



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 14.01.2016 05:55 Uhr | Renardo Schlegelmilch

## Erschöpfung schafft Feiglinge

### Erschöpfung schafft Feiglinge

Und dann war da auf einmal dieses Zitat in meinem Kopf: "Erschöpfung macht Dich zu einem Feigling." Es stammt von Jimmy Johnson. Der war Anfang der neunziger Jahre einer der erfolgreichsten Trainer im American Football. Sein Vermächtnis an diese Sportart und an ihre Trainingskultur war es, die Aspekte der körperlichen und mentalen Fitness stärker in den Fokus zu rücken. Die Erkenntnis war einfach: Nur ein Spieler, der auch nach der Anfangsphase eines Spiels noch einigermaßen frisch ist kann auf Dauer die zahllosen Spielzüge im Football abrufen. Wichtiger noch: er kann seinen Willen benutzen um seine gesamten Leistungsreserven abzurufen, wenn es darauf ankommt. Ausgelaugte Spieler können dies nicht mehr, da nicht nur der Körper, sondern auch der Wille durch Müdigkeit schwächer wird. Oder ganz einfach: "Erschöpfung macht dich zu einem Feigling"

Meiner Erfahrung nach betrifft das jeden in jedem Bereich. Erschöpfung und Müdigkeit stören oder zerstören auf Dauer Spannkraft, Initiative und den Willen, etwas zu schaffen oder zu erreichen.

Eine Sache aber ist aber genauso wichtig, habe ich erkannt: Aller Wille und alles Training nützen mir gar nichts, wenn ich nicht weiß, wofür ich sie einsetzen soll. Ein Sportler will gewinnen. Ein Angestellter vielleicht erfolgreich seinen Job machen. Aber was ist mit einer tieferen Erfahrung von Sinn? Was ist mit Training für meine Seele? Wo erfahre ich denn, dass es überhaupt sinnvoll ist, mich anzustrengen und all das auf mich zu nehmen? Ich habe das in einigen Fällen erlebt, dass Menschen, denen ihr "Sinn" abhandenkommt. Dadurch hängen sie auch dann völlig in den Seilen, wenn alles andere zu stimmen scheint. Das kann man nur verhindern, wenn man seine Seele pflegt, genauso, wie seinen Körper.