

Seelenfitness

Anregungen, die helfen, den Dreiklang – Sport, Gemeinschaft und Glaube – zu vervollständigen

Sport, Gemeinschaft und Glaube – diese drei Begriffe sollen das DJK-Feeling vermitteln. Sportliche Begegnungen und Gemeinschaftserlebnisse finden wir in allen Vereinen. Aber oft tun wir uns schwer, den Glauben in unseren Gemeinschaften umzusetzen.

Die DJK hat zahlreiche Veröffentlichungen zu diesem Thema erstellt, zuletzt „Trimm dich für die Seele“, in dem Impulse mit Bewegung vorgestellt wurden. Aber auch „Unterwegs zum mehr...“, „Wege wagen – Leben lernen“ und „Spiele das Spiel“ bieten zahlreiche Anregungen, den Dreiklang zu vervollständigen. Bei Vorstandssitzungen scheint dies noch weniger problematisch, aber in oder am Ende einer Sportstunde?

Warum nicht! Der CVJM-Sport macht uns dies vor. Dort gehört eine kurze Andacht mit zum Stundenablauf. Im folgenden Text geben wir einige Tipps, mit denen wir den nötigen

Rahmen schaffen können, um den DJKlerinnen und DJKlern eine ganzheitliche Sicht des Menschen mit Leib, Geist und Seele zu eröffnen.

Ein Text zu Beginn einer Sitzung als Warm-up oder am Ende einer Sportstunde als Cool-down begleitet die Teilnehmer durch die nächsten Stunden und Tage. Dies können „einfache körperliche Übungen verbunden mit kurzen Gedanken, Geschichten, Gedichten oder Gebeten sein“, es kann aber auch nur ein Text sein – aus der Bibel, aus „Mittendrin“, aus dem DJK-Magazin, von einem Dichter oder einem Schriftsteller.

Wie einfach dies sein kann, möge der nachfolgende Text des DJK-Diözesanverbandes Würzburg zeigen, der die Abkürzung DJK neu erläutert. Man muss diesen Text nicht von Anfang bis Ende vorlesen. Er kann auch Anregung für eigene Deutungen sein, die Ziele der DJK an den drei Buchstaben zu orientieren.



Seelenfitness

„Was steckt denn hinter DJK?!

Interessant ist es allemal, dass das Kürzel „DJK“ immer wieder einmal zu „anderen Umschreibungen“ herausfordert. Nachfolgend werden einige dieser bekannten oder auch wenig bekannten Bezeichnungen wiedergegeben.

DJK

D wie Dienst an Menschen, die sich zu Sport, Spiel und Bewegung zusammen finden
J wie Ja zur Jugend, die – als Kundschafter einer neuen Zeit – Gemeinschaft und Geborgenheit erleben und Verantwortung tragen will und soll

K wie Kraft zum Bekenntnis des christlichen Glaubens, eingebunden in eine kraftvolle Kirche

DJK

D wie Dynamischer Einsatz für einen gesunden, ehrlichen und fairen Sport
J wie Jugendfrohe Begeisterung für eine Generationen verbindende, Völker und Rassen übergreifende Gemeinschaft

K wie Kraftvolles Bekenntnis zu Christus, seiner frohen Botschaft und seiner Kirche

DJK

D wie Dienst um des Menschen willen
J wie Engagement für Jugendliche und Kinder
K wie Weitergabe christlicher Kostbarkeiten

Die DJK möchte den – auch besonders für jüngere Menschen – wichtigen Aspekt von Bewegung, Spiel und Sport einbringen. Besinnung, Bewegung und Sport wird als eine kombinatorische Erfahrung angeboten, die Kraftquelle sein kann für die Bewältigung von Alltags- und Lebensfragen. Spiel, Sport und Bewegung sind Träger von Erziehungs- und Bildungsvorgängen. Sie leisten einen entscheidenden und unersetzlichen Beitrag zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung. Vermittelt werden Teamgeist, Fairness, Gruppenerlebnisse, aber auch Grenzerfahrung.²



Wie gestalte ich nun das Ende einer Sportstunde? Geht die Gruppe immer umgehend nach dem Schlusspfeiff in die Umkleidekabine? Oder setzt sie sich noch einmal kurz zusammen und überlegt, wie das Training war? Bespricht man Unstimmigkeiten zwischen einzelnen Teilnehmern? Wenn dies bereits geschieht, kann man diese letzte Einheit auch mit einer kleinen Geschichte abschließen. Aber Vorsicht: Wenn das Training ganz anders abgelaufen ist, als man geplant hatte, dann sollte man auch nichts zwingend vortragen. Bei aller guten Vorbereitung auch immer wieder reflektieren, ob die geplante Einheit zur Stimmung passt – und ggf. darauf verzichten. Ein schönes Beispiel für eine kurze Meditation ist der Text über einen nicht aufgepumpten Fußball³.



Der passende Rahmen

- Sorgen Sie für eine ruhige Atmosphäre. Bei Sitzungen ist dies einfacher als in der Sporthalle. Wenn es möglich ist, gestalten Sie auch den Raum ein wenig, zum Beispiel mit einer Kerze auf dem Tisch. Bei Gruppen, die mit Meditation vertraut sind, kann man auch die Teilnehmer auffordern, die Augen zu schließen und sich nur aufs Hören zu konzentrieren.

- Meditative Musik kann je nach Möglichkeit und Situation einstimmen oder auch im Hintergrund einen Text unterstützen.

- Lesen Sie den Text laut, langsam und deutlich vor. Achten Sie dabei auch darauf, die Endsilben bewusst mitzusprechen. Dies erreichen Sie am besten, wenn Sie den Text zu Hause mehrfach laut gelesen haben,



dessen Sinn erfasst haben und so in der Betonung Akzente setzen können. Dabei kann die Lautstärke durchaus variiert werden.

Ein kurzer Text ist manchmal – besonders in der Anfangsphase – mehr geeignet als lange Texte. Wenn Sie noch ein paar erläuternde Anmerkungen machen wollen, so sollten diese den Text verstärken: deshalb kurz und knapp, sonst wird der Text schnell in den Hintergrund gedrängt.

- Wenn Sie einen Impuls über einen Gegenstand machen, so sollte der Gegenstand im Raum sein. Die Teilnehmer sollten die Möglichkeit haben, ihn zu sehen und womöglich auch zu fühlen. Manche Dinge sind zu groß oder so bekannt, dass sie vielleicht nur genannt werden können (z.B. ein Spinnennetz). Aber in manchen Fällen hilft auch ein Foto, das in die Kreismitte gelegt wird.



Dabei können einige Fragen helfen, den Gegenstand genauer zu erfassen:

- **Was sehe ich?** (groß – klein, hell – dunkel, klare Form – verwinkelte Form)
- **Was geschieht**, wenn ich den Gegenstand drehe und ihn von allen Seiten aus betrachte? Wie verändert er sich?
- **Was fühle ich?** (rau – glatt, gleichmäßig – ungleichmäßig, weich – hart, kalt – warm) Gibt es ihn mit unterschiedlichen Stoffen?
- **Wie wirkt** ein Gegenstand bei unterschiedlichen Temperaturen?
- **Wie verändert sich** ein Gegenstand, wenn er älter wird?
- **Was höre ich?** (laut – leise, heller Ton – dunkler Ton, scharfer Ton – weicher Ton)
- **Was rieche ich?** (angenehm – unangenehm, frisch – muffig, süßlich – streng)
- **Was schmecke ich?** (süß – sauer – bitter – salzig)⁴

Welche Funktion hat der Gegenstand? Wozu ist er gedacht? Was ist sein Zweck?

Es ist hilfreich, die Funktion des Gegenstandes und den Umgang mit ihm zu beschreiben: Wann gebraucht man ihn? Wie hält man ihn? Was bewirkt man mit ihm? Welche Handgriffe sind notwendig? In welchen Situationen ist er gut, hilfreich, nützlich, bequem, anwendbar?

Es ist auch gut, sich den Gegenstand „in Aktion“ vorzustellen, d. h. im Gebrauch, im Einsatz, in der Anwendung.⁵

Was kann man noch alles mit dem Gegenstand machen?

Man kann Gegenstände durchaus einmal zweckentfremden – manchmal zeigen sie dann ganz neue Seiten oder Anwendungsmöglichkeiten.

Man kann sich zum Beispiel einfach einmal 10 „neue“ Anwendungen für einen Nagel, einen Tischtennisball, einen Fahrradreifen oder eine



Briefmarke überlegen. Ungewöhnliche Aspekte eines gewöhnlichen Gegenstandes wecken die Fantasie des Redners und die Aufmerksamkeit des Zuhörers.⁶

Beispiel:

Der Ball als Kugel, ohne Anfang und Ende, aber dennoch im wahren Sinne des Wortes „rund“, ist ein gutes Beispiel für ...? Die Pfeife, klein und unscheinbar, aber dennoch unüberhörbar, ein deutlicher Signalgeber, passt gut zu ...? Die Tür, groß oder klein, verschlossen oder offen, als Eingang oder Ausgang, erinnert mich an...?⁷

Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg und vor allem den Mut, erste Schritte zu unternehmen vielleicht mit dem Gordischen Knoten, der nicht nur ein Bewegungs- und Kommunikations- sowie Kooperationsspiel ist, sondern auch Rücksichtnahme erfordert, ein Drunterhergehen, ein Überschreiten, ein Nichtloslassen oder Gehaltenwerden, ein Entwirren ..., aber Ihnen fallen sicher noch mehr Deutungsmöglichkeiten ein.



Gordischer Knoten aus: Trimm dich für die Seele

Ort: überall möglich – auf genügend Raum achten!
Teilnehmer/innen: 10 bis 16
Alter: 10 bis 99 Jahre
Dauer: 10 bis 15 Min.

Ziel/Zweck

1. Diese Übung/dieses Spiel aktiviert Geist und Körper der Teilnehmer/innen, und versetzt jeden in die Lage, alle anderen in einer Spaßmachenden und herausfordernden Weise kennen zu lernen.

arbeiten müssen mit euren Partner/innen, um diesen Knoten zu lösen, denn wenn ihr einen Arm bewegt, hat das Auswirkungen auf die gesamte Gruppe. Ihr habt 10 Minuten für den ersten Versuch. Wenn ihr nach einiger Zeit den Eindruck habt, keinen Fortschritt erreichen zu können, könnt ihr – als gesamte Gruppe – entscheiden, einige Hände zu trennen und mit anderen erneut zu verbinden. Seid vorsichtig!

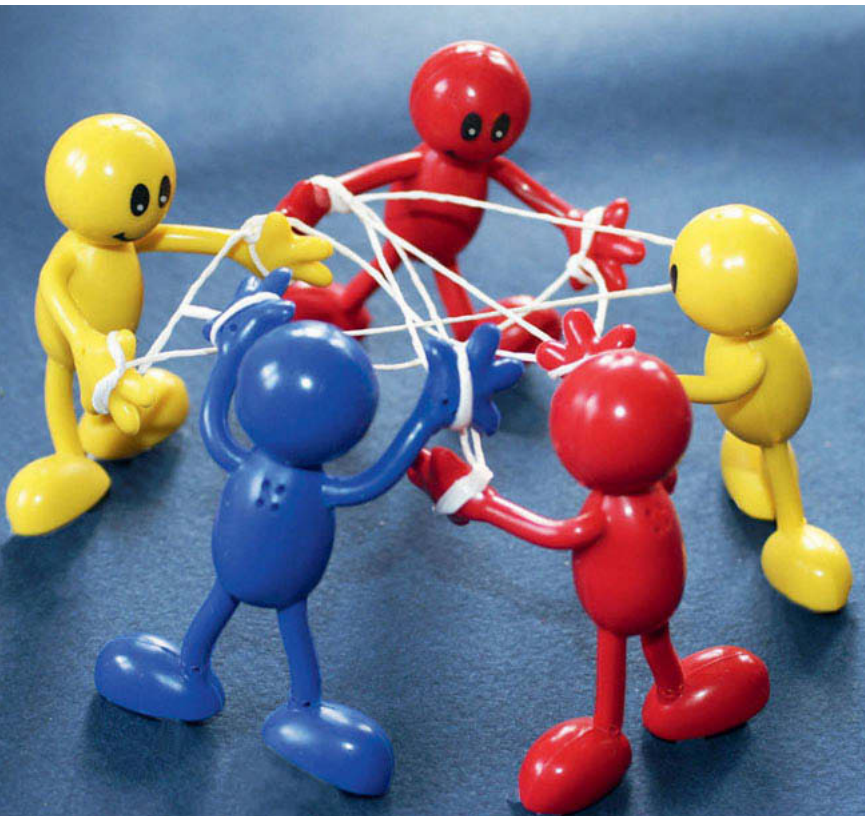
Bewegt euch nicht zu plötzlich oder zu heftig! Sollte eine Bewegung zu schmerzhaften oder unangenehmen Begleiterscheinungen bei einzelnen Teilnehmer/innen führen, ruft. (siehe Sicherheitshinweis)

