in: sport
MAGAZIN
Bewegt
01·2023

Editorial.

Liebe Bewegende, lieber Bewegter!

Hast du es als Kind auch geliebt, durch das bunte Schwungtuch mit anderen in Bewegung zu kommen? Angefangen mit leichten Wellen bis zum stürmischen kräftigen Schlagen? Sich gemeinsam zu bewegen, macht nicht nur Kinder glücklich.

Schließlich macht Bewegung das Leben aus. Entwicklung und Veränderung ziehen sich durch das ganze Leben. Oft müssen wir etwas dafür tun, um nicht zurückzufallen: Denn beim Sport, in Fremdsprachen und bei Gedächtnisleistungen bedeutet Stillstand Rückschritt.

Im Alltag bringt uns meist etwas in Bewegung, was uns freut oder abstößt, was uns anzieht oder Angst macht. Wie wir die Situation einschätzen, kann ganz unterschiedlich sein und auch das Handeln daraus ist ganz individuell. Wichtig ist, dass wir uns mit der Vielfalt auseinandersetzen, weil es uns hilft, selbst agil zu bleiben, innerlich und äußerlich.

Ob du das Heft von vorne bis hinten geradlinig liest, ob du durch unsere Texte gedanklich ins Rotieren kommst oder beschwingt weitergehst: Hauptsache, du lässt dich bewegen!

Viel Freude beim Lesen!
Sr. Christine Müller & Steffi Mager

Inhalt.

Fürs Klima vor Gericht
Was Benjamin bewegt, sich fürs Klima zu engagieren.
— 22

Hoch hinaus und zu mir selbst
Im Interview verrät Magdalena Elias, was sie an Bergexerzitien fasziniert.
— 8

Wackelnd in den Sommer
Wie du deine tiefe Muskulatur in Schwung bringst, zeigt dir Ulrike.
— 26

Von Wegen und Zielen
Lea spricht mit Brigitte über ihr Leben mit einer Sehbeeinträchtigung.
— 12

Unterwegs mit dem roten Rad
Eine Postzustellerin stand Steffi Rede und Antwort.
— 15

Bewegung – auch in der Liturgie
Warum sich die Sprache in der Kirche bewegen muss, beschreibt Dr. Annette Jantzen.
— 16

Urlaub en velo
Begleite Madeleine bei ihrer Radtour durch Belgien.
— 20

Es bewegt sich was
Lena spricht mit Trainer*innen über soziale Sportprojekte
— 4

Fotos: privat, Lea: Kevin Zurlinden, Dr. Jantzen: Ute Haupts

Auf die Plätze, fertig, los!

LENA BAREISS

Sich auspowern, gemeinsam mit anderen Sport treiben, dadurch die körperliche und geistige Gesundheit fördern und gleichzeitig einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensrealitäten der Menschen leisten – diesen Ansatz verfolgt das globale Projekt „Sport für Entwicklung“.

Sport verbindet weltweit Menschen. Über das Projekt „Sport für Entwicklung“ erhalten Kindern und Jugendlichen neue Lebensperspektiven – von Lateinamerika über Tunesien und den Westbalkan bis hin nach Pakistan. Einige Trainer*innen aus Lateinamerika erzählen von ihren Erfahrungen, was Sport bewegen kann:

John Jairo Gómez

„Mein Lieblingssport ist Baseball. Von klein auf wusste ich, dass der Sport eine große Fähigkeit hat, Leben und Realitäten zu verändern. Dank des Sports konnte ich meinen Horizont erweitern, als Sportler und Mensch wachsen, verschiedene Menschen und Orte kennenlernen, die mir zeigten, dass die Welt weit über mein Stadtviertel und die schwierige Realität, in der man geboren wurde, hinausgeht.

‚Sport für Entwicklung‘ hat mir ein anderes Gesicht Kolumbiens gezeigt, ein schönes Kolumbien voller Talent, Tatendrang und mit dem Wunsch, die Welt zu erobern. Aber auch ein Kolumbien mit Bedürfnissen und Mängeln, von denen einige durch den Einsatz von Sport mit sozialem Sinn überwunden werden können.

