



MITTENDRIN



Olympische Spiele
Paralympics
Rio de Janeiro 2016

:: INHALT

FAIRNESS

Gebet am Morgen	8
Wie Du mir, so ich Dir? – Soziales Verhalten	9
Seligpreisungen nach Matthäus 5,1-12	10

HOFFNUNG

Hoffnung – Gebet	11
Cloud of cosiness	12
Nachtgebet	14

LEISTUNG

Gebet vor dem Wettkampf	15
Wer nicht kämpft, hat schon verloren.	16
Mitläufer	17
Citius – Altius – Fortius?	18
Was wirklich zählt!	19

FRIEDEN

Still werden – nach dem Wettkampf	20
Atempause	21
E-Mail am Abend	22
Gebet am Abend	25

NACHHALTIGKEIT

Gebet am Morgen	26
Eine ganz persönliche Energiewende	28
Geduld haben im Umgang miteinander	29
Die App fürs Leben	30

FUNDSTÜCKE

Gottvertrauen	32
Worte haben Macht	32
Schnelligkeit ist gefragt	34
Wertvoll	35
Olympia in Brasilien – Menschen im Fokus.....	36
„Rio bewegt. Uns.“	36
Impressum	39

:: GELEITWORT

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ein großer Traum ist wahrscheinlich für Sie alle in Erfüllung gegangen. Jahrelanges Training und eine intensive Vorbereitung liegen hinter Ihnen, egal ob Sie als Sportlerinnen und Sportler am Start sind oder als Trainer oder Betreuerin im Hintergrund Verantwortung übernehmen.

Wer in Momenten höchster Anspannung lebt, braucht Augenblicke der Entspannung und Ruhe, um neue Kraft zu tanken. Deshalb haben die Olympiaseelsorger diese Mittendrin-Broschüre zusammengestellt. Sie finden darin biblische Texte, Impulse, Meditationen und Gebete. Mögen Sie Ihnen eine Anregung zur Besinnung und zum Innehalten und Verweilen sein.

Seit den Olympischen Spielen in München 1972 ist es eine gute Tradition, dass die evangelische und die katholische Kirche den deutschen Mannschaften Seelsorger zur Seite stellen. In Rio werden Sie die Pfarrer Christian Bode, Diakon Rolf J. Faymonville, Pfarrer Georg Pettinger und Pfarrer Thomas Weber zur Seite haben. Sie sind jederzeit für Sie da, bieten Gottesdienste im Athletendorf und im Deutschen Haus an und stehen auch für vertrauliche Gespräche zur Verfügung.

Olympische Spiele und Paralympics sind aber mehr als Sportereignisse. Sie finden nicht im luftleeren Raum statt, sondern haben stets auch etwas mit dem Land zu tun, das sie ausrichtet. Es verleiht mit seinen Menschen, seiner Kultur, seinen Traditionen den Spielen auf der einen Seite ein individuelles Gesicht. Auf der anderen Seite verändern die Spiele ein Land und lassen ihre Spuren – positive wie negative – zurück.

So richten sich die Blicke aus Deutschland auch in diesem Jahr nicht nur auf die Wettkämpfe, sondern auch auf das Gastgeberland Brasilien. Wir werden Bilder von traumhaften Stränden, faszinierenden Naturschutzgebieten, pulsierenden Städten und Sambagruppen sehen. Rio de Janeiro ist aber auch eine Stadt großer sozialer Unterschiede. Abgeschlossene Wohnsiedlungen der

Wohlhabenden liegen neben Favelas, den Armenvierteln, in denen nur wenige Menschen Chancen auf eine umfassende Bildung, gute Arbeit oder ein Leben im Wohlstand haben.

Die Evangelische Kirche greift die beiden Gesichter mit der Aktion „Olympia in Brasilien – Menschen im Fokus“ auf. Von katholischer Seite weist die Kampagne „Rio bewegt. Uns.“, an der sich u. a. die kirchlichen Hilfswerke Adveniat und Misereor wie der DJK-Sportverband, aber auch der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) beteiligen, auf Hoffnung, Frieden, Fairness, Nachhaltigkeit und Leistung in einem Land großer sozialer Spannungen hin.

Wir würden uns freuen, wenn Sie bei Interesse eines der von den kirchlichen Initiativen geförderten Projekte im Rahmen Ihres Brasilien-Aufenthalts besuchten.

Im Namen der Deutschen Bischofskonferenz und der Evangelischen Kirche in Deutschland grüßen wir Sie herzlich und wünschen Ihnen, dass Sie interessante Begegnungen mit Menschen aus vielen Nationen haben, dass Sie die zahlreichen Eindrücke genießen können und Ihre Hoffnungen auf sportliche Erfolge in Erfüllung gehen. Und wir wünschen Ihnen als Funktionsträger in den unterschiedlichen Bereichen eine behütete Zeit, damit Sie diese Tage als Geschenk und persönliche Bereicherung erleben.

Der Blick auf die berühmte Christus-Statue des Cristo Redentor, den erlösenden Christus mit seinen ausgebreiteten Armen, möge Ihnen Kraft, Lebensfreude und, wo nötig, Trost schenken.

Gott segne Sie!



Kardinal Reinhard Marx
Vorsitzender der Deutschen
Bischofskonferenz



Landesbischof
Heinrich Bedford-Strohm
Vorsitzender des Rates der
Evangelischen Kirche in
Deutschland

:: EUER TEAM IN RIO



ROLF FAYMONVILLE, Jahrg. 1962, verheiratet, drei erwachsene Söhne, katholischer Diakon mit Zivilberuf in Engelskirchen und Lehrer für Religion, Latein und Musik an einem Gymnasium. Weitere Tätigkeitsschwerpunkte: Begabtenförderung, Studien- und Berufsorientierung, Coaching und Beratung für Führungskräfte, Notfallseelsorge, Krisenintervention und Trauerbegleitung. Seit 2004 enge Kontakte zu Jugend- und Drogenhilfeeinrichtungen in Brasilien. Aktiv im Breitensport. Hobbies: Schwimmen und Leichtathletik, Musik (Jazz, Klezmer, Klassik). Kontakt: Rolf Faymonville, Holzer Weg 10, 51766 Engelskirchen, Mobil: (0163) 1987755, E-Mail: rolf.faymonville@gmx.de, www.olympia-seelsorger.de



