

Das Geistliche Wort | 01.01.2026 08:40 Uhr | Peter Krogull

Der Sprung ins neue Jahr

Aus rechtlichen Gründen enthält das Audio nicht die im Manuskript genannte Musik.

Autor: Ein frohes, neues Jahr wünsche ich Ihnen, liebe Hörerinnen und Hörer! Ich hoffe, Sie sind gut reingekommen! Ich für meinen Teil bin gestern Nacht ins neue Jahr reingesprungen. Und zwar vom Sofa auf den Boden. Das machen wir in meiner Familie immer so an Silvester.

Wir haben ein paar Jahre lang in Kopenhagen gelebt, da haben wir diese Tradition kennengelernt. Dort steigen viele Dänen kurz vor Mitternacht an Silvester auf einen Stuhl oder ein Sofa, um dann Punkt 12 runterzuhüpfen. Ich finde, das ist eine schöne Tradition, um den Übergang ins neue Jahr zu markieren. Sie ist auf jeden Fall billiger und umweltfreundlicher als Böller und Feuerwerkskörper. Außerdem erinnert mich das Springen an eine Neujahrstradition, die ich schon seit meiner Kindheit pflege: Das Neujahrsskispringen im Fernsehen schauen. In gut 5 Stunden ist es wieder soweit! Dann werden in Garmisch-Partenkirchen die besten Skispringer der Welt auf die große Olympia-Schanze steigen, um das zweite Springen im Rahmen der traditionsreichen Vierschanzentournee zu entscheiden. Und ich werde dann wieder vor dem Fernseher sitzen und besonders den deutschen Skispringern die Daumen drücken. 24 Jahre nach Sven Hannawald muss es doch endlich mal wieder klappen mit einem deutschen Triumph bei der Vierschanzentournee! Aber auch bei den anderen Skispringern werden meine Frau und ich mitfeiern und den Atem anhalten, wenn sie sekundenlang durch die Luft segeln, um dann hoffentlich in einer perfekten Telemark-Haltung zu landen. Seit meiner Kindheit bewundere ich den Mut der Skispringer und auch ihre Technik. Wie weit sie springen und wie selten sie dabei stürzen!

Ob man von den Skispringern etwas lernen kann für unseren "Sprung" ins neue Jahr? Das wollte ich in diesem Jahr genauer wissen und habe deshalb einen Experten befragt.

Musik 1: Jump

Album: The Best of Van Halen, Vol. 1, Interpret: Van Halen, Komposition/Text: Alex Van Halen, Michael Anthony, David Lee Roth, Eddie Van Halen, Verlag: Alfred Music Publishing, Label: Warner Bros. Records, LC: 00392

O-Ton Severin Freund: "Also ich war mit fünf ½, war ich zum allerersten Mal auf einer Schanze. Da bin ich mit den Nachbarjungs mit zum Verein gefahren. Und dann haben sie gemeint, so quasi Ja, eigentlich bin ich noch ein bisschen zu jung dafür. Aber wenn ich im

Sommer wirklich immer noch Interesse hab', dann kann ich gerne vorstellig werden und kann dann mit dem Training anfangen. Und so ist es dann auch gewesen und habe dann schlussendlich mit sechs Jahren angefangen im Verein zu springen und sozusagen bis ich dann meine Karriere beendet habe, einfach nicht mehr aufgehört."

Autor: Der Mann, der hier von seinen ersten Gehversuchen als Skispringer erzählt, ist Severin Freund. Der Olympiasieger und mehrfache Weltmeister nahm zwischen 2008 und 2022 regelmäßig an der Vierschanzentournee und am Neujahrsspringen teil. Aber wie ging es ihm bei seinem ersten Sprung von einer richtig großen Schanze?

O-Ton Severin Freund: "Das ist ganz lustig, weil als ich dann in die Jugendnationalmannschaft gekommen bin, und das war in Oberhof und ich war damals wahrscheinlich so 14 Jahre alt und es ging los. Und dann sollten wir gleich alle hoch auf die auf die Großschanze gehen. Und ich war aber da der Einzige aus dieser Trainingsgruppe, der sozusagen noch keinen Großschanzensprung hatte. Und dann? Dann hieß es ja okay, ja, dann erst recht. Und auf geht's. Das müssen wir schnell hinter uns bringen.

Autor: Die 120-Meter Schanze in Oberhof hat einen sehr exponierten Anlauf. Severin Freund kann sich gut erinnern, dass er ziemlich beeindruckt war.

O-Ton Severin Freund: ... ja, da war viel dabei. Da war natürlich Vorfreude dabei, das endlich zu machen. Genauso auch Nervosität und auch ein bisschen Furcht. Aber es hat alles sehr, sehr gut funktioniert. Und nachdem man sich einmal überwunden hatte und losgelassen hatte und gemerkt hat, dass das auch nicht anders ist wie auf kleineren Schanzen, sondern dann alles nur ein bisschen größer und ein bisschen schneller, wollte man das Gefühl dann sehr, sehr schnell wieder erleben."

Autor: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen und auch nicht gesprungen. Bei seinem ersten Versuch von der Großschanze war Severin Freund etwas nervös und ein wenig ängstlich. Ich finde es sehr tröstlich, dass auch ein Olympiasieger sich noch an seine anfänglichen Unsicherheiten erinnern kann. "Allem Anfang wohnt ein Zauber inne." hat Hermann Hesse in einem berühmten Gedicht geschrieben. Doch das ist ja nur ein Teil der Wahrheit. Nicht nur ein Zauber, sondern auch ein Zaudern gehört oft zu unseren Anfängen. Sich nicht ganz sicher sein, ob man es wirklich schaffen wird. Sich ein wenig vor dem Versagen fürchten. Gut ist es dann, wenn man Weggefährten hat, die einem den nächsten Schritt bzw. Sprung zutrauen. Bei Severin Freund war es ein Jugendtrainer, der zu ihm gesagt hat "Auf geht's!". Vielleicht haben Sie ja auch so einen Menschen, der Ihnen "Auf geht's!" zuruft, wenn Sie selbst etwas unsicher sind. Manchmal brauchen wir jemanden, der einen liebevoll anstupst, damit wir etwas Neues ausprobieren.

Musik 2: You can make it if you try

Album: Stand, Interpret: Sly and the Family Stone, Komposition/Text: Sylvester Stewart, Verlag: MIJAC Music, Label: EPC (Sony Music), LC: 10746

Autor: Nicht immer gelingt gleich alles, wenn man etwas Neues ausprobiert. Skispringer lernen das auf die harte Weise, wenn Sie stürzen. Erfahrenen Sportlern passiert das nicht so oft, aber wenn, dann ist es meist sehr schmerhaft. Mich hat interessiert, wie Severin Freund mit den Stürzen in seiner Karriere umgegangen ist.

O-Ton Severin Freund: "Also im allerbesten Fall kann man nach einem Sturz noch direkt einen Sprung machen, um gleich quasi die Erinnerung wieder zu überschreiben und zu wissen, dass das, was man macht, dass das Hand und Fuß hat, weil es ist eine Freiluftsportart und deswegen passieren natürlich auch Stürze, und wenn es natürlich eine Pause braucht, dann natürlich auch so schnell wie möglich wieder zurück auf die Schanze zu kommen."

Autor: Negative Erinnerungen mit positiven Erinnerungen überschreiben: Diesen Tipp von Severin Freund können wir uns vielleicht alle ins Stammbuch schreiben. Ich jedenfalls merke immer wieder, wie schwer es mir fällt, negative Erfahrungen ad acta zu legen. Misserfolge und Kritik prägen sich mir oft viel tiefer ein als Lob und Erfolge. Es tut mir gut, die positiven Erinnerungen wie kostbare Schätze aufzubewahren, damit ich mich in schlechten Zeiten an ihnen aufrichten kann. Ich denke dabei an einen Psalm aus der Bibel, ein Lied, das König David zugeschrieben wird. Im 103. Psalm heißt es: "Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!" Sich an das Gute erinnern, das Gott mich hat erleben lassen: Wer mit einem solchen positiven Blick nochmal zurück auf das alte Jahr schaut, stellt vielleicht fest, dass doch nicht alles so schlecht und katastrophal war, wie es einem bei den offiziellen Jahresrückblicken in den Medien manchmal erscheint. Vielleicht kommen uns bei der bewussten Rückschau kleine Erfolge in den Sinn, die wir erleben durften und fast vergessen hatten. Vielleicht erinnern wir uns dabei an kostbare Begegnungen, die zwar nicht weltbewegend waren, aber die uns sehr bewegt haben. Fürs neue Jahr nehme ich mir vor, achtsamer für diese kleinen guten Erfahrungen zu sein. Weil sie Geschenke Gottes sind und weil manchmal Kleinigkeiten ganz viel verändern können.