Ziel ist es, den Kindern und Jugendlichen durch den Sport Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie selbstbewusst auf alle Schwierigkeiten reagieren können und die zur Entwicklung von kritischem Denken,

Durchsetzungsvermögen, Empathie, Respekt und Toleranz, Entscheidungsfindung und kreativem Denken beitragen. So werden sie in der Konsolidierung eines klaren Lebensprojekts unterstützt, das positiv zu ihrer Gemeinschaft und Gesellschaft beiträgt.“

Paola Arevalo

„Mein Lieblingssport ist Basketball. Als kleines Mädchen begleitete ich meinen Vater immer zu seinen Fußballspielen. In der Halbzeit ging ich auf den Platz, um zu rennen und mit dem Ball zu spielen. Zufällig war ein Mitspieler meines Vaters auch Basketballtrainer. Er erkannte mein Talent und lud mich zum Training ein. Vom ersten Moment an gefiel es mir und ich trainierte mit viel Hingabe. Ich habe diesen Sport mit großer Leidenschaft betrieben und es geschafft, bei nationalen Turnieren und in der Profiliga zu spielen.

Vorher sah ich Sport nur als Wettkampfsport, durch ‚Sport für Entwicklung‘ habe ich gelernt, dass Sport ein Werkzeug für den sozialen Wandel ist, der hilft, Versöhnung durch die Vermittlung von sozialen Prinzipien und Lebenskompetenzen zu fördern. >

Fotos: GIZ Deporte para el Desarrollo

Sport für Entwicklung
Im Auftrag des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) fördert die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH Sport als Mittel, um die Lebensrealitäten von Kindern und Jugendlichen zu verbessern und somit zu gerechteren und inklusiven Gesellschaften beizutragen.

Weitere Informationen, die Implementierung von Sport in den unterschiedlichen Themengebieten und praktische Methoden sowie Trainingseinheiten gibt es auf:
www.sport-for-development.com

Der Sport hat dazu beigetragen, die ganzheitliche Bildung der Kinder und Jugendlichen zu verbessern, indem er ihnen Räume für Partizipation und Reflexion bietet, die es ihnen ermöglichen, Werte und Soft Skills zu kultivieren, wie z. B. Selbstvertrauen, aktive Führung und gute Kommunikation. Zweifelsfrei verbessert der Sport die Beziehungen zwischen Menschen und Gruppen."

Samir Quintero
„Seit meiner Kindheit liebe ich Fußball und habe oft mit meinen Freunden in der Nachbarschaft gespielt. Ich arbeite nun als Trainer und Lernbegleiter und habe gelernt, pädagogische Aktivitäten auf die persönliche und soziale Entwicklung auszurichten, Projekte mit sozialem Sinn auszuarbeiten und durchzuführen, in einem Netzwerk zu arbeiten, Instrumente zur Messung der Ergebnisse eines Prozesses zu entwickeln und anzuwenden. Zweifelsohne bin ich durch Sport ein besserer Mensch geworden.

Ich trainiere mit Kindern in Grenzgebieten, in denen es viele Konflikte gibt. Ich arbeite daran, einen Beitrag zur Friedenskonsolidierung, zur sozialen Eingliederung und zur Gleichstellung der Geschlechter zu leisten. Diese Kinder und Jugendlichen sind anfällig für die Rekrutierung durch illegale, bewaffnete Gruppen, haben kaum Zugang zu höherer Bildung und sind nicht in den Arbeitsmarkt integriert. Außerdem kommt es zu frühen Schwangerschaften. Sport kann zur Persönlichkeitsbildung beitragen und soziale Beziehungen stärken, indem er Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund zusammenbringt. Darüber hinaus kann der Sport gefährdeten jungen Menschen eine Alternative bieten und ihnen helfen, persönliche Herausforderungen zu bewältigen, ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln sowie Disziplin und Teamfähigkeit zu erlernen. All dies kann die Kriminalitätsrate senken, akademische Leistungen fördern und den Zugang zum Arbeitsmarkt erleichtern."

