EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in 1Live | 01.10.2024 floatend  Uhr | Anne Detloff

# Fokus

Olympia war ein richtig großes Ding bei mir im August. Ich habe alles geguckt. Tischtennis, Surfen. Judo. Immer wenn ich zu Hause war, lief im Hintergrund der Live-Stream.

Was ich super spannend fand: Wie die Sportlerinnen und Sportler sich fokussieren. Wie sie vor jedem Wettkampf so ‘nen Moment nur bei sich waren: Eine Turnerin hat meditiert, eine Schwimmerin hatte ihre Kopfhörer auf und hat stumm einen Song mitgesungen und ein Läufer hat gebetet und ein Kreuzzeichen gemacht, bevor er an den Start gegangen ist. Ein Co-Kommentator – selbst früher mal Profi-Sportler – erklärte das Fokussieren bei einer Disziplin so: Egal, wie man es macht, es geht darum, ganz in diesem Moment zu sein.

Kann ich nachvollziehen. Ganz im Moment sein; das ist schwer. Mein Olympia-Konsum ist das beste Beispiel: 1.000 andere Dinge hab ich beim Gucken gemacht. Ich hab viel gesehen, aber auch viel verpasst. Die Goldmedaille für das deutsche Team im Triathlon zum Beispiel. Den Wettkampf hab ich verfolgt, aber im entscheidenden Moment hab ich am Handy gedaddelt.

Ich brauchte den Hinweis: konzentrier dich auf den Moment – leb im Moment - und hab mich diszipliniert. Wenn ich geguckt hab, dann richtig. Wenn ich für die Uni gearbeitet hab, gab’s kein Sport nebenbei. Festgestellt hab ich: Es tut mir gut, mich auf mich und den Moment zu konzentrieren.

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel