

"Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat." (Ps 103,2)

Es spricht Pfarrer Dr. Clemens Bethge aus Berlin.

Auf die innere Einstellung kommt es an! Das wissen die Spitzensportler. Bei der Leichtathletik-Europameisterschaft hier in Berlin erklärte das einer von ihnen vor laufenden Kameras – er war vollkommen fertig und verschwitzt. Hinter ihm jubelten die Menschen auf den Stadionrängen, und er erklärte überglücklich und mit breitem Grinsen sein Geheimnis für den Erfolg: „Die positive Einstellung, die hat den Unterschied gemacht! Die hat mich bis zur Goldmedaille gebracht. Ich habe dran geglaubt, dass ich’s schaffen kann. Hab mir vorgestellt, wie das war, als es schon mal geklappt hat. Und dann lief’s!“

Leistungssportler trainieren das. Sie sagen sich immer wieder: Nur wenn ich selbst fest davon überzeugt bin, dass ich einen Wettkampf erfolgreich bestreiten kann, dann wird es auch passieren. Positive Bilder, Erinnerungen, wie das schon einmal geklappt hat, wie sich das damals angefühlt hat, die nutzen Spitzensportler, um in so eine mentale Haltung zu kommen und sich auf den Erfolg zu konditionieren.

Im Sport ist eben vieles nicht bloß Muskelkraft, sondern auch Kopfsache – und nicht nur im Sport. Auch abseits der Stadien gilt: Ich muss schon mit einer positiven Einstellung an eine Sache rangehen, damit es am Ende auch klappt. Das Leben fällt leichter, wenn ich es mit einer positiven Einstellung angehe.

Wie im Sport können positive Bilder aus der Vergangenheit dabei helfen. Grade jetzt, am Ende der Sommerferien, fällt mir das leichter als sonst. Da sind die Seelenspeicher wieder angefüllt mit Bildern vom blauen Himmel und Sandburgen am Meer. Mit guten Begegnungen in fernen Ländern oder der Auszeit im eigenen Garten. Gemeinsame Zeit und Zeit für mich – zum Lesen und Nachdenken. Ach, herrliche Sommerwochen, die sich immer so ein bisschen anfühlen, als liefen die Uhren ein wenig langsamer. Mein Akku ist aufgeladen, das Leben fühlt sich leichter an. Wir alle tragen solche Bilder in uns von schönen Ereignissen und guten Erfahrungen. Das können sommerliche Urlaubserlebnisse sein oder viel länger zurückliegende kostbare Erinnerungen, tief vergraben in unserem Gedächtnis. Wir brauchen sie zum Leben.

Oft ist es ja leider so, dass uns die unangenehmen Erlebnisse viel eher in Erinnerung bleiben. Schade eigentlich. Das ist dann so, als wenn der Spitzensportler kurz vor Wettkampfbeginn an seine gesammelten Misserfolge denkt: Die Chancen, dass er rechtzeitig aus den Startblöcken kommt und dann beim Sprint gewinnt, tendieren gegen Null. Wahrscheinlicher ist, dass er einen Fehlstart hinlegt. "Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat", heißt es dagegen in Psalm 103. Ein Satz nicht nur für Gewinnertypen.

Es geht nicht darum, unsere Negativerlebnisse zu verschweigen oder zu verdrängen. Die gibt es bei jedem. Aber mindestens genauso wichtig ist, das Gute im eigenen Leben nicht zu vergessen. Denn es ist wie bei dem Spitzensportler: Durch gute Bilder, die ich in mir wachrufe, kommt die positive Einstellung zum Leben. Dann spüre ich, dass ich dem Leben und dem, was es mir bringt, nicht einfach ausgeliefert bin, sondern dass ich gesegnet bin. Ein gutes Training also für den Alltag: Wenn etwas schief läuft, dann vergesse ich nicht das Gute in meinem Leben. Ich stelle es ganz bewusst neben den Misserfolg: Ich denke an das Meer im Sommer, an den weiten Blick in den Bergen, an die entspannte Zeit zu zweit. Und dann stellt es sich wieder ein, dieses gute Gefühl: Das Leben ist schön, und es kann wieder schön werden! Weil Gott an uns glaubt – und es gut mit uns meint.

Es sprach Pfarrer Dr. Clemens W. Bethge aus Berlin.