Fotos: GIZ: Deporte para el Desarrollo

Wilseira Ospina
„Ich liebe Fußball, er ist eine meiner Lieblingssportarten, aber in meiner Kindheit konnte ich ihn nicht spielen, weil mir gesagt wurde, dass Mädchen nicht Fußball spielen. In meiner beruflichen Entwicklung habe ich den sozialen Sport kennengelernt und die Techniken erlernt, um ihn als Instrument für den sozialen Wandel zu nutzen. Dank dieses wunderbaren Ansatzes habe ich die Möglichkeit, das Leben von Kindern, Jugendlichen und Senior*innen zu verbessern.

Derzeit arbeite ich in einer Einrichtung für schutzbedürftige Kinder und als Lehrerin für soziale Kompetenzen mit Müttern im Teenageralter sowie mit Senior*innen in einem Pflegeheim. Die meisten von ihnen leben in extremer Armut, einige auch auf der Straße, ihre Grundrechte werden verletzt, sie haben wenig Perspektiven, ihre emotionalen Bindungen sind geschwächt, und sie kommen aus Gegenden, in denen das Risiko des Drogen- und Alkoholkonsums sowie die Gefahr der Rekrutierung durch kriminelle Jugendbanden oder bewaffnete illegale Gruppierungen hoch ist. Ich nutze Sport, Spiel, Kultur und Bildung als Mittel zur Veränderung.

Sport baut ein soziales Gefüge auf und ermöglicht es vielen, die ihn ausüben, sich zu Menschen mit Prinzipien zu entwickeln, die kritisch denken, ihre Stärken und Schwächen erkennen, einfühlsamer und emotional intelligenter sind, Selbstvertrauen haben und über klare Ideale und gestärkte Kompetenzen und Fähigkeiten verfügen.

‚Sport für Entwicklung' hat mich verändert. Es hat mich motiviert, mich weiter zu qualifizieren, anderen die Botschaft der Hoffnung zu vermitteln und zu verstehen: Ja, es ist möglich! Auch wenn das Leben voller großer Herausforderungen ist, hat man doch die Macht, positive Spuren im Leben der Menschen zu hinterlassen. Man muss nur aktiv werden."

Lassen wir uns von diesen Trainer*innen inspirieren und Sport als einen Ansatz sehen, der Kindern und Jugendlichen auch in schwierigen Verhältnissen Lebensperspektiven eröffnen kann und gesellschaftlichen Zusammenhalt stärkt.

„In der Stille der Berge wird das Herz berührt“

ELIAS BIERMANN

Die Bewegung beim Wandern hilft, zur Ruhe zu kommen und den Kopf freizumachen. Im Interview erzählt Magdalena Beier, ausgebildete DAV-Wanderleiterin und Hauptamtliche im in:spirit Team, was sie an Bergexerzitien fasziniert.

Hallo Magdalena, was bedeuten dir die Berge?
Die Berge haben für mich eine große Faszination. In den Bergen kann ich auftanken, dort bekomme ich Kraft und neue Gedanken. Sie sind ein Ort, wo ich die Naturgewalten, Gottes Schöpfung, sehr stark spüre.

Das klingt nach perfekten Voraussetzungen für Bergexerzitien. Doch was sind Bergexerzitien überhaupt?
Das Schöne ist, dass es sehr verschiedene Formate gibt. Manchmal ist man von der einen Hütte zur anderen tagelang unterwegs. Oder man hat ein Basislager und macht von dort aus dann Touren. Wir von in:spirit sind immer auf einer Selbstversorgerhütte, dort können wir kochen und viel Raum für uns haben.

