Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

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

Kirche in WDR 3 | 07.09.2016 07:50 Uhr | Peter Krawczack

Schwäche zeigen

Guten Morgen, liebe Hörerinnen und Hörer!

Auch wenn Sie sich vielleicht gar nicht wirklich für Tennissport interessieren,

dürfte es Ihnen von den Nachrichten her nicht entgangen sein:

Die US Open gehen in die entscheidende Runde.

Dieses alljährliche Tennisturnier in New York ist nicht irgendein Tennisturnier.

Es ist das vierte sogenannte Grand-Slam Turnier des Jahres.

Grand Slam heißt übersetzt großer Schlag und bedeutet im Tennissport den Gewinn aller vier Grand-Slam-Turniere innerhalb eines Kalenderjahres.

Diese 4 Grand-Slam-Turniere sind die am höchsten dotierten Turniere des Jahres: dies gilt für das Preisgeld sowie die dort vergebenen Weltranglistenpunkte.

So große Namen wie Steffi Graf, Roger Federer oder Novak Đjokovi? klingen da in den Ohren.

Große Gewinnerinnen und Gewinner, die in die Geschichtsbücher eingegangen sind.

Letztes Jahr bei den US Open hat aber jemand für Schlagzeilen gesorgt, der kein Grand Slam Sieger war. "Schwäche zeigen“ so titelte die Frankfurter Allgemeine den Bericht über den amerikanischen Tennisspieler Mardy Fish.

Fish hatte ein paar Tage vor seinem letzten Tennisspiel bei den US Open die Tennisszene mit seinen Abschiedsworten aufgerüttelt.

In einem offenen Brief schreibt er:

Sprecher:

"Wir werden im Sport darauf trainiert, mental stark zu sein. Schande über den, der Schwäche zeigt. Aber ich bin hier, um Schwäche zu zeigen, und ich schäme mich nicht. Ich schreibe das, um den Leuten zu sagen, dass Schwäche in Ordnung ist. Ich bin hier, um zu sagen, das ist normal.“

Ein bemerkenswertes Eingeständnis für einen Profisportler, der es lange Zeit gewönnt war, erfolgreich zu sein. Silbermedaille bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen und dann 2011 zum ersten Mal unter den Top Ten der Weltrangliste.

Aber mit dem Erfolg kam auf einmal ein Gefühl, das er bislang nicht kannte:

die Angst, nicht gut genug zu sein.

Je stärker er versuchte, sich dagegen zu wehren, desto größer wurde diese Angst.

Er zog sich 2 Jahre vom Tennissport zurück und versuchte mit Hilfe von Ärzten und Psychologen Wege zu finden, mit seinem Angstsyndrom umzugehen.

Und er hat über seine Angst gesprochen, was ihm sehr geholfen hat.

Und letztes Jahr war er an dem Punkt, wo er seine Geschichte erzählen wollte, um anderen zu helfen.

So die Geschichte von Mardy Fish.

Ein Blick in Fachzeitschriften zeigt, dass in Deutschland mittlerweile jeder Vierte von einer psychischen Störung betroffen ist.

Angststörungen liegen dabei an erster Stelle.

Nun kennt natürlich jeder Mensch das Gefühl der Angst.

Angst gehört zum Leben dazu und erfüllt eine wichtige Funktion:

Sie kann uns signalisieren, dass eine Situation gefährlich ist und wir daher besonders achtsam sein müssen.

In einem erträglichen Maß ist eine Portion Angst also gesund und ganz normal.

Zu viel Angst kann allerdings beeinträchtigen, genauso wie es Mardy Fish erlebt hat.

Sie kann lähmen und die Freude am Leben nehmen.

In einem solchen Fall ist ärztliche und psychologische Hilfe sicherlich notwendig.

Die Geschichte von Mardy Fish zeigt, dass es noch etwas Wichtiges gibt, wenn es um die eigenen Ängste geht.

Es ist hilfreich sie ins Wort zu bringen, darüber zu sprechen und sich mitzuteilen.

Eine Erfahrung, die auch der Beter der biblischen Psalmen macht.

Vor Gott spricht er aus, was ihn bedrückt:

"Mir ist angst … Mir bebt das Herz in der Brust; mich überfielen die Schrecken des Todes. Furcht und Zittern erfassten mich; ich schauderte vor Entsetzen.“ (Ps 55,4a.5f)

Der Beter traut sich, Schwäche zu zeigen. Und im Aussprechen der Angst, erfährt er Bestärkung. Denn am Ende seines Gebetes spricht er aus:

"Gott befreit mich, er bringt mein Leben in Sicherheit … Wirf deine Sorge auf den Herrn, er hält aufrecht!“ (Ps 55, 19a.23a)

Ich wünsche denen, die sich für Tennis interessieren, spannende Spiele bei den US Open.

Und Ihnen allen wünsche ich, dass Sie den Mut haben, selbst Schwäche zu zeigen.

Ihr Peter Krawczack aus Düsseldorf