THOMAS WEBER, Jahrg. 1960, verheiratet, zwei Kinder, seit 1993 evangelischer Gemeindepfarrer in Gevelsberg, Vorstandsmitglied im Arbeitskreis Kirche und Sport der EKD, Sportpfarrer bei den Sommeruniversiaden seit 2003 sowie bei den Olympischen Spielen seit 2006. Hobbies: Tennis, Skilaufen, Kino. Kontakt: Thomas Weber, Zum Berger See 120, 58285 Gevelsberg, Tel.: (02332) 6908, E-Mail: weber.blanchet@t-online.de, www.kirche-und-sport.de



CHRISTIAN BODE, Jahrg. 1977, verheiratet, zwei Kinder, seit 2011 evangelischer Pfarrer in Holzminden im Weserbergland, Vorstandsmitglied im Arbeitskreis Kirche und Sport der EKD, über 10 Jahre Tischtennis-Trainer im DBS, im Trainerstab bei den Paralympics in Peking 2008, Seelsorger in London 2012 und Sotschi 2014. Hobbies: Langstreckenläufe, Fußball, Geocaching. Kontakt: Christian Bode, Kirchstraße 2a, 37603 Holzminden, Tel.: (05531) 7048209, Fax: (05531) 127719, E-Mail: pastor.bode@thomasgemeinde-holzminden.de



GEORG PETTINGER, Jahrg. 1976, katholischer Priester, seit 2015 Pfarrer der deutschsprachigen Gemeinde Sankt Bonifatius in São Paulo, vorher Fidei Donum-Priester im Auftrag der Diözese Passau in Bahia für 42 Gemeinden tätig.

Kontakt: Pfarrer Georg Pettinger, Deutschsprachige Katholische Gemeinde St. Bonifatius – São Paulo, Rua Humberto I., 298 - Vila Mariana, 04018-030 São Paulo / SP BRASILIEN, Tel.: (0055) 11 55715422, Mobil: (0055) 11 977467, E-Mail: g.pettinger@gmx.de, www.sanktbonifatius.org



:: GOTT SEI DANK GIBT ES DEN SPORT

Guter Gott, es sind nicht immer nur die großen und tiefen Probleme des Lebens, die uns bewegen. In diesen Tagen denken viele von uns vor allem an die Wettkämpfe der Olympischen und Paralympischen Spiele in Rio. Wir genießen die Spannung beim Zuschauen, die Begeisterung beim Siegen, und wir sind gerührt von den Tränen und der Enttäuschung der Verlierer.

Hilf, dass die weltweite Übertragung der Wettkämpfe uns auch weltweit miteinander verbindet; dass die sportlichen Begegnungen dazu beitragen, Vorurteile zu überwinden und Verhärtungen im Verhältnis der Völker aufzulösen. Verhindere, dass aus der Trauer über Niederlagen Aggression wächst. Gott, dir sei gedankt, dass uns aus so vielen Ereignissen Lebensfreude zuwächst. Dir sei heute noch einmal für den Sport gedankt.

(Gebet in Anlehnung an: Gottesdienstliche Texte, Freizeit, Urlaub, Sport in: Reformierte Liturgie, Wuppertal 1999, S. 270 f.)



Gebet am Morgen

Guter Gott, am frühen Morgen
gehen meine Gedanken zu dem,
was dieser Tag bringen wird.
Ich will punktgenau da sein
mit meiner Leistung:
Konzentration und Fokussierung
auf meine innere Kraft,
auf die Abläufe, die ich tausendmal geübt habe,
auf die Zielmarke, die ich erreichen möchte.

Aber ich will auch die Mitstreiterinnen und
Mitstreiter nicht aus dem Blick verlieren,
ich will sie nicht nur als Konkurrenten im
Wettkampf sehen,
sondern als Gefährtinnen und Gefährten,
die mit mir das gleiche Ziel verfolgen.

Ich will fair sein, Regeln einhalten
– und anerkennen, was jeder leistet.
Erhobenen Hauptes und solidarisch mit allen
will ich mich und die anderen respektvoll
annehmen
– so wie DU uns annimmst,
ohne Vorausleistung, ohne Bedingungen.

Rolf Faymonville

:: WIE DU MIR, SO ICH DIR? – SOZIALES VERHALTEN

Ganz alltägliche Erfahrungen:

Wenn der andere aus einer Laune heraus handelt,
ist er sprunghaft ...

Wenn ich es tue, dann sind es meine Nerven.

Wenn der andere bei seiner Meinung bleibt,
ist er eigensinnig ...

Wenn ich es tue, so ist das Standhaftigkeit.

Wenn der andere meine Freunde nicht mag,
hat er Vorurteile ...

Wenn ich seine Freunde nicht leiden kann,
so beweise ich Menschenkenntnis.

Wenn der andere versucht, mir entgegenzu-
kommen, will er sich einschmeicheln ...

Wenn ich es tue, so bin ich taktvoll.

Wenn der andere Zeit braucht, etwas zu tun,
ist er tödlich langsam ...

Wenn ich aber noch länger brauche,
bin ich bedachtsam.

Wenn der andere sich an Kleinigkeiten klammert,
ist er verschroben ...

Wenn ich es tue, bin ich gewissenhaft.

Zeigt sich der andere verschwiegen,
ist er stur oder verstockt ...

Bin ich es, so zeige ich Zurückhaltung.

Siegfried Groth

:: SELIGPREISUNGEN NACH MATTHÄUS 5,1-12

Glücklich,
wer seinen Sieg dankbar feiert,
ihn annimmt wie ein Geschenk.
Glücklich,
wer verlieren kann, ohne den Kopf zu verlieren.
Glücklich,
wer in Sport und Spiel Freiheit spürt.
Glücklich,
wer sich ganz einsetzen kann,
ohne sich im Ehrgeiz zu verzehren.
Glücklich,
wer ein gutes Team hat – im Spiel und im Leben.
Glücklich,
wer im anderen immer den Menschen sieht,
nicht nur den Gegner.
Glücklich,
wer sich erholen kann bei Sport und Spiel.
Glücklich,
wer beim Training des Körpers die Seele nicht
vergisst.
Glücklich, wer mit Körper und Seele Gott, den
Schöpfer, lobt.

Nach M. Bender. In: FAIR spielen – FAIR handeln, S. 23.



HOFFNUNG

:: HOFFNUNG

Hoffnung - Gebet

Hoffnung – trotz aller Widrigkeiten, die ich erkenne.

Hoffnung – trotz aller Hürden, die ich noch nehmen muss.

Hoffnung – trotz allen Gegenwinds, der mich bremst.

Hoffnung – trotz allen Drucks, den ich empfinde.

Hoffnung – trotz aller Sehnsucht, die mich bedrängt.

Hoffnung – trotz aller Ängste, die mich berühren.

Hoffnung – trotz aller Zweifel, die mich überkommen.

Hoffnung – trotz allen Elends, das ich gesehen habe.

Auf DICH setze ich meine Hoffnung, du Gott, der mich nie verlässt.

Rolf Faymonville



:: CLOUD OF COSINESS

Unter Druck zu stehen, ist eine Situation, mit der jede Athletin und jeder Athlet, Trainer, aber auch die Offiziellen im Hintergrund konfrontiert werden. Der eigene Anspruch, die Erwartungshaltung des Vereins, der Medien, der Fans, der Sponsoren, Woche für Woche Ergebnisse produzieren zu müssen, ist für Sportler, Sportlerinnen, Trainer und Trainerinnen gleichermaßen enorm geworden.

Nicht wenige Sportlerinnen und Sportler berichten zudem davon, dass sie nach Niederlagen und nicht zufriedenstellenden Leistungen beginnen, an sich selbst zu zweifeln. Wenn diese Negativerlebnisse andauern, haben viele den Eindruck: „Ich bin nicht gut genug, ich bin nicht viel wert.“ Das Selbstwertgefühl bleibt auf der Strecke.

Für mich ist der Glaube mehr als ein Hoffungsstrohalm, wenn alles bergab geht.

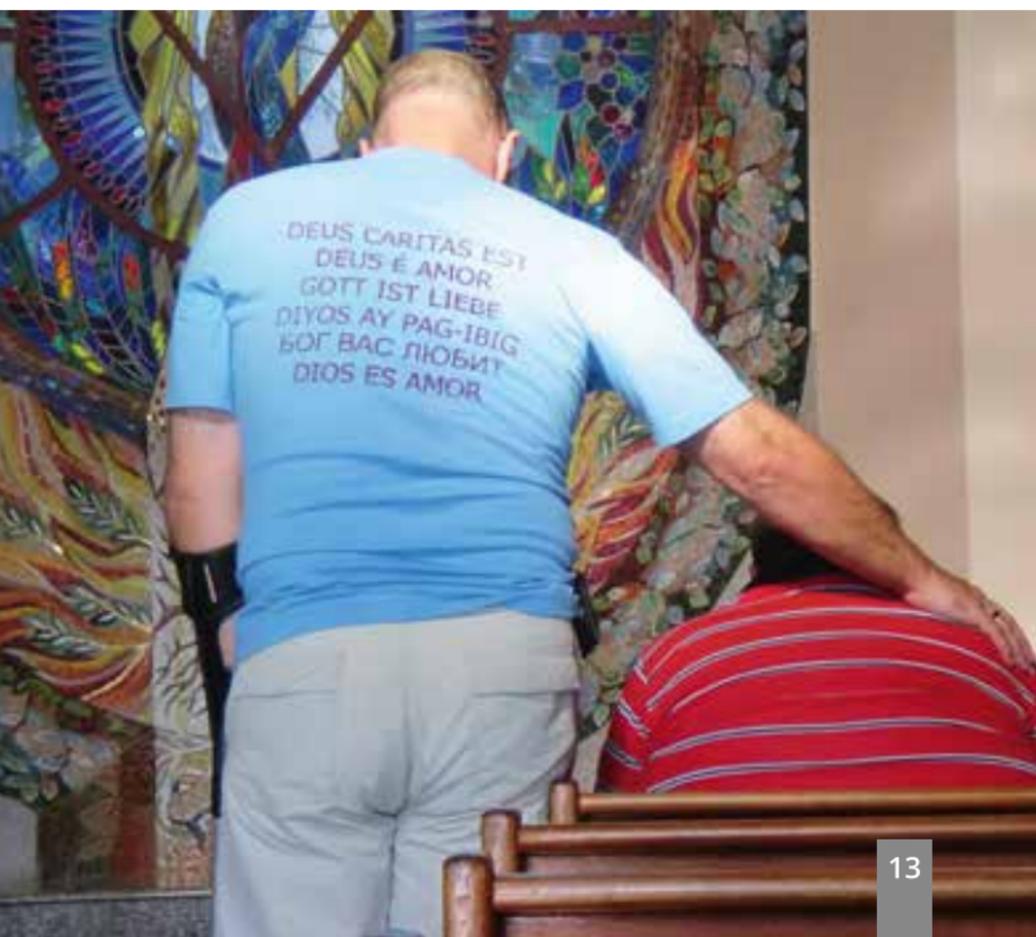
So wie ich bin, bin ich! Genüge ich! Das ist der tiefste Kern der biblischen Botschaft. Ich darf mich selbst barmherzig anschauen.

Gott sitzt eben nicht als lauernder Wettkampfrichter am Spielfeldrand und notiert Punkteabzug, wenn ich Fehler mache, sondern er entschied sich schon für mich, „ehe ich im Mutterleib bereitet wurde“ (vgl. Jeremia 1,5 und Psalm 139). Er nennt mich sein „Kind, mit dem er mitfühlt“ (vgl. Psalm 103,13) und versichert mir, dass „mich nichts von seiner Liebe trennen kann, weder Hohes noch Tiefes, nichts im Tod und nichts im Leben“ (vgl. Römerbrief 8,39).

Diese Gedanken gaben z. B. dem Baptistenpastor und Friedensnobelpreisträger Martin Luther King im Jahr 1955 die Kraft, den Bußstreik von Montgomery anzuzetteln und sich für die Gleichheit aller Menschen – egal welcher Hautfarbe und Herkunft – einzusetzen. Seine älteste Tochter sagte einmal später auf die Frage, ob ihr Vater denn gar keine Angst gehabt habe: „Und wie! Kinder verstehen nicht alles, was Erwachsene am Esstisch besprechen. Ja, es gab Furcht und Sorgen vor Konsequenzen. Aber mein Vater sprach oft von der ‚Cloud-of-Cosiness‘, von ‚einer Wolke der Geborgenheit‘, die ihn umhülle.“

Diese Geborgenheit im christlichen Glauben und diese Treuezusage Gottes geben mir keine Erfolgsgarantie, sie machen mir aber Mut, verleihen mir Lebensfreude und sind der Anfang eines glücklichen Lebens.

Thomas Weber



:: NACHTGEBET

Der Tag geht hin,
die Nacht bricht an
und meine Sinne suchen Ruh.
Versagen und Gewinn,
ich gebe es nun dran,
mein Friede bist nur du.