Wie läuft ein Tag Bergexerzitien bei euch ab?
Es gibt bei uns feste Rituale. Wir starten mit einem Morgenimpuls und wandern dann schweigend mit Abstand voneinander los. Durch das Gehen und die Natur kommt man zu sich selbst, zu den Themen, die einen innerlich beschäftigen. Nach einer halben Stunde gibt es dann einen meist biblischen Impuls und Zeit zum Meditieren. Die Gedanken zu den Impulsfragen kann man in das Schweigen hinein auf den weiteren Weg bis zum Gipfel mitnehmen. Am Gipfel machen wir dann Mittagspause und es gibt wieder einen Impuls, ein Gebet oder einen Text – welcher den Impuls vom Vormittag vertieft und mit dem man dann absteigt. Jede*r hat dann etwas Zeit, um sich einen schönen Platz zu suchen und den Impulsfragen nachzugehen und auch etwas aufzuschreiben. Danach laufen wir zurück zur Hütte, wo wir dann bei Kaffee und Keksen ins Gespräch kommen.

Die Bergexerzitien sind also eine Kombination aus Zeiten des Alleinseins und der Gemeinschaft.
Ja, genau. Nach dem Kochen und dem Abendessen machen wir einen Tagesrückblick. Wir erzählen uns gegenseitig, was uns bewegt, was besondere Momente waren und welche Gedanken heute gekommen sind. Die Austauschrunden sind sehr bereichernd, da ganz unterschiedliche Menschen in ganz unterschiedlichen Lebensphasen verschiedene Aspekte haben, die sie betonen – und bei manchen findet man sich selbst wieder. Nach dem Abendgebet geht es zum gemütlichen Teil über und wir ratschen oder spielen – das ist oft sehr lustig.

Welche Rolle spielt das Schweigen?
Das Reinkommen ins Schweigen ist teilweise schwierig – wir kommen ja aus einem vollen, lauten und stressigen Alltag. Am ersten Tag geht es darum, das zurückzulassen, was mich bis dato beschäftigt hat und ganz auf meine Sinne zu achten. Dies hilft, in der Stille anzukommen. Die Stille hilft mir, die kleinen und großen Dinge am Wegesrand besser wahrzunehmen: kleine Blumen, wuselnde Ameisen, die wunderbare Aussicht. Wenn ich rede, geht Vieles unter.

Die Bergexerzitien können also zu einer anderen Wahrnehmung der Natur beitragen. Verändern sie auch die Perspektive auf das eigene Leben?

Foto: privat

Ja, und es kann gut sein, dass die Natur etwas widerspiegelt, was mich gerade persönlich innerlich bewegt. Manchmal passt die Umgebung auch zusammen mit der Impulsbibelstelle. Dass es zum Beispiel einen schönen Bach gibt, der uns begleitet und ich dann ins Fragen komme: Wer oder was ist für mich eine Quelle? Oder: Wo komme ich ins Fließen?

Im Psalm 121 heißt es: „Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen. Woher kommt mir Hilfe? Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat.“ Werfen die Berge die großen Fragen auf?
Absolut. Exerzitien heißt immer auf sein Leben zu schauen, aber auch auf seine Beziehung zu GOTT. Was gibt mir Kraft? Wer ist der Grund meines Lebens? Dem wollen wir auch >

nachspüren und letztendlich die Gottesbeziehung stärken und dafür auch einen Raum geben. Die Berge und das Unterwegssein, die Natur gekoppelt mit der Gemeinschaft sind sehr heilsam. Indem ich mir Zeit nehme, kann ich in ein Zwiegespräch mit GOTT kommen – wenn man offen dafür ist und sich auch immer wieder Orte alleine sucht, um hinzuhören, in sich hineinzuspüren – dann kann und darf viel passieren. Da spreche ich auch aus eigener Erfahrung.

Schon die Bibel beschreibt Berge als Orte der Gottesnähe, wo Menschen sich seit Urzeiten Gott besonders verbunden fühlen.
Ich fühle mich näher an GOTT, wenn ich in den Bergen oder auf dem Gipfel bin. In diesem Zusammenspiel der wunderbaren Natur, der Schöpfung und auch der Stille wird das Herz berührt. Es gibt viele Gotteserfahrungen auf den Bergen: die Zehn Gebote, die Verklärung am Berg Tabor, Elia am Gottesberg Horeb – das ist schon eine Faszination, die von ihnen ausgeht.

