

Zeitschrift: Die Glocken von Mariastein
Herausgeber: Benediktiner von Mariastein
Band: 85 (2008)
Heft: 4

Artikel: Sport und Spiritualität - kein ungleiches Paar : "Verherrlicht Gott in eurem Leib!" (1 Kor 6,20)
Autor: Vosseler, Matthias
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1030426>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 06.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sport und Spiritualität – kein ungleiches Paar

«Verherrlicht Gott in eurem Leib!» (1 Kor 6,20)

Matthias Vosseler

Eine persönliche Erfahrung

Marathonlauf 2006 in Berlin. Mit unserer Trainingsgruppe überlegen wir im Sommer, ob wir am Marathon in Berlin teilnehmen sollen. Alle stimmen zu, und wir melden uns an. Zehn Wochen Training stehen uns bevor. Zum normalen Training, das wir ohnehin jede Woche schon machen, kommt nun noch jede Woche ein langer Lauf dazu, um sich an die lange Strecke von 42 km zu gewöhnen.

Lohnt sich das aufwändige Training, kommt am Ende das dabei heraus, was ich mir erhoffe, oder endet das Unternehmen vielleicht in einer grossen Enttäuschung?

Laufen ist eine schöne Sache und ein Wagnis zugleich. Doch Laufen ist für mich mehr als Training, mehr als Ausgleich, mehr als Kameradschaft. Laufen hat auch etwas mit Spiritualität zu tun.

Egal ob Marathonlauf oder bergwandern oder Rad fahren: Sport ist auch ein Thema: in unseren Medien, bei uns selbst. Und das nicht nur im Jahr der EURO 08, aber hier vielleicht besonders.

Sport in unserer Gesellschaft

Seit unsere Gesellschaft ihre Arbeit grossteils im Sitzen verrichtet, hat die Bewegung eine andere, neue Bedeutung erhalten. Unsere Gesellschaft ist fettleibig und «dicker» geworden, weil sie weniger Bewegung hat, aber nicht weniger isst.

Matthias Vosseler (39) ist evangelischer Pfarrer in der Nähe von Stuttgart.

Deshalb ist das auch ein Thema für unsere Kirchen, der Sport mit seinen positiven wie negativen Seiten. Dabei denke ich natürlich an den Kommerz, das Thema Doping und anderes. Trotzdem gilt für mich die Grundfrage: Wie kann ich mit meinem Körper gut und sorgsam umgehen, wie kann ich auf ihn hören, in ihn hineinhören? Für mich bietet der Sport hierzu eine gute Möglichkeit.

Bewegung in biblischer Zeit

In den Zeiten der Bibel war Bewegung selbstverständlich. Die Herden der Nomaden legten jedes Jahr weite Strecken zurück. Das Volk Israel zog während vierzig Jahren durch die Wüste. Auch Jesus legte bei seiner Verkündigung des Reiches Gottes weite Strecken zu Fuss zurück. Das Bild, das der Hebräerbrief für das Volk Gottes entwirft, ist das Bild eines wandernden Gottesvolkes, das unterwegs ist (vgl. Hebr 11,13–16). Ja, unser ganzes Leben kann als ein Lauf angesehen werden, von dem Paulus sagt: Ich vergesse, was hinter mir liegt, und strecke mich aus nach dem, was vor mir liegt, das Ziel vor Augen, dem Siegespreis nachjagend (vgl. Phil 3,13f; 2 Tim 4,7). Unser Leben läuft auf ein Ziel hinaus, nämlich das Leben in ewiger Gemeinschaft mit Gott.

Spiritualität

Für mich hat Sport mit Spiritualität zu tun. Dies kommt für mich in den folgenden neun Punkten zum Ausdruck:

Gott hat mir einen Leib geschenkt und die Bibel betont die Leiblichkeit. Sie will den Leib

Klosterführungen

Führung durch Kirche und Kreuzgang des Klosters. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Führung ist gratis.

Termine:	Samstag, 26. Juli 2008 Samstag, 18. Oktober 2008
Treffpunkt:	jeweils 16.30 Uhr in der Klosterkirche (vordere Bänke)
18.00 Uhr:	Möglichkeit zur Mitfeier der ersten Sonntagsvesper

Ich suche Gott – Auf der Suche nach Gott in mir

PRH-Kurs im Kloster Mariastein
26. bis 31. August 2008

Der Kurs ist ein PRH-Kurs (*Personnalité et Relations Humaines*, d.h. Persönlichkeit und menschliche Beziehungen), der Menschen jeglicher Religion, Gläubigen und Ungläubigen, offen steht, die sich für die «Suche nach Gott in mir» interessieren und lernen wollen, sich als Gottsucherin und Gottsucher besser zu verstehen und Wege zu gehen, die sie auf der Suche nach Gott in ihrer eigenen Tiefe voranbringen. – Leitung: **Dr. Gabriele Kieser** vom Pfarramt für Industrie und Wirtschaft BS/BL.