Vertreib aus mir,
was ängstet mich
und stelle sichre Wacht.
Ich geb mich dir,
vertraue ganz auf dich,
dem Hüter meiner Nacht.

Halt deine Hand
auch über Menschen,
die ich von Herzen liebe.
Sei über jedem Land,
Gott ohne Grenzen,
für alle Welt der Friede.

Den neuen Tag
erwart' ich gern
und habe guten Mut.
Du hast mir Treue zugesagt,
bist keine Stunde fern,
mein Gott, du bist mir gut.

Johannes Hansen

Gebet vor dem Wettkampf

Ich – bin – da.

Du – bist – da.

Im Augenblick
begegne ich Dir.

Du lässt mich atmen.

Lebenskraft durchströmt mich.

Jetzt springe ich – und Du
fängst mich auf.

Rolf Faymonville



:: WER NICHT KÄMPFT, HAT SCHON VERLOREN.

So hat sicher auch ein Hirte gedacht, von dem ein Gleichnis in der Bibel erzählt.

Er hatte 100 Schafe und als er merkte, dass eins von ihnen fehlt, hat er die anderen auf der Weide gelassen und sich auf die Suche gemacht. Er hat nicht lange überlegt, ob er das Risiko eingehen solle, die übrige Herde ohne Aufsicht zu lassen.

Hat alle die Stimmen in sich zurückgedrängt, die sagen: Es ist unmöglich, in dieser Weite ein verlorenes Tier wieder zu finden. Er hat nur an das eine Schaf gedacht, das jetzt seine Hilfe braucht. Seine Suche, so wird berichtet, war schließlich von Erfolg gekrönt. Stolz hat der Hirte das Tier auf seine Schultern genommen und zur Herde zurückgebracht.

Mir macht diese Geschichte Mut. Manche Situationen verlangen auch meinen ganzen Einsatz. Dann muss ich all meine Energie auf eine Sache konzentrieren. Da kann ich mich nicht davon lähmen lassen, dass andere meine Bemühungen für aussichtslos halten. Vielleicht braucht ein Kind, obwohl es mich schon zig Mal enttäuscht hat, weiter meine besondere Zuwendung und Fürsorge, um vielleicht doch noch seinen Weg zu finden. Andere Aufgaben müssen dann eben in diesem Moment in den Hintergrund treten. Oder eine Krankheit mit wenig Heilungschancen fordert meinen ganzen Lebenswillen. Da heißt es besonders: Wer nicht kämpft, hat schon verloren!

Für mich liegt darin die Kraft meines Gott-Vertrauens: dass ich mich mit Verlorenem nicht abfinde. Ich mache mich erst einmal auf die Suche, auch wenn mir niemand garantieren kann, ob sie von Erfolg gekrönt ist.

Claudia Rudolff

:: MITLÄUFER

Das Ziel im Blick – innerlich gesammelt – gespannt sind die Muskeln, gespannt der Geist – alle Kraft, alles Können in diesem Augenblick auf den Punkt gebracht – ganz bei sich sein.

Wettkampf fordert alles von mir. Ein Gefühl von Stärke und Selbstbewusstsein kann mir helfen, meine Leistung abzurufen. Aber es kann auch passieren, dass ich mich allein fühle, hilflos, mutlos. Schaffe ich es, diesen Augenblick zu nutzen? Bin ich gut vorbereitet und in Form? Habe ich die Ausdauer und Konzentration, die ich jetzt brauche? Ich habe alles getan, was ich tun konnte.

„Lasst uns mit Ausdauer in dem Wettkampf laufen, der uns aufgetragen ist, und dabei auf Jesus blicken ...“ (Hebräerbrief 12,1b-2a)

Ich bin jetzt nicht allein. Da ist einer, der mit mir läuft. Da ist einer, der schon alles durchlebt, alles durchlitten hat; da ist einer, der durch Kreuz und Schmerz hindurch den Triumph errungen hat: Jesus. Und er ist bei mir - „alle Tage bis zum Ende der Welt“ (Matthäus 28,20b). Kann ich sein „Mitläufer“ werden?

Rolf Faymonville



:: CITIUS – ALTIUS – FORTIUS?

Jeder von uns hat unterschiedliche Fähigkeiten. Sie sind so breit verteilt, wie das Leben nun mal so ist. Einige sind musisch begabt, andere begnadete Techniker. Manche haben ein photographisches Gedächtnis, wiederum andere einen hervorragenden Orientierungssinn. Manche haben ein Talent für Fremdsprachen und andere einen Sinn für mathematische Formeln. Und manche haben sportliches Talent wie eben Sie als Sportlerinnen und Sportler während der Olympischen Spiele und der Paralympics hier in Rio.

Leistung und damit auch der Leistungssport sind etwas Positives. Er dient der Entdeckung, der Erkennung und der Förderung der eigenen Möglichkeiten. Dies muss jedoch unter Anerkennung der eigenen Grenzen geschehen. Aus christlicher Sicht hat der Mensch als Geschöpf Gottes auch seine Grenzen und sollte diese anerkennen und respektieren. Das mindert in keinster Weise seine Würde. Leistung kann so auch zum Dank an und zum Lobe Gottes werden - zur eigenen Freude und zur Freude anderer.

Manipulation und Betrug finden in diesem Zusammenhang sicher keinen Platz. Citius – Altius – Fortius – die olympische Devise des „schneller, höher, weiter“ gilt eben nicht grenzenlos.

Hans-Gerd Schütt

:: WAS WIRKLICH ZÄHLT!

Es war der letzte Wettbewerb des ersten Zehnkampf-Tages bei der Leichtathletik-WM der über Fünfzigjährigen. Albert Tross war bislang – vor den 400 Metern – mit dem Verlauf zufrieden. Rang sechs entsprach seinen Erwartungen. Er quälte sich ins Ziel. Jeder Schritt tat jetzt weh, der Abstand zu den anderen war immer größer geworden. Während die Konkurrenz über seine Zeit nur den Kopf schüttelte, riss er die Arme hoch und freute sich: Bestzeit in diesem Jahr! Was soll es, im Gesamtklassement auf Rang 18 zurückgefallen zu sein? Albert war glücklich und fest davon überzeugt, auf dem richtigen Weg zu sein – im Kampf gegen den Blutkrebs.

Hanns Ostermann



Still werden – nach dem Wettkampf

Ich werde allmählich still
nach einem Tag voller
Trubel und Applaus.
Die Anstrengung ist vorbei.
Der Puls sinkt, die Spannung löst sich.
Die Konzentration im Wettkampf
weicht einer Leere in mir.

