetzt, einige als Propheten, einige als Evangelisten, einige als Hirten und Lehrer, damit die Heiligen zugerüstet werden zum Werk des Dienstes. Dadurch soll der Leib Christi erbaut werden.“

Wie jeder fähige Trainer hilft die Kirche, die Kinder Gottes liebevoll zu korrigieren, zu ermutigen und zu unterweisen. Die Kirche und jeder Gläubige, der zu ihrer Gemeinschaft gehört, hat die Aufgabe eines Trainers. In der Kirche zu sein ist ein wunderbares Gnadengeschenk! Ein guter Trainer ist mehr als ein bloßer Lehrer – er ist auch innig vertraut mit den Sportlern. Er ist ihr Freund. Wenn eines seiner „Kinder“ in Schwierigkeiten gerät – selbst wenn diese ganz persönlich sind –, ist ein guter Trainer immer bereit zum Zuhören und Helfen. Fähige Trainer wissen, dass emotionelle Probleme und Stress ein ernstes Hindernis für den leidenden Sportler werden können. Der Erfolg eines Sportlers hängt zum Teil von dem Vertrauensverhältnis zwischen ihm und seinem Trainer ab. Ohne dieses Vertrauen wird die Arbeit eines Trainers nicht sehr viel nützen. Sportler müssen lernen, ihren Trainern zu vertrauen. Unser Wohlergehen als Christen kann durch die Beziehung beeinflusst werden, die wir zu unseren geistlichen Trainern haben. Um Vertrauen aufzubauen, ist es sehr wichtig, dass wir Zeit mit ihnen verbringen. Je besser unsere Trainer uns kennen lernen können, desto besser werden sie in der Lage sein, uns bei unseren Problemen zu helfen.

Das Ziel im Auge haben

Geistliches Training ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Christenlebens. Ob durch Selbsttraining oder durch die fähige Führung unserer Trainer – wir alle müssen trainieren! Christen können nicht allein durch ihre eigene Anstrengung und Kraft eine Goldmedaille in ihrem geistlichen Rennen gewinnen. Das ewige Leben ist das unverdiente Geschenk Gottes. Doch Gott erwartet, dass wir keine Drückeberger sind und uns in einem lebenslangen Trainingsprogramm engagieren. Christen trainieren hart, und sie lassen sich trainieren, denn sie haben ihr höchstes Ziel immer im Auge. □