Informationen und Anmeldung:

www.pfarramt-wirtschaft.ch
Pfarramt für Industrie und Wirtschaft
Amerbachstrasse 9, 4007 Basel,
Tel. 079 476 64 37
gabriele.kieser@pfarramt-wirtschaft.ch

nicht vergöttern, ist aber keinesfalls leibfeindlich, wie dies dann in der Kirchengeschichte manchmal gesehen wurde. Leib und Seele sind eine Einheit und können nicht gegeneinander ausgespielt werden.

Gott möchte, dass ich mit diesem Leib sorgsam umgehe, ihm das gebe, was er braucht, ihm Zeiten der Beanspruchung und Zeiten der Erholung schenke. Ich kann meinem Leib nicht immer Leistung abverlangen; er ist wie ein Schwamm, der sich vollsaugen lässt und dann wieder Wasser abgibt und zehrt von dem, was er aufgenommen hat.

Sportliche Betätigung heisst für mich, dass ich darauf achte, mich regelmässig zu bewegen; sei es jeden Tag mit einem Spaziergang, mit einer Laufrunde oder mit Schwimmen, je nachdem, was möglich ist. Das muss gar nicht viel sein: Ein Marathonlauf wird von niemandem verlangt.

Wenn ich mich bewege, laufen meine Gedanken auf Hochtouren. Bei mir entstehen die besten Gedanken für eine Predigt oft während des Laufens. Ich kann Dinge verarbeiten, die mich beschäftigen. Ich finde Lösungen für Probleme, an denen ich herumstudiere.

Ich sehe die Bewegung und den Sport als Lob meines Schöpfers an. Er hat mir meinen Leib und die Sinne geschenkt, so wie sie sind, mit allen Schwächen und Fehlern.

Wenn ich mich bewege, nehme ich unterwegs Gottes Schöpfung wahr: Blumen, Bäume, Tiere, Mitmenschen. Ich sehe, dass ich ein Teil der guten Schöpfung Gottes bin.

Ich weiss, dass ich durch eine regelmässige Bewegung meinen Leib erhalten kann, dass ich ihm damit Gutes tun kann. Diese körperliche Fitness darf sich auf die geistige übertragen, auf meine Arbeit als Christ in der Welt.

Ich weiss aber auch um die Begrenzungen, die ich durch den Körper habe; mein Körper ist immer verletzlich, und das kann oft sehr schnell gehen, dass etwas nicht mehr so gut geht wie gewohnt. Ich weiss auch, dass mein Körper unwiderruflich von Tag zu Tag älter wird, dass die Leistungsfähigkeit trotz allem abnimmt, so dass mir die Bewegung immer schwerer fallen wird. Trotzdem möchte ich es

tun, solange es geht, auch als Dank meinem Schöpfer gegenüber. Schliesslich weiss ich auch, dass mir Gott einmal einen neuen Leib schenken wird. Bei den Beschreibungen vom Leben im Himmel ist ganz viel Bewegung drin. Darauf freue ich mich schon.

V. Pilgerwege im Alltag

Wenn ich im Training für den Marathonlauf unterwegs bin, komme ich manchmal an Feldkreuzen vorbei. Manchmal bleibe ich für ein kurzes Gebet stehen, manchmal winke ich dem Mann am Kreuz auch einfach zu, um ihm zu danken und ihn zu loben. Sport und Spiri-

tualität haben ganz viel miteinander zu tun. Beides will mich offen machen für die Wege Gottes in meinem Leben.

Das sind Pilgerwege, für mich Pilgerwege im Alltag. Dazu muss ich nicht erst nach Santiago pilgern, obwohl das sicherlich auch eine sehr schöne Sache ist.

Jeder Spaziergang, jede Radtour, jedes Laufen kann zu so einem «Pilgerweg im Alltag» werden, einem Weg, der direkt vor meiner Haustür beginnt und auch wieder vor meiner Haustür endet.

Diese «Pilgerwege im Alltag» zu gehen, dazu möchte ich die Leserinnen und Leser ermuntern – auch nach der Euro 08!



Beteiligung kommt vor dem Rang! Die sportliche Betätigung ermöglicht auch wertvolle Gemeinschaftserfahrungen. Bild: Der Autor (Mitte) mit Vereinskameraden beim Berlin-Marathon 2006.