



hr1: hr1-Zuspruch

09.08.2016

montags bis freitags ca. 5.45 Uhr, samstags 7 Uhr

Pfarrer Martin Vorländer  
Frankfurt/M.

## Wie bete ich am Morgen eines Großkampftages?

In Rio de Janeiro ist es jetzt kurz vor ein Uhr in der Nacht. Noch ein paar Stunden Schlaf, dann geht für die olympischen Sportler der Wettkampf wieder los. Sie haben lange trainiert. Sie kennen ihr Körperprogramm, die Techniken, wie sie mit der Nervosität umgehen und sich innerlich auf ihr Ziel konzentrieren.

Einige Sportlerinnen und Sportler beten vor dem Wettkampf. Wie geht das? Gott, gib mir den Sieg und lass die anderen verlieren? Das kann es nicht sein. Es hätte auch wenig Zweck. Die anderen beten ja unter Umständen auch. Wen soll Gott erhören?

Trotzdem: Beten hilft, wenn ein Großkampftag bevor steht. Nicht nur im Sport. Die evangelischen und katholischen Sportseelsorger haben ein Begleitbuch zur spirituellen Stärkung bei den olympischen Spielen geschrieben. Darin steht ein Gebet, das ich gut finde, auch wenn ich kein Athlet bin.

„Guter Gott, am frühen Morgen gehen meine Gedanken zu dem, was dieser Tag bringen wird“, so fängt das Gebet an. Und dann drückt es aus, was ich mir wünsche zu Beginn eines Tages, an dem ich viel schaffen muss: „Ich will punktgenau da sein mit meiner Leistung. Gib mir Geistesgegenwart, Fokussierung und Konzentration auf meine innere Kraft.“

Das Gebet bleibt nicht nur bei mir selber. Es denkt auch an die Mitstreiter: „Ich will die anderen 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 finde, das trifft es: Manchmal zieht man zu Hause oder mit den Kollegen bei der Arbeit an einem Strang. Dann wieder ringt man miteinander, und es ist Konkurrenz im Spiel. Ich will den anderen deshalb nicht als Feind sehen, sondern ihm mit Achtung begegnen.

Darum schließt das Morgengebet so: „Ich will mich und die anderen respektvoll annehmen – so wie du, Gott, uns annimmst, ohne Vorausleistung, ohne Bedingungen.“

Vielleicht begleitet dieses Gebet heute den einen oder anderen deutschen Wettkämpfer in Rio. Aber der Geist dieses Gebetes gilt jeden Tag und für jeden von uns. Es kann stark machen – auf in den Tag!

[http://www.ekd.de/download/mittendrin\\_rio\\_2016.pdf](http://www.ekd.de/download/mittendrin_rio_2016.pdf)