Geschafft – alles gegeben.
Und was bleibt jetzt?
Meine persönliche Bestleistung?
Ein Sieg – über mich selbst?
Oder hat es ganz knapp
doch nicht gereicht?

Wie gehe ich weiter?
Was kommt jetzt?
Ich höre in die Stille hinein ...
Es tut mir gut ...

Nur wer leere Hände hat,
kann neu empfangen.
Nur wer alte Gedanken loslässt,
kann neue Gedanken fassen.

Ich will hören,
ob Du, Gott, mir
etwas zu sagen hast ...

vielleicht im Wort eines anderen Menschen,
vielleicht in einem Text, den ich lese,
vielleicht in den Gedanken, die sich einstellen.

Ich will still werden und hören ...

Rolf Faymonville

:: ATEMPAUSE

In vielen Sportarten, beispielsweise im Radsport, ist es selbstverständlich, dass das Material besonders intensiv gepflegt wird. Die richtige Präparierung von Schaltung und Bremsen scheint eine Wissenschaft für sich zu sein – sie kostet viel Zeit. Vieles machen die Sportlerinnen und Sportler selbst, anderes überlassen sie den Service-Leuten. Da kann man schon mal ungeduldig werden.

Doch ist das nicht auch eine Chance? Während die Technik-Crew zu Werke geht, kann ich in Ruhe Atem holen, innehalten, nachdenken, was jetzt bevorsteht. Ein Moment der Konzentration: Dafür bleibt im Alltag oft wenig Gelegenheit. Es geht meist darum, ständig in Aktion zu sein und nur kurze Pausen zu machen.

Als Pastor merke ich, wie schwierig es oft ist, mich für eine kleine Weile am Tag auf Gott und sein Wort zu konzentrieren und nicht gleichzeitig an die Aufgaben zu denken, die vor mir liegen, an all das, was sich noch auf dem Schreibtisch befindet und eigentlich erledigt werden müsste. Stille vor Gott wirkt auf den ersten Blick nicht wie ein „wertvoller“ Moment. Aber eine Atempause zum Hören, zum Schärfen der geistlichen Sinne und zur neuen Ausrichtung ist keine vertane Zeit, sondern hilft, auch die übrige Zeit besser und sinnvoller zu nutzen. „Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft“ (vgl. Psalm 62,2).

Thomas Weber

:: E-MAIL AM ABEND

Der Tag geht allmählich zu Ende. Bevor ich mich schlafen lege, schaue ich noch einmal nach, welche E-Mails mich heute erreichten. Mein Blick fällt auf eine unbekannte Mail mit dem Kennwort: „Hitliste der Dankbarkeiten“. Ich schaue auf den Absender: Psalmbeter@Jerusalem.at. Wer steckt hinter dieser Mail, frage ich mich? Ich checke zunächst ab, ob die Mail sicher ist. Denn im Zeitalter der Internet-Globalisierung weiß niemand, ob nicht zerstörerische Viren und Würmer ganze Daten auffressen und durcheinander wirbeln. Die vernetzte Welt ist in jeder Hinsicht verletzbar und unsicher geworden, ob elektronisch oder durch Anschläge. Da brauchen wir mehr denn je Vertrauen, denn sichern können wir unser hochkomplexes und freizügiges Leben nur begrenzt. Nach dem Check-up lese ich nun:

Schalom, in diesem Gewand, in Gestalt dieser Mail werdet ihr mich nicht kennen. Ich schreibe euch aus einer längst vergangenen Zeit und bin euch doch sehr nahe. Ihr seid nun schon einige Tage in Rio beieinander. Ihr kämpft um Medaillen, gebt euer Bestes. Ich wünsche euch, dass ihr erfolgreich nach Hause zurückkehren werdet. Gestattet mir, dass ich an dieser Stelle einen wichtigen Gedanken weitergebe: Ein langer Tag liegt wahrscheinlich wieder hinter euch. Für euren Körper und euer Nervenkostüm gibt es Spezialisten, die euch betreuen. Aber trainiert ihr auch eure Seele?

Ihr begegnet in diesen Tagen vielen Menschen. Sicherlich passiert es euch manchmal, dass ihr denkt: „Ich weiß ganz genau, dass ich diese Person kenne. Aber jetzt, wo er auf mich zukommt, fällt mir sein Name nicht ein.“ Alle, die schleichende Senilität bei sich befürchten, werden von einem eurer Gehirnforscher, Dr. Barry Gordon, beruhigt: „Das ist nicht ein erster Alzheimerschub, sondern völlig normal. Jeder hat mal einen Aussetzer im Gedächtnis! Denn 83% vergessen Namen, 60% wo sie etwas hingelegt haben und 57% die Telefonnummer, die sie doch gerade eben erst nachgeschlagen haben. 49% vergessen, was sie gerade gesagt bekommen haben, 42% vergessen Gesichter und immerhin 41% vergessen, was sie selber eben erst gesagt haben.“

Merkwürdig ist allerdings, dass man manches durchaus nicht vergessen kann, selbst wenn man es gerne wollte. Das war schon zu meinen Lebzeiten so. Ist euch nicht auch schon aufgefallen, dass ausgerechnet dann, wenn man uns eine Gemeinheit angetan hat, unser Gedächtnis perfekt funktioniert? Jede kleine Stichelei, jede dumme Bemerkung, jedes unbedacht daher gesagte Wort unserer Mitmenschen wird oft mit einer unheimlichen Präzision gespeichert.



Anderes hingegen vergessen und übersehen wir fast ständig. So vieles nehme ich gar nicht zur Kenntnis, weil ich es unter der Überschrift „normal“ oder „selbstverständlich“ einfach „abhake“. Ist es selbstverständlich, dass mein Herz an einem normalen Werktag etwa 103.390 mal schlägt, das Blut einen Weg von mehreren Tausend Kilometern zurücklegt? Ist es selbstverständlich, dass ich täglich im Schnitt 23.040 mal atme und dabei zwölf Kubikmeter Luft in mich hineinsauge? Dass ich mindestens 750 Hauptmuskeln bewege? Sieben Millionen Gehirnzellen in Tätigkeit setze und nach einer ganz normalen Tagesleistung abends einfach müde bin? Ist es wirklich so selbstverständlich, dass es Menschen gibt, die mich brauchen und die ich brauche? Alles selbstverständlich?

