

Freimut im Sport?

1. Freimut im (Spitzen-)Sport

Beim Blick auf das Plakat für die Hochschulgottesdienste im Sommersemester 2011 wird schnell erkennbar, dass „Freimut“ dem Sport geradezu auf den Leib geschrieben ist. Ein junger Mann springt über eine Schlucht – von einer Felsklippe auf die andere.

Daraus könnte man ableiten: Wer es im Sport zu etwas bringen möchte, der braucht viel Mut und Anstrengung, Durchhaltevermögen, Ausdauer und psychische Belastbarkeit, um eine sportliche Spitzenleistung erbringen zu können. Und nicht minder entscheidend sind der Freiraum, die Freiheit und das soziale Umfeld, das ihn oder sie zur sportlichen Höchstleistung begleitet und unterstützt.

Dieses eher einseitige Bild von „Freimut im Sport“ passt dennoch gut in unser Alltagsverständnis, zumal der Hochleistungssport für viele Menschen nicht aus eigener Erfahrung bekannt ist, sondern aus den Medien. Dort wird er ganz bequem, ohne intensives Training und Wettkampfvorbereitung und ohne Anstrengung zur Unterhaltung; Spitzensport kann beinahe 24 Stunden lang im Fernsehen konsumiert werden. Wie sehr der einzelne „Sportkonsument“ den oft unvorstellbar hohen Trainingsaufwand, die Strapazen und den immensen Druck der Wettkampfsituation abschätzen kann, sei zunächst einfach dahingestellt.

Andererseits ist völlig klar, dass nicht jeder Spitzensportler sein muss, um „Freimut im Sport“ erfahren zu können.

2. „Freimut“ in der Sport- und Bewegungskultur

Die verschiedenen Erscheinungsformen in der Sport- und Bewegungskultur haben in den Industrienationen viele Gesichter und viel Widersprüchliches.

„Beweglich sein“ hat nicht nur etwas mit dem Körperlichen, sondern auch mit unseren geistigen Fähigkeiten, unseren psychischen Voraussetzungen und unserer Lebenseinstellung zu tun. Um beweglich zu bleiben betreiben viele Gehirnjogging, andere zieht es zum

Bewegungstraining oder machen beides. Mit solchen Aktivitäten werden bestimmte Ziele verfolgt, die sehr widersprüchlich und ambivalent sein können und häufig in ganz extreme Auswüchse ausarten – zum Beispiel: Automobilrennsport, Profiboxsport oder Schiabfahrtsrennen u.a.m.

Das „Freimütige“ im Sport kann auch darin bestehen, mich für oder gegen ihn zu entscheiden. Wenn ich meine „Komfortzone“ nicht verlassen möchte, dann entscheide ich mich gegen aktive Sportausübung; ich bleibe passiv und sportabstinent. (Dazu passt das bekannte Zitat eines früheren britischen Staatsmannes.) Für beide Entscheidungen gibt es gute Argumente. Es ist gleichgültig, ob das Pro oder Contra der aktiven Sportausübung auf fundierten Überlegungen, bewusster Durchdringung oder auf Bequemlichkeit fußt. Wichtig ist, es nicht zu bewerten, sondern nur zu respektieren. Die Verantwortung liegt bei jedem einzelnen (erwachsenen) Menschen.

3. Zur Verdeutlichung einige Beispiele

Obwohl heute, 26.06.2011, um 18 Uhr, die offizielle Auftaktveranstaltung der Frauen-Fußball-WM im Berliner Olympiastadion stattgefunden hat, wähle ich bewusst keine Beispiele aus dem Fußball; mir dienen Beispiele aus anderen Sportbereichen und Sportarten.

Was will ich damit sichtbar machen? Vor allem zweierlei:

- a) Es gibt unterschiedliche Gründe und verschiedene Entscheidungsebenen, weshalb sich Menschen für oder gegen ein bewegungs- bzw. sportorientiertes Leben entscheiden.
- b) Bei der Betrachtung der Beispiele soll ihre Wahrnehmung darauf gerichtet werden, bei wem die Verantwortlichkeit liegt, sich für oder gegen den aktiv ausgeübten Sport zu entscheiden.