Spielregeln

Die Teilnehmer/innen stehen sich in einem Kreis gegenüber und strecken die rechte Hand aus. Alle rechten Hände ergreifen jeweils die rechte Hand einer anderen Person, als ob man sich die Hände schütteln wollte. Anschließend ergreifen alle mit ihrer linken Hand eine der noch freien linken Hände einer anderen Person und achten darauf, dass sie diese nicht schon mit der rechten Hand erfasst haben.

Die gesamte Gruppe sollte jetzt einen Knoten mit verflochtenen Armen und Körpern gebildet haben. Die Handkontakte dürfen nicht gelöst werden, um eine Umgruppierung zu ermöglichen.

Ausnahmen: Die gesamte Gruppe entscheidet in einer ausweglosen Situation, einige Hände zu lösen und in anderer Weise wieder zu verbinden. (Trimm Dich für die Seele S. 19/20)



Autor:
Wilfried Pohler,
Jugendbildungsreferent
des DJK-Sportverbandes



2. Der Gordische Knoten dient als Aufwärmaktivität, die die Kooperation und Teamarbeit in einer Gruppe anregt und der Gruppe eine neue Perspektive in Bezug auf Teamarbeit ermöglicht.

Sicherheitshinweis: Erinnern Sie die Teilnehmer/innen daran, dass sie sich nicht so festhalten, dass die Durchblutung abgeschnitten wird. Sie sollten als Übungs-/Spielleiter ein Signalwort einführen, das deutlich macht: „Du tust mir weh, bitte lass los!“ Die Teilnehmer/innen sollten vorsichtig agieren, um Verstauchungen oder Verrenkungen zu vermeiden.

Anleitung

Euer Ziel ist, euch aus einem Knoten von Händen, Armen und Körpern so herauszuwinden, dass zum Schluss ein Kreis gebildet ist, in dem alle nebeneinander stehen und sich an den Händen halten. Ihr werdet zusammen-

Literatur

Trimm Dich für die Seele, Impulse mit Übungen, Arbeitshilfe für die Jugendarbeit, DJK Sportjugend 2011, gefördert vom BMFSFJ

CVJM-Westbund / Andreas Götz (Hrsg.), ... das bewegt!, Ein Andachtsbuch nicht nur für Sportler. SCM R. Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 2009

Spiele das Spiel, Materialien und Gedanken für Gottesdienst und Gespräch aus der Welt des Sports, Butzon & Bercker Kevelaer 1978, Paul Jakobi (Hrsg.) unter Mitarbeit von Franz Heek, Heinz Summerer, Wolfgang Zalfen, Diethard Zils

- 1 Trimm dich für die Seele, DJK Sportjugend 2010, Einleitung
- 2 DJK DV Würzburg, Trimm Dich für die Seele, a.a.O. S. 6
- 3 Spiele das Spiel
- 4 Fragen aus: CVJM-Westbund/Andreas Götz (Hrsg.) ...das bewegt! S. 232, Verlag SCM R Brockhaus
- 5 ebd. S. 232
- 6 ebd. S. 233
- 7 ebd. S. 233