„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!“ Diesen Vers habe ich schon vor 3.000 Jahren meinen Zeitgenossen ins Stammbuch geschrieben. Ihr findet ihn in euren Bibeln als Psalm 103, Vers 2. Für mich ist er damals wie heute eine freundliche Einladung zum Denken, zum Staunen und zum Danken. Dankbare Menschen sind eine Wohltat, sich selbst und anderen gegenüber. Schreibt einmal eure Hitliste der Dankbarkeiten auf. Das ist Gedächtnistraining der anderen Art. Gut für den ganzen Menschen. Gerade am Abend. Ich wünsche euch eine behütete Zeit während der Olympischen und Paralympischen Spiele. Bleibt gesund! Gott segne euch!

Euer David

Thomas Weber

:: GEBET AM ABEND

Ein ereignisreicher Tag neigt sich dem Ende.
Zahllose Begegnungen, Gesichter, die mir
zulächeln,
Menschen, die etwas von mir wollen,
ich selbst mit meinen Zielen, meinen Hoffnungen,
meinen Fragen, meinen Ängsten.

Nachrichten, die mich beunruhigen,
Unfriede, der herrscht zwischen Sportlern,
zwischen Völkern, zwischen Religionen.
All das will ich nun loslassen – und es DIR
anvertrauen.

Jetzt kehrt Ruhe ein – jetzt bin ich nur noch mit
DIR zusammen.

Ich möchte gern Frieden finden –
mit mir und meiner Leistung,
mit den Menschen, die mich in Anspruch nehmen,
mit DIR und deinen Plänen für mich.

Innerer Frieden braucht auch äußeren Frieden –
und umgekehrt.
Frieden geht nicht ohne Versöhnung,
geht nicht ohne Bereitschaft,
großzügig zu sein und Fehler nicht nachzutragen.

Ich will vergeben, ich will verstehen,
ich will mein Herz öffnen für Menschen,
für mich selbst und für DICH.
DU – mein Gott – schenkst Frieden,
wie ihn die Welt nicht geben kann.
Ich öffne mich für dein Geschenk. Amen.

Rolf Faymonville

Gebet am Morgen

Da bin ich nun in Rio.

Cristo Redentor breitet die Arme über diese Stadt aus –
auch über mich.

Lange habe ich mich vorbereitet
auf die Spiele.

Dankbar empfinde ich die Freude, hier sein zu dürfen
nach Monaten des Trainings und der Anstrengung,
nach Enttäuschungen und Neuanfängen.

Was geben mir diese Tage?
Welche Zukunft eröffnet sich für mich?
Was schenken mir die Menschen, denen ich
begegne?

Auch so viele andere Menschen in Rio haben
sich,
haben ihre Stadt auf die Spiele vorbereitet –
und auch auf mich vorbereitet.
Danke, dass sie da sind!

Was bleibt, wenn die Wettkämpfe vorbei sind?
Was bleibt für die Menschen und für mich, wenn
ich wieder zu Hause bin?
Was kann ich tun, damit diese Spiele nicht nur
mir,
sondern auch ihnen etwas geben?

Herr, ich möchte gern etwas „nachhalten“ von
dem, was ich hier erlebe.

Ich möchte alle und alles in guter Erinnerung halten.

Ich möchte auch, dass ich in guter Erinnerung bleibe.

Ich möchte etwas geben, das nachhaltig ist.

Wertschätzung im Kleinen – ein Lächeln für die, die mir helfen, mich ganz auf meinen Wettkampf konzentrieren zu können:

die Leute im Hintergrund, in der Küche, im Service, im Ordnungsdienst ...

Respekt und Anerkennung für die, die auf dem Weg sind, die sich vorbereiten auf die „Olympiade“ ihres Lebens, den Wettlauf gegen die Armut.

Was auch immer mein Beitrag sein kann – er fängt heute an. In diesem Augenblick.

Gib mir einen wachen Geist und hilf mir, meine Kräfte zu bündeln,

dass ich meine Chancen nutze.

Gib mir offene Augen und ein offenes Herz in den Begegnungen heute.

Lass mich Chancen erkennen und nutzen, um auch den Menschen hier in Rio zu helfen, dass sie ebenfalls eine Chance bekommen.

Begleite mich an diesem Tag. Amen.

Rolf Faymonville



:: EINE GANZ PERSÖNLICHE ENERGIEWENDE

Energiewende – ein Schlüsselwort in der Politik. Die Einsicht, dass die fossilen Brennstoffe begrenzt sind. Die Warnungen des Weltklimarates. Die Erderwärmung. Katastrophale Atomunfälle. Wie lässt sich die Verantwortung vor der Natur, vor den Armen der Erde und vor kommenden Generationen wahrnehmen bei weiterhin steigendem Energieverbrauch? Politische Steuerung ist offensichtlich schwierig.

Energiewende – auch ein Schlüsselwort in der Bibel. Meine Lebensquelle liegt in Gott und befreit mich von der Angst, zu kurz zu kommen, wenn die Güter dieser Welt gerechter verteilt würden. Dieser Glaube lässt aufatmen, gibt Hoffnung, gibt Lebensmut, weckt Verantwortung und lässt Menschen tätig sein.

Die übergroße Christusstatue, die sich über Rio erhebt, weist darauf hin. Imposant thront sie über der Stadt und spendet mit ihren offenen Armen symbolisch Segen auf all das, was sich zu ihren Füßen abspielt. Diese Geste erinnert mich an das Wort Jesu, das er seinen Zuhörern einmal als Einladung gesagt hat: „Kommt, her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch neue Kraft geben“ (vgl. Matthäus 11,28). Dieses Angebot begleitet mich in meinem Leben und gibt mir ein unbezahlbares Grundvertrauen.

Thomas Weber

:: GEDULD HABEN IM UMGANG MITEINANDER

Eine alte Geschichte geht mir nicht aus dem Sinn. Ein Bauer hat sich aufgemacht, um sein Land zu bestellen. Großzügig streut er mit der Hand Samen auf den Ackerboden. Dabei fallen manche Samenkörner auf den Weg und werden gleich von den Vögeln aufgefressen. Andere fallen auf felsigen Boden und in der Hitze verdorren sie schnell. Nur ein Teil fällt auf guten Boden und hat dann aber reiche Ernte gebracht, 100-fach sogar. Dennoch habe ich zuerst gedacht: Der Bauer ist doch von vorgestern! Vergeudet einfach kostbares Saatgut und setzt dabei viel ein für wenig Gewinn. Je mehr ich darüber nachdenke, desto mehr spüre ich: Eigentlich ist es in meinem Leben nicht viel anders! Vergebliche Liebesmüh, denke ich manchmal im Umgang mit meinen Kindern, wenn ich ihnen zum x-ten Mal erkläre, dass man Konflikte nicht durch Geschrei und Schläge löst. Unnütze Kraftverschwendung, die Freundin immer wieder zu bitten, auch mal nein zu sagen, weil sie sich sonst gesundheitlich völlig ruiniert. Dennoch bleibt mir kaum eine andere Wahl. Gebe ich auf und frage nur nach dem schnellen Erfolg, wird sich gar nichts ändern. Deshalb hat der Bauer Recht. Wo etwas wachsen soll, muss viel eingesät werden. Gelassen und großzügig. Beziehungen sind oft unwirtschaftlich, aber lohnenswert. Deshalb heißt für mich die Devise: Geduld haben trotz Misserfolgen. Dann können Veränderungen eintreten und 100-fach Frucht bringen.