Gleichzeitig sind Berge extreme Orte: Glück und Leid, Leben und Tod liegen näher beieinander als im Alltag. Bringt das Menschen auch dazu, tiefer nachzudenken?
Absolut. Ich kann schnell in eine ungemütliche Situation kommen, die ich nicht mehr kontrollieren kann. Manchmal sind es auch diese Grenzerfahrungen, die einen dann auch auf lebenswichtige Fragen stoßen. Es schwingt bei den Bergexerzitien immer mit, dass es etwas Natürliches ist, dass unser Leben immer Höhen und Tiefen hat, dass der Weg nicht immer gerade ist oder dass man sich auch mal verläuft.

Was war einer deiner Lieblingsmomente in den Bergen?
Wir hatten letztes Jahr einen Tag, da hat es geregnet, geregnet und geregnet. Alles war voller Wolken, aber wir wussten, dass es um die Mittagszeit aufklaren soll. Und dann standen wir auf dem Gipfel als kleine Menschen und haben einfach nur gestaunt über die hochziehenden Wolken – und dann kam die Sonne raus. Es war ein unglaubliches Gefühl: Du bist zwar total nass, aber du hast das jetzt durchgestanden, die Geduld hat sich gelohnt. Es ist ein totales Spektakel gewesen. Das sind Momente, die schenkt dir die Natur und die schenken dir die Berge.

Auch 2023 finden wieder in:spirit Bergexerzitien statt. Mehr Infos hier:

Foto: privat

Im Atem gebetet
im Schweigen geträumt
im Singen umarmt

Im Erinnern bewahrt
im Wiedersehen gefeiert
im Verstehen verkostet

In Ohnmacht entbehrt
vor Unrecht angeklagt
in Trauer geweint

Im Festhalten entglitten
im Hoffen erahnt
im Glauben geschenkt

Unnennbar heilige Gegenwart Gottes
bleibe bei euch
und segne euer Leben.

Amen.

ZU PFINGSTEN VON DR. ANNETTE JANTZEN

Foto: Daniel Olah / unsplash.com

Von Wegen und Zielen

LEA SPINNER

Bordsteine, Verkehrsmittel, Ampeln. Im Alltag selbstverständlich, doch für einige Menschen ein kaum zu überwindendes Hindernis. Brigitte Buchsein erlebt dies immer wieder. Sie ist sehbeeinträchtigt und wird regelmäßig mit Barrieren im öffentlichen Raum konfrontiert. Untätig bleibt sie allerdings nicht. Ein Portrait.

Foto: Lea Spinner

Herzlich lachend und mit schwingendem Schritt tritt Brigitte durch die Tür des Dominikanerklosters in Frankfurt ins Freie, die Hand am Arm eines älteren Herrn, mit dem sie in ein Gespräch vertieft ist. Die rötlich lockigen Haare tanzen von links nach rechts, als sie den Kopf beim Sprechen hin und her bewegt. Sie trägt ein geblümtes, langes Kleid und scheint sich in der Wärme der Sonne sehr wohlzufühlen. Die giftgrüne Jacke in der einen, den Blindenstock ausgeklappt in der anderen Hand dreht sie sich freudestrahlend zu mir um, als ich ihren Namen rufe und sie begrüße. Und obwohl wir uns heute zum ersten Mal begegnen, hakt sich Brigitte sofort ganz ohne Scheu bei mir ein.

Vorbei an Menschenmengen, Baustellen und umgekippten E-Scootern bahnen wir uns langsam den Weg zum Café. Ihren Blindenstock nutzt sie in der Zeit nicht, was mich etwas überrascht. Immerhin kennen wir uns gerade mal ein paar Minuten und trotzdem bringt sie mir ein großes Vertrauen entgegen. Aber auch wenn meine Fähigkeiten als Begleiterin zum Teil etwas zu wünschen übrig lassen, lässt sich Brigitte das nicht anmerken. Sie wirkt auf mich kein bisschen verunsichert, sondern eher gespannt auf das, was sie erwartet. Im Café angekommen machen wir es uns draußen mit einem Latte Macchiato und einem Stück Kuchen gemütlich.