Musik 3: Lobe den Herrn meine Seele

Album: Gloria - Ehre sei Gott (Die schönsten Kirchenlieder, Vol. 2), Interpretin: Lila, Komposition/Text: Norbert Kissel, Verlag: Selbstverlag, Label: LilaMusic, LC: unbekannt

Autor: Kleinigkeiten können manchmal ganz viel verändern. Es gibt wohl keinen Sport, auf den das mehr zutrifft, als auf das Skispringen. Bestimmt werden auch beim heutigen Neujahrsspringen wieder Kleinigkeiten den Ausschlag geben. Das können ein paar Zentimeter beim Absprung sein. Das kann eine kleine Windböe bei der Landung sein. Beim Skispringen gibt es so vieles, was man trotz allem Training nicht beeinflussen kann. Umso wichtiger sind den Skispringern die Dinge, die sie bei ihrem Sport kontrollieren können. Das ist vor allen Dingen der Ablauf vor dem Sprung, der meistens etwas Ritualisiertes hat.

O-Ton Severin Freund: "Also das sind wahrscheinlich relativ viele Rituale dabei, die wenig

Sinn machen. Aber was halt dann einfach für das, für das eigene Gefühl, dass es eben immer gleich ist, dann irgendwie einerseits einen Wert haben und ein Anker sind und andererseits auch um den Kopf frei machen, dass man sich nicht mehr großartig darüber Gedanken machen muss. Und das war bei mir immer, dass ich mir zuerst den linken Schuh gebunden habe und dann den rechten Schuh gebunden habe und dann in den in den Schuh, diese, diese Keile, die man hat, um so quasi noch mehr Stabilität zu bekommen. Den habe ich immer im rechten Schuh zuerst reingesteckt und dann in den linken Schuh gesteckt. Also genau gegengleich.“

Autor: So wie Severin Freund von seinen immergleichen Abläufen beim Skispringen erzählt, klingt es weniger nach Aberglauben als vielmehr nach Alltagsritualen. Die kleinen Gleichheiten, die unser Leben ordnen und mit denen wir uns wie mit einem Anker im Strom der Zeit festmachen. Mein persönlicher Alltagsanker sind die Losungen; die Bibelverse, die für jeden Tag zugelost werden und die ich morgens lese. Auch für das neue Jahr 2026 ist eine Losung ausgesucht worden. Sie steht im letzten Buch der Bibel, der Offenbarung. "Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!". Mir gefällt diese Losung sehr, weil sie mich neugierig macht auf das Neue, das Gott uns in diesem Jahr erleben lassen wird. Ob wirklich alles neu wird, sei mal dahingestellt, aber ich glaube fest daran, dass nicht alles gleich und vor allen Dingen nicht gleich schlecht bleiben wird. Die Offenbarung des Johannes ist ein Hoffnungsbuch für Menschen in Zeiten der Not. Unsere Zeit heutzutage ist von so viel Krisen und Nöten geprägt, dass man oft von Polykrisen spricht. Bei so viel Krisen, die sich gegenseitig bedingen, wie kann man da getrost und zuversichtlich ins neue Jahr gehen oder sogar springen? Auch das habe ich Severin Freund gefragt.

O-Ton Severin Freund: "Ja, ich glaube, es ist ganz ähnlich, wie man es als Skispringer und generell vielleicht auch als Leistungssportler machen kann. Immer mit einer Portion Offenheit und auch einer Portion Gottvertrauen, dass das neue Jahr auch was Gutes bringt. Und die, die Offenheit, die hat mir eigentlich immer, in meiner ganzen Karriere sehr, sehr gute Dienste geleistet, weil man man kann sich viel vornehmen und man kann vielleicht auch viel planen. Aber am Ende ist doch auch immer eine gewisse Unsicherheit dabei. Und diese Unsicherheit, glaube ich, kann man und darf man aber auch annehmen und dann darauf vertrauen, dass man auch im Moment ist und im Moment dann auch die richtigen Schlüsse zieht und dass es aber natürlich auch mal Fehler geben wird und dass diese Fehler auch immer wieder Momente sind, wo man selber dann daraus lernen darf.“

Musik 4: Titel: We`re gonna make it

Album: You are not alone, Interpretin: Mavis Staples, Komposition/Text: Little Milton, Label: Bear Family Records, 05197

Autor: Mit Offenheit und Gottvertrauen ins neue Jahr gehen. Diesen Vorsatz von Severin Freund übernehme ich gerne. Auch weil ich weiß, dass es bei ihm nicht nur daher gesagt ist. Denn Severin Freund ist in seiner Karriere nicht nur von Erfolg zu Erfolg gesprungen. Da waren auch schwierige Phasen mit Niederlagen und Verletzungen. Und es gab mit der Epilepsie eine Krankheit, die ihn sein ganzes Sportlerleben begleitet hat und mit der zu leben er lernen musste. Wie kann man sich in Krisenzeiten Offenheit und Gottvertrauen

bewahren? Es gibt da kein Patentrezept, aber für mich persönlich ist wichtig, auch in solchen Zeiten mit Gott im Gespräch zu bleiben und ihn ins Gebet zu nehmen. "Gott, warum jetzt diese Krankheit? Und warum gerade mir? Lass mich nicht allein! Bitte hilf mir!" Meine Fragen, Sorgen und Bitten Gott anvertrauen: Auch das ist etwas, was ich mir für das neue Jahr vornehme und was ich auch Ihnen ans Herz lege. Ich hoffe darauf und ich bete dafür, dass sich dann bei uns der gleiche Effekt einstellen möge, von dem viele Psalmen der Bibel erzählen: dass sich durch das Gebet etwas zum Guten verändert. Wie im 18. Psalm, wo David Gott dafür dankt, dass er ihn aus einer Krise errettet hat. Zuerst erzählt David in diesem Lied davon, wie schlecht es ihm ging: "Es umfingen mich des Todes Bande, und die Fluten des Verderbens erschreckten mich." David macht aber aus seinem Herzen keine Mördergrube. Seine Ängste und Sorgen wirft er Gott vor die Füße: "Als mir angst war, rief ich den HERRN an und schrie zu meinem Gott. Da erhörte er meine Stimme von seinem Tempel, und mein Schreien kam vor ihn zu seinen Ohren." Gott hört zu. Er nimmt sich unsere Gebete zu Herzen. Gott antwortet nicht immer sofort und nicht immer so, wie wir es uns wünschen. Aber wenn er uns antwortet, dann so, dass sich etwas verändert.

Wie bei David, der nach seinen Gebeten erlebt, dass Gott ihm neue Kraft schenkt; so viel Kraft, dass David Gott überschwänglich dankt und ihm sagt: "Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen." Wir wissen alle nicht, was das neue Jahr für uns bereithält. Aber wenn uns das Leben mal Steine in den Weg legt oder sich Hindernisse vor uns aufbauen, dann wünsche ich uns von Herzen, dass Gott uns im Gebet Kraft schenkt, diese Mauern zu überwinden. Und vielleicht schenkt er uns ja so viel Kraft, dass noch etwas für andere Menschen übrigbleibt. Severin Freund jedenfalls hat nach seinen Comebacks und nach seiner Karriere beschlossen, seine guten Erfahrungen nicht nur für sich zu behalten. Er engagiert sich seit ein paar Jahren für die Kinderhilfsorganisation "Right to play". "Right to play" nutzt den Sport, um Kindern in Krisenregionen lebenswichtige Fähigkeiten wie Problemlösung, soziale Kompetenzen und Selbstvertrauen zu vermitteln. Damit auch diese Kinder eines Tages sagen können: "Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen".

Musik 5: Titel: We get by

Album: You are not alone, Interpretin: Mavis Staples, Komposition/Text: Ben Harper, Label: Bear Family Records, LC: 05197

O-Ton Severin Freund: "Also ich wünsche mir eigentlich immer Gesundheit. Das ist das eigentlich nie so, so ein ganz, ganz falscher, falscher Wunsch. Und wenn man, wenn ich an die Familie denke, dann einfach hoffentlich viele, viele Momente, in denen man lachen kann, weil dann ist wahrscheinlich sehr viel Richtiges passiert."

Autor: Gesundheit und viele Momente des Lachens. Das wünscht sich Severin Freund für dieses neue Jahr. Da kann ich gut dran anschließen, denn das wünsche ich mir auch. Außerdem möchte ich an Gewohnheiten festhalten, die kleine Anker im Alltag sind. Zum Beispiel die biblische Lösung für jeden Tag lesen. Und darauf achten, wenn ich etwas Gutes erlebe. Diese Momente will ich sammeln. Damit ich nach schwierigen Erfahrungen wieder besser auf die Beine komme.

Das wünsche ich mir – und noch Frieden. Frieden für alle Orte, die jetzt noch von Krieg und Gewalt heimgesucht werden. Was ich Ihnen, liebe Hörerin, lieber Hörer, auch noch wünsche für dieses neue Jahr ist Gottes Segen. Seine Kraft für Mauersprünge über Probleme und für

Freudensprünge, wenn Ihnen mal was richtig Schönes widerfährt. Das wünscht Ihnen Ihr Peter Krogull von der Evangelischen Kirche in Düsseldorf.

Musik 6: Titel: Adler sollen fliegen

Album: Adler sollen fliegen, Interpret: Pur Komposition/Text: Hartmut Engler/Ingo Reidl,

Verlag: Abenteuerland Music, Label: Intercord (EMI), LC: 06213

Redaktion: Pfarrer Dr. Titus Reinmuth