

„Die Erfahrung der eigenen Grenze ist zugleich eine Erfahrung, wer ich bin.“

Interview mit Jesuitenpater Godehard Brüntrup



Kompass: Wozu braucht die Seele Bewegung?

Godehard Brüntrup: Die Seele braucht Bewegung, weil der Mensch eine Einheit von Leib und Seele ist. Bewegung hält den Körper gesund und schon die alten Römer wussten: „mens sana in corpore sano“, das heißt: In einem gesunden Körper steckt oft eine gesunde Seele. Man darf aber nicht im Umkehrschluss denken, dass in einem kranken Körper eine kranke Seele stecke. Jedoch ist es zweifellos so, dass ein gesunder Körper dabei hilft, sich wohlfühlen, mit Stress umzugehen und optimistisch in die Zukunft zu schauen. Wie schon der Philosoph Schopenhauer sagte: „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Kompass: Welchen Stellenwert hat Sport für Sie selbst – zum Beispiel als ehemaliger Kletterer?

Godehard Brüntrup: Ich bin mittlerweile ein älterer Herr, meine Zeiten als Sportkletterer sind vorbei. Weder meine Gesundheit noch meine beruflichen Verpflichtungen erlauben es, dass Sport noch so wie früher eine wichtige Rolle in meinem Leben spielt. Daher würde ich alle Jüngeren ermutigen, die Jahre, in denen sie die körperlichen Voraussetzungen zu sportlichen Höchstleistungen haben, auch wirklich auszunutzen und an die eigenen Grenzen zu gehen. Diese Erfahrung der eigenen Grenze ist nämlich zugleich eine Erfahrung, wer ich bin. Sie erlaubt mir einerseits zu erfahren, zu was ich in der Lage bin, wenn ich alles gebe. Aber sie lehrt mich andererseits auch eine gute und gesunde Demut, wenn ich erfahre, dass ich eben bis hierher kann und nicht weiter.

Kompass: Welcher Sport hilft, bei sich zu sein und warum gerade dieser?

Godehard Brüntrup: Im Sport kommt man zu sich, wenn man sich selbst vergisst: Manche Menschen sind durch und durch Teamplayer, sie kommen zu sich, wenn sie in eine Gemeinschaft eintauchen und Teil eines größeren Ganzen werden. Für solche Menschen ist ein Mannschaftssport ideal. Es gibt Menschen, die am besten zu sich kommen, wenn sie aufhören zu denken, einfach nur ihren Atem spüren und den Rhythmus der Bewegung. Für solche Menschen ist Ausdauersport ein Weg zu sich zu finden. Manche können den Kopf und die Gedanken abschalten, wenn sie ihren Körper, jeden Muskel, intensiv spüren. Kraftsportler sprechen vom „Pump“ als einem Gefühl des Glücks und großer geistiger Entspannung, bei dem sie ganz da, ganz präsent sind.

Kompass: Macht Sport süchtig?

Godehard Brüntrup: Ja, Sport hat ein Suchtpotenzial. Bei intensiver sportlicher Tätigkeit werden die sprichwörtlichen Glückshormone ausgestoßen, die eine Art körpereigenes Rauschmittel sind. Das ist aber eine gesunde und empfehlenswerte Art sich zu berauschen. Lieber einen „Rausch“ im Fitness-Studio oder beim Laufen als an der Theke. Gefährlich wird es dann, wenn der Sport im Leben so viel Raum einnimmt, dass andere wichtige Bereiche, vor allem Familie und Beruf, darunter zu leiden beginnen. Sport soll immer die „schönste Nebensache der Welt“ bleiben. Die meisten Menschen haben aber eher das gegenteilige Problem. Sie brauchen Disziplin





und ausdauernde Zielstrebigkeit, um ihre sportlichen Ziele zu erreichen – gegen den „inneren Schweinehund“.

Kompass: Braucht Sport Wettkampf?

Godehard Brüntrup: In gewisser Weise ja, denn man kämpft im Sport sehr oft



© privat

Godehard Brüntrup SJ, Priester und Philosoph, ist Mitglied des Jesuitenordens und Philosophieprofessor in München.

dann, wenn dadurch der Sport zu einem „Egotrip“ wird, dass es nur noch darauf ankommt, besser zu sein als alle anderen. Jede Niederlage wird dann von einer Enttäuschung gleich zu einer Katastrophe, und spätestens dann stimmt etwas nicht mehr. Die wahren Sportler erkennt man daran, dass sie fair und würdevoll verlieren können.

Kompass: Was lernt man beim Sport für seine Seele, was für das Leben?

Godehard Brüntrup: Mein eigener Lieblingssport war, wie gesagt, das Klettern, und zwar hauptsächlich im Gebirge und nicht in der Halle. Man lernt dabei Kameradschaft. Man muss sich ganz auf den/die Seilpartner/in verlassen, man legt das eigene Leben in die Hand des anderen. Man lernt sich realistisch ein-

zuschätzen, sich weder zu unterfordern noch fahrlässig zu überfordern. Man erfährt, wie das Glück in der Gegenwart, im erfüllten Augenblick, erlebt wird. In solchen Momenten steht die Zeit still und alles ist gerade perfekt, man ist mit sich, mit den anderen Menschen und mit der Natur im Einklang. Man spürt eine Art von Dankbarkeit für das eigene Leben, die Freunde und die Schönheit der Natur. Das ist, würde ich mal salbungsvoll sagen, fast eine Art von religiöser Erfahrung, die einem der Sport vermitteln kann.

Die Fragen stellte Jörg Volpers.



gegen etwas, auch wenn man ganz allein Sport treibt. Man kämpft gegen die eigenen Grenzen, die innere Trägheit, man kämpft gegen die Erschöpfung oder die Willensschwäche. Nach jeder intensiven sportlichen Tätigkeit ist man „abgekämpft“, und wenn man es nicht ist, dann hat man irgendwie nicht alles gegeben. Viele Menschen haben ein starkes Leistungsmotiv. Ihnen hilft es, sich mit anderen messen zu können. Sie nehmen an Wettkämpfen teil oder vergleichen online ihre Leistungswerte mit anderen. Das ist gut und kann helfen, sich zu motivieren. Schwierig wird es



© Mykola – stock.adobe.com (5)