Ich bin schon ganz auf Brigitte fokussiert, als sie meine Gedanken abrupt unterbricht. „Es sind viele junge Menschen hier, oder?“ fragt sie und lässt mich überrascht aufhorchen. Sie ist noch damit beschäftigt, ihre Umgebung hörend zu erkunden und ordnet genau ein, welche Menschen mit uns im Café sitzen. So gestaltet sie sich die Umwelt auf ihre eigene Art und Weise. Ich bin fasziniert, wie genau Brigitte diese Details mit ihrem Hörsinn erfasst. Für sie auch ein wichtiges Medium, um potenzielle Gefahren zu erkennen. Wo sehende Menschen sich auf visuelle Warnsignale verlassen können, nutzt Brigitte ihr Gehör. Von Kindheit an lebt sie mit ihrer Sehbeeinträchtigung, die sie nur ganz minimal hell und dunkel unterscheiden lässt. So hat Brigitte im Laufe ihres Lebens gelernt mit ihrer Einschränkung zu leben und Vertrauen in sich selbst zu fassen. Ihre Umgebung nimmt sie dadurch mit ihrem Hör- und Tastsinn viel sensibler wahr.

Als Brigitte dann anfängt die Basics zum Thema Sehbeeinträchtigung zu erzählen wird schnell deutlich: Es geht hier wirklich um eine Herzensangelegenheit. Sie möchte verändern, möchte aufmerksam machen und Menschen ermutigen miteinander in Kontakt zu treten – ohne Scheu vor dem Gegenüber oder davor, etwas falsch zu machen. Und über allem steht das große Ziel der Teilhabe in allen Lebensbereichen. Brigitte selbst verkörpert diesen Gedanken durch und durch. In der Versicherungsfirma, in der sie seit 25 Jahren arbeitet, fühlt sie sich durch Kolleg*innen gut unterstützt und kann ihre Aufgaben mittels Hilfstechnologie gut bewältigen. Sie zeigt mir ein Gerät in der Größe einer Switch, was auf wundersame Weise den Inhalt des Handys in Braille-Schrift auf das Gerät überträgt. Fasziniert schaue ich ihr dabei zu, wie sie mir das Gerät erklärt und dann meinen Namen in Braille-Schrift schreibt. Und nebenbei liest ihr Handy alles, was sie tut in halsbrecherischer Geschwindigkeit vor. „So mag ich es am liebsten“, sagt Brigitte und kichert. Es spart einfach Zeit, wenn das Handy schneller liest. >

Brigitte, Wirtschaftsingenieurin und nebenberufliche Theologiestudentin

Und Zeit ist bei ihr kostbar, wie ich schnell feststelle. Brigitte ist nicht nur ehrenamtlich als Vorständin im Blinden- und Sehbehindertenbund tätig, sondern damit einhergehend auch in zahlreichen politischen Gremien, wo sie mit viel Ausdauer mitdiskutiert und für die Belange von beeinträchtigten Menschen einsteht. Und scheinbar ganz nebenbei gibt sie auch noch Feedback zur besseren Ausgestaltung von Barrierefreiheit in einer Museumsapp. Als sie mein Staunen bemerkt, lacht sie herzhaft: „Manchmal denke ich, es wäre schon schön, wenn der Tag 30 Stunden hätte und die Woche zehn Tage“. Und genau so kommt es mir vor: Dass Brigitte am liebsten noch viel mehr machen würde, als sie sowieso schon tut. Einfach, weil sie wirklich dafür brennt.

Sie sprüht förmlich vor Engagement und Tatendrang, als sie mir nach und nach von den Themen erzählt, die sie als blinde Person besonders beschäftigen. Es sind ernste Themen, die vor allem auch die Sicherheit und Teilhabe von sehbeeinträchtigten Personen im öffentlichen Raum betreffen. Immerhin hat es viele Jahre gedauert, bis auch in Deutschland begonnen wurde, bei neuen Bauprojekten Blindenleitstreifen zu verlegen, obwohl das System schon viel früher bekannt war. Ohne diese Leitstreifen könnte sich Brigitte kaum orientieren. Sie geben ihr zum Teil überlebenswichtige Anhaltspunkte, z.B. an Straßen oder in U-Bahnstationen. Leider fehlen sie an vielen wichtigen Punkten immer noch. Brigitte nennt noch einige weitere Hilfen, die die Orientierung für blinde Menschen erleichtern könnten, jedoch zum Teil an finanziellen und strukturellen Hürden scheitern.