Claudia Rudolff

:: DIE APP FÜRS LEBEN

Brasilien-Rio: Neben den Wettkämpfen bleiben hoffentlich auch Zeit und Lust für Ausflüge und Unternehmungen. Um zu planen, sind die Apps auf dem Smartphone praktisch.

Man tippt sie an, schon kommen Stadtplan und Standort, Fahrplan und Verbindung – und noch vieles anderes, was die Vorbereitungen erleichtert.

Man muss nicht lange nachdenken oder andere fragen.

Einfach das kleine Ding antippen – und die Antwort kommt sofort.

Was jetzt noch fehlt, wäre eine App fürs Leben.

Ich tippe kurz drauf, stelle eine Frage und sofort kommt die Antwort, der Ratschlag, der beste Weg.

„Kann ich die neue Arbeitsstelle annehmen?“

„Nein, bloß nicht“, lautet die Antwort.

Kann ich meinen Gefühlen trauen? Soll ich dem Vater verzeihen, was er getan hat? Wäre doch hilfreich, so eine App fürs Leben. Als eine Art Wegweiser in der Unübersichtlichkeit des Daseins. Es gibt sie aber leider nicht, diese App fürs Leben.



Sie wird so bald wohl auch nicht kommen.
Das Leben nimmt mir niemand ab. Vieles muss ich selber entscheiden. Und dann die Verantwortung tragen. „Zum Glück“, kann ich nur sagen. Oder: „Gott sei Dank“. Ich will nicht, dass andere für mich denken. Natürlich wäre es schön, wenn es bei jedem Zweifel eine schnelle Antwort gäbe. Ein Rat könnte lauten: „Du sollst noch mehr trainieren!“ „Du müsstest mal wieder deine Eltern besuchen, die warten schon“.

Klingt alles hilfreich, nicht wahr?

Es klingt aber nur so. In Wahrheit wird mir etwas abgenommen, was mühsam ist, was aber das Leben lebenswert macht: Selber zu denken, mich selber zu entscheiden. Eine Wahl treffen und dazu stehen. Oder meinen Fehler zu erkennen und um Verzeihung zu bitten. Das ist Leben: Verantwortlich sein. Gegenüber Menschen und Gott. Der will uns frei. Jede Entscheidung bringt eine Schneise in mein Leben, das immer wieder auch mal unübersichtlich ist.

Ich folge nicht irgendeinem Schild, sondern bestimme selbst den Weg.

Und jedes Zögern macht mich menschlich. Fragen, Überlegen, Abwägen auch. Aber vor allem: Andere um Rat oder Hilfe bitten.

Wenn's drauf ankommt, lieber Gott, dann hilf mir bitte, dass ich mich heute richtig entscheide.

Claudia Rudolff

Gottvertrauen

Gott, ich danke dir für die Ruhe der Nacht und das Licht des Morgens,
bevor mich der Tag zuschüttet mit allen Ereignissen, geplant oder ungeplant.
Ein neuer Tag hat begonnen. Mein Wettkampftag. Heute bin ich gefordert.
Auf diesen Tag habe ich mich lange vorbereitet. Herr, lass diesen Tag zu einem guten Tag für mich werden.
Gib mir Kraft und Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten.
Steh mir und allen bei, die mit mir diesen Wettkampf bestreiten, damit es ein guter und fairer Wettkampf wird.
Amen.

Thomas Weber

:: WORTE HABEN MACHT

Das war kein guter Tag: So viel Arbeit. Und die vielen Telefongespräche: Können die einen denn nicht mal in Ruhe lassen? Muss ich denn alles wissen und entscheiden? Meine Laune sank auf den Nullpunkt.

Nach der Arbeit musste ich noch etwas einkaufen. Im Supermarkt blieben meine Augen an den grünen Mumm-Sektflaschen hängen. Es baumelte ein auffälliger Anhänger an den Flaschenhälsen, der meine Aufmerksamkeit auf sich zog. „Komplimente verteilen?“ war da in weißer Schrift schräg aufgedruckt. Unmissverständlich stand ganz unten, klein gedruckt „5 charmante Komplimente

zum Verteilen“. Jetzt war ich neugierig geworden und drehte das grüne Etikett um: „Übrigens: Sie sehen heute wieder ganz bezaubernd aus“, war da zu lesen. Na ja, gerade heute leicht übertrieben, dachte ich. Wenn man aber statt ‚bezaubernd‘ ‚gut‘ einsetzt, irgendwie ist das dann doch nicht so schlecht, jedenfalls musste ich schmunzeln – das erste Mal an diesem so verkorksten Tag.

Das Etikett konnte man dann auch noch aufklappen und tatsächlich: Darin steckten 5 Kärtchen mit Komplimenten zum Verteilen. Alle wirklich nett und ich merkte: Meine miese Laune war weg. Aus Spaß an dieser kleinen Auferstehung im Alltag habe ich tatsächlich eine Flasche gekauft und mit meinem Mann – nach dem Verteilen der Komplimente – genüsslich geleert.

Donnerwetter: Dass bloß geschriebene, nicht einmal persönlich zugesagte Worte solche Macht entfalten können, dies ist kein kleines, das ist ein echtes Wunder! Und Wunder sind für mich mit Gott verbunden. So liegt der schöne Gedanke nahe: In der Macht unserer Worte kommt die Macht der Worte zum Ausdruck, die Gott spricht. Viele Beispiele findet man in der Bibel, wie Gott durch Worte Gutes schafft: „Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Und Gott sprach: Es werde Licht und es ward Licht.“ Das schaffen wir mit unseren bescheidenen Worten nicht.

Aber: Auch die Macht unserer bescheidenden Worte ist nicht zu unterschätzen! Wir sollten sie nutzen und Gottes Wort entsprechen und uns ein belebendes, lebensdienliches Wort zum Tag spendieren. Das kann ein schönes Kompliment sein, ein guter Wunsch oder ein nachdenkenswerter Spruch. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Claudia Rudolff

:: SCHNELLIGKEIT IST GEFRAGT

Schnell zu sein, auf den obersten Podestplatz zu gelangen, spielt in diesen Tagen eine entscheidende Rolle. Hundertstelsekunden entscheiden über die Platzierung. Wer kommt am schnellsten weg? Wer kommt als Erster durchs Ziel? Schnelligkeit ist häufig Ausdruck von Erfolg, im Sport und in anderen gesellschaftlichen Bereichen. Und doch tun wir uns auf einem Gebiet besonders schwer, schnell zu sein: im Zuhören!

Den Eltern zuzuhören mag nicht leicht sein, die Geschichten der alten Tante sind vielleicht anstrengend. Zuhören, wenn ein Kind erzählt, braucht Konzentration und manchmal auch Zeit. Für unser Miteinander hält darum der Schreiber des Jakobusbriefes im Neuen Testament eine gute Regel fest: „Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.“ (vgl. Jakobusbrief 1,19)

Zuhören braucht Geduld, doch ohne Zuhören macht das Reden keinen Sinn. Erst wo einem Menschen zugehört wird, kann er verstanden werden; in seinen Gefühlen, seinen Beweggründen, seinen Hoffnungen, Wünschen und seinem Versagen.

Doch Zuhören scheint uns Menschen weniger zu liegen als das Reden. Geredet wird schnell. Gerede zerstört immer wieder Freundschaften, es bringt Misstrauen hervor. Pokale und Medaillen sind durch das Zuhören nicht zu gewinnen, aber echte Beziehungen.

Thomas Weber

:: WERTVOLL

Was ist wertvoll?

Was hat Bestand?

Was zählt?

Was bleibt?

Allein die Liebe,
die DU mir schenkst,
die ICH erwidere,
die WIR miteinander teilen.

Rolf Faymonville



:: OLYMPIA IN BRASILIEN – MENSCHEN IM FOKUS

Rio de Janeiro – Die pulsierende, einmalige Stadt am Zuckerhut ist Schauplatz der Olympischen Spiele und Paralympics 2016.

Vom 5. – 21. August und vom 7. – 18. September 2016 blickt die Welt deshalb besonders nach Brasilien. Zur Einstimmung, Vorbereitung, Mitfreude, aber auch zur Information über die Menschen in Brasilien, über ihre Lebenssituation und Problemfelder auf dem Kontinent, bietet der Arbeitskreis Brasilien im Gustav-Adolf-Werk eine Internetplattform an. Die Aktion wird von vielen verschiedenen evangelischen Organisationen und Institutionen wie Brot für die Welt und dem evangelischen Jugendwerk Württemberg getragen. Dort finden Sie Hintergrundinformationen.

Schauen Sie vorbei unter
www.brasilien-menschen-im-fokus.de

:: „RIO BEWEGT. UNS.“

Das Aktionsbündnis „Rio bewegt.Uns.“ nimmt bei den Olympischen und Paralympischen Spielen 2016 die Menschen in Rio de Janeiro in den Blick – besonderes die Benachteiligten, die armen Bewohner Rios, sollen zu den Gewinnern für eine gerechte und bessere Zukunft gehören. Das Aktionsbündnis „Rio bewegt. Uns.“ unterstützt gemeinsam mit seinen brasilianischen Partnern sechs soziale Initiativen, die nachhaltige Arbeit für Menschen in Rio leisten. Kinder und Jugendliche erhalten dort bessere Startbedingungen für ihren Lebensweg.

In Deutschland geht es darum Solidarität zu zeigen und sich zu bewegen: zum Beispiel bei Solidaritätsläufen, als Wandergruppe, im Rollstuhl ...

Menschen, die sich für die fünf Werte einsetzen – in Deutschland und Brasilien: Nachhaltigkeit · Fairness · Frieden · Leistung · Hoffnung – und von einer Jury ausgewählt wurden, erhalten die „Medaille der Werte“.

Deutschlands Sportler unterstützen das Bündnis: Darunter Tischtennis-Europameisterin und DJK-Sportlerin Kristin Silbereisen und Deutschlands Ruder-Achter.

Zu dem Bündnis gehören in Deutschland viele Verbände, unter anderem: Adveniat, Bischöfliches Hilfswerk MISEREOR, Deutscher Behindertensportverband e. V. (DBS), Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (DOSB), DJK-Sportverband e. V., DJK Sportjugend. Partner in Brasilien sind die Brasilianische Bischofskonferenz (CNBB), die Brasilianische Ordenskonferenz (CRB) und die Erzdiözese Rio de Janeiro.

www.rio-bewegt-uns.de



Impressum

Herausgeber
Sekretariat
der Deutschen Bischofskonferenz
Kaiserstr. 161, 53113 Bonn
www.dbk.de

und Kirchenamt der
Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD)
Herrenhäuser Str. 12, 30419 Hannover
www.ekd.de

Die Bibeltexte sind der Einheitsübersetzung
bzw. der Lutherausgabe entnommen.

Layout: Natalie Walden
www.waldendesign.it

Druck: Druck-Bine, Schöppenstedt

Bildquellennachweis

S. 1: Archiv adh/P. Lessmann; © okalinichenko/fotolia.com; S. 2: © Masson, © Gruenberg, © Jürgen Fälchle, © Sonja Calovini/fotolia.com; S. 4: Erzbischöfliches Ordinariat München/Wolf; Evangelische Kirche in Deutschland, Kolja Warnecke/ekd.de; S. 5: R. Faymonville, T. Weber, C. Bode; S. 6: K. Stanzel, R. Faymonville; S. 7: T. Weber; S. 10: Archiv DBS/K. Müller; S. 11: Archiv DBS/P. Ising; S. 13: S. Faymonville; S. 15-19: Archiyadh/P. Lessmann; S. 23: T. Weber; S. 27: R. Faymonville; S. 30: A. Joneck; S. 35: Archiv DJK LV NRW/N. Koch

„MITTENDRIN“

Wer die Anspannung und Hektik der Olympischen und Paralympischen Spiele kennt, weiß, wie wichtig Augenblicke der Ruhe und Besinnung sind, um neue Kräfte zu sammeln. Dazu möchte dieses Heft beitragen. In ihm finden sich biblische Texte, Gebete und Meditationen.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit an Leib und Seele und Gottes Segen für Ihre Wettkämpfe!



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

#WirfuerD