

An-Stoß

Verletzungen

Kaum hat die neue Saison im Amateur- und Profisport begonnen, da klagen Sportlerinnen und Sportler schon über die ersten Verletzungen. Bei dem einen ist die Achillessehne gereizt. Andere leiden unter Muskelzerrungen, Prellungen oder Dehnungen der Bänder. Verletzungen sind lästig. Sie zwingen zu kürzeren oder längeren Pausen. Je länger die Zwangspause dauert, umso schwieriger wird es, wieder an das alte Leistungsvermögen anzuknüpfen. Deshalb ist es verständlich, wenn Sportlerinnen und Sportler die Signale des Körpers verdrängen oder gar Medikamente gegen die Schmerzen einnehmen. Freilich lässt das bittere Ende nicht lange auf sich warten. Die chronisch gereizte Sehne reißt. Die missachtete Zerrung führt zum Muskelriss. Es ist ein Gebot der Vernunft, dass wir auf die Signale unseres Körpers achten. Schmerzen sind Warnsignale. Wer Sie verdrängt, schadet sich selbst und seinem Körper.

Es ist gut, Verletzungen nicht nur als lästige Störung zu sehen. Pausen zur Regeneration und Erholung sind ebenso wichtig wie das Training. Die Kunst liegt darin, immer wieder neu, die rechte Balance zwischen Belastung und Erholung zu finden. Trainings- und Wettkampfpausen bieten die Chance, sich Menschen und Interessen jenseits des Sports intensiver als sonst zuzuwenden. So gesehen, eröffnen Verletzungen den Raum auch für neue Sinnmöglichkeiten. Nicht zuletzt machen uns Verletzungen bewusst, wie wertvoll gesunde Sehnen und Muskeln sind. Der Philosoph Arthur Schopenhauer sagt: „Erst der Verlust lehrt uns den Wert der Dinge.“ Recht hat er.

Dr. Karl-Heinz Röhlin
Sportpfarrer der Evang.-Luth. Kirche in Bayern.