Gleichzeitig erzählt sie jedoch auch Geschichten von positiven oder humorvollen Begegnungen, die ihr neue Energie schenken und das Vertrauen in die Menschheit stärken. Denn nicht nur bauliche Barrieren müssen abgebaut werden, um sehbeeinträchtigten Menschen Teilhabe zu ermöglichen. Auch die eigene Einstellung ist wichtig, Vertrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten zu haben sowie eine große Portion Mut, sich auf neue Wege zu trauen. Und gleichzeitig braucht es auch Menschen im öffentlichen Raum, die sensibel sind für beeinträchtigte Menschen und deren Bedürfnisse. Die Hilfe anbieten und damit zeigen: „Ich bin da, wenn du mich brauchst“. Das, sagt Brigitte, schenkt Zuversicht und Vertrauen. Zu wissen, dass jemand da ist, wenn sie es wirklich einmal braucht.

Foto: Lea Spinner

Rede und Antwort.

In dieser Ausgabe beantwortet Laurien Langrehr den in:spirit-Fragebogen. Die 22-Jährige studiert in Münster Landschaftsökologie und war schon immer gerne in Bewegung. Nach ihrem Abitur ist sie 2019 auf dem Jakobsweg gepilgert. Seit 2022 jobbt sie neben dem Studium einmal in der Woche bei einem Postdienstleister in Münster und bringt auf einem roten Fahrrad Briefe zu den Menschen. An diesen Tagen zeigt ihr Schrittzähler deutlich über 10.000 Schritte an.

INTERVIEW: STEFFI MAGER

Wie geht's?
Die meisten antworten an dieser Stelle wohl mit ‚gut'.

Was bewegt Dich gerade?
Ende der Woche habe ich einen wichtigen Arzttermin. Deswegen bin ich aufgeregt.

Welches Buch liegt gerade auf Deinem Nachttisch?
„Zieht euch warm an, es wird heiß“ – ein Buch von Meteorologe Sven Plöger über den Klimawandel.

Nenne drei Beweggründe, warum du als Postzustellerin jobbst.
Ich habe einen Job gesucht, bei dem ich an der frischen Luft bin, mich bewege und die Stadt besser kennenlerne.

Deine kurioseste Begegnung beim Postverteilen?
Die war mit einer Frau und ihrem kleinen Kind. Das Kind lief aus der Tür, die Frau hinterher und die Wohnungstür in dem Mehrfamilienhaus schlug zu. Sie war auf Socken, ohne Handy und eine Nummer, um von meinem Handy jemanden anzurufen, wusste sie nicht auswendig. Aber sie wohnte im Erdgeschoss. Also kletterte sie über den Balkon zur offenen Balkontür und machte von innen wieder auf. Glück gehabt.

Dein Lieblingswort?
Harmonie.

Welche natürliche Gabe möchtest du besitzen?
Den Hass in der Welt verschwinden zu lassen.

Welche Bewegung macht deinen Job aus?
Natürlich das Fahrradfahren. Und das Sortieren der Briefe. Abends merke ich sehr deutlich meinen rechten Arm. Mit dem sortiere ich morgens, bevor ich losfahre, die Briefe für die Tour und stecke sie immer mit dem rechten Arm in ein Fach.

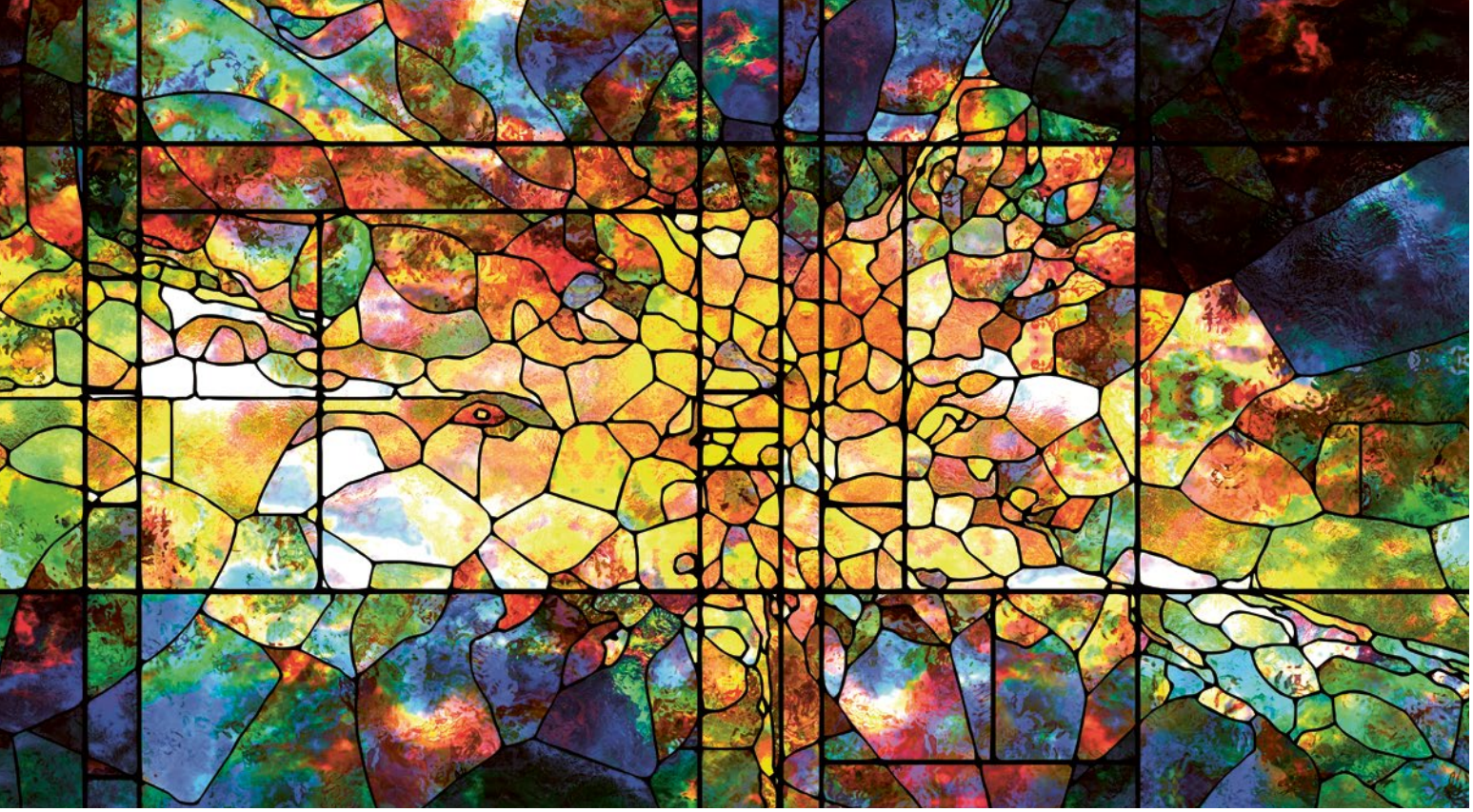
Deine größte Stärke?
Ich kann mich gut in andere hineinversetzen. Andere gut verstehen.

Deine größte Schwäche?
Ich bin chaotisch, verpeilt, verträumt.

Wie möchtest Du sterben?
Nicht allein.

Und dann?
Möchte ich auch nicht allein sein. Ich hoffe, dass alles harmonisch und endlos ist.

Dein Ratschlag für die Welt?
Seid nett zueinander. Hass bringt nichts. Spread love!



Bewegung – auch in der Liturgie

DR. ANNETTE JANTZEN

Durch den Synodalen Weg ist eine gewisse Aufbruchstimmung in der katholischen Kirche in Deutschland zu spüren. Wo es hingegen seit Jahrzehnten Stillstand gibt, ist die Sprache in der Liturgie. Dabei ