

Zeit nehmen, Zeit nutzen

»Burn-out« - ein Krankheitsbild hat sich an Arbeitsplätzen, in Vorstandsetagen oder in Wartesälen von Ärzten bzw. Psychologen fest etabliert. Menschen arbeiten – ob im Beruf oder privat – bis zur körperlichen Erschöpfung. Einher geht eine mentale Überbelastung. Manche verdrängen aufkommendes Ungleichgewicht, manche gehen mit negativen Gefühlen gleichgültig oder gar fahrlässig um. Die Spiralen drehen sich, ausgelöst durch Belastung und Stress, im Alltag immer schneller. Es gibt viele Einflüsse, die den Einzelnen »im Rausch der Geschwindigkeit« bestimmen. Sie halten Menschen von einem Leben im Jetzt ab und machen sie zu Gejagten.

Selbst in der Freizeit macht sich das Virus breit. Bewegung und Sport mit zum Teil selbst oder fremd gesetzten Ansprüchen von »Schneller, Höher, Weiter, Besser oder Schöner« führen nicht immer zu Zufriedenheit, Harmonie und Frieden mit sich selbst. Der »Fall« jenes begnadeten Fußballspielers und hoffnungsvollen Nationalspielers, der nach Monaten, ja Jahren des Leidens seine Karriere mehr oder weniger abrupt beendet hat, ist noch in bester Erinnerung: »Ausgebranntseins«, Unruhe, Aufgabe, Resignation.

Im Epheserbrief gibt Paulus mit salbungsvollen Worten einen guten Rat, eben aus vollem Herzen für sein großes Anliegen der christlichen Evangelisierung: »Achtet also sorgfältig darauf, wie ihr euer Leben führt, nicht töricht, sondern klug. Nutzt die Zeit!« (Eph 5,15) Im Nachsatz »denn diese Tage sind böse«, sind vermutlich nicht die Tage gemeint, sondern die täglichen Einflüsse, die Menschen abhalten, sich genügend Zeit zu nehmen. Hat es dieser Paulus eigentlich nicht gut gehab? Der hätte einmal in heutiger Zeit aufwachsen und sich für Glauben einsetzen sollen! Ob er dann auch noch so geredet hätte? Ob ihn nicht der tägliche Kampf um Existenzsicherung in der Familie und um Leistungserfüllung am Arbeitsplatz eines »Besseren« belehrt hätte? Und hätte er die Kraft gehabt, ein »Rennen« um persönlichen Erfolg, um Reichtum und hohen Lebensstandard sowie um Anerkennung in Gemeinschaften einfach so zu beenden?

Aus sportethischer Sicht sind leider weit verbreitete, völlig unvernünftige Verhaltensweisen von Sportlerinnen und Sportlern nicht zu verstehen, etwa wenn argumentiert wird: Es gibt ja nur eine Tour de France! Es gibt nur alle vier Jahre olympische Spiele! Oder: Nur ein Weltmeister hat ausgesorgt! Sport aber kann nur dann seine Berechtigung, bewahren, wenn er genutzte Zeit bleibt, um ein Stück weit mehr Mensch zu werden. Es geht mehr denn je um die Erfahrung des Innehaltens. Vordergründig betrachtet mögen Ruhe und Gelassenheit den Maximen von Schneller, Weiter und Besser entgegenstehen, Sport aber bedarf immer der Innenwendung. Dann – und nur dann – wird auch des Menschen Seele zu ihrem Recht kommen, dann wird es auch Raum für Gott geben. Es tut dem eigenen Menschsein gut, in allen Lebenslagen, also auch in der Freizeit, nicht selbst zu »Jägern« zu werden.

Karl Grün, Stellvertretender Vorsitzender im DJK-Diözesanverband Würzburg