Breitensport:

Aus sportsoziologischen Studien wissen wir, dass weniger als 50% der 6- bis 12 –Jährigen mehr oder weniger regelmäßig in der Freizeit Sport treiben. Bei den über 60-Jährigen sind es nur noch 18%. Die Beweggründe für beide Gruppen sind naturgemäß sehr unterschiedlich. Allerdings: 15% der Bevölkerung sind fest überzeugt, dass ein Leben ohne Sport die einzige Alternative ist – die sog. „Sportmuffel“. Oder: Radfahren ist für viele Menschen ein regelmäßiges, ökologisches Fortbewegungsmittel geworden, ohne dass sie das als „Sport“ einstufen.

Schulsport:

Mädchen mit Migrationshintergrund ist es oft aus religiösen Gründen nicht erlaubt, am Schwimmunterricht teilzunehmen. Oder: Viele Sportlehrkräfte an den Schulen klagen darüber, dass zunehmend mehr Eltern fadenscheinige Entschuldigungen unterschreiben, damit ihr Kind vom Sportunterricht befreit wird.

Risikosport:

Es wird als besonders mutig und waghalsig eingestuft, wenn Radrennfahrer mit enorm hoher Geschwindigkeit eine Passstrasse hinunterrasen und dabei ihr Leben riskieren. Oder: Was treibt Extremkletterer an, an jedem Wochenende im Fels schwierigste Routen zu wählen und dabei ihr Leben aufs Spiel zu setzen?

Sportpolitik:

Bei der Umstellung auf das 8-jährige Gymnasium wurden in der Studentafel über alle Jahrgangsstufen 13 Sportstunden gekürzt! Oder: An vielen Schulen und in Sportvereinen müssen Sportstunden entfallen, weil die erforderlichen Sportstätten und Bewegungsräume fehlen oder wegen Sanierungsbedarf gesperrt sind.

4. Schlussfolgerungen

Welche Schlussfolgerungen können aus den Beispielen gezogen werden – zumindest für erwachsene und volljährige Menschen?

- a) Damit sich Menschen freimütig für den Sport entscheiden, ist Handlungswissen erforderlich (gesundheitliche Bedeutung oder Gehirntraining).
- b) Sinnvolles Sporttreiben verlangt nach Wertorientierung; es muss mir wichtig sein oder es hat für mich eine Wertigkeit.
- c) Die Verantwortung für ein Lebens begleitendes Sporttreiben liegt bei jedem einzelnen Menschen – jeder hat nur einen einzigen Körper im Leben!

5. Abschluss

Damit sich der Mensch freimütig für das aktive Sporttreiben entscheiden kann, ist die Sinnfrage abzuklären, die individuelle Dosierung und Angemessenheit sowie die gesundheitliche Verträglichkeit.

Zentral ist aber auch das Selbstverständnis, das ich von meinem Körper, meinem Leib habe.

Dazu gibt es ein sehr aussagekräftiges und schönes Zitat von Vladimir Iljine (1988):

„Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich selbst verloren.

Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst.

Bewege ich mich, so lebe ich und bewege die Welt.

Ohne diesen Leib bin ich nicht und als mein Leib bin ich.

Nur in der Bewegung aber erfahre ich mich als ein Leib, erfährt sich mein Leib, erfahre ich mich.“

Wenn wir diesem Anspruch näher kommen möchten, dann verlangt dies die aktive Auseinandersetzung jedes Einzelnen mit seiner Leiblichkeit und seinem Bewegungsleben.

Bedenkt man, dass sich Gott in und durch jeden Menschen äußert, dann wird klar erkennbar, dass wir die Chance ergreifen sollten,

Verantwortung für unseren Körper, also für freimütiges Sporttreiben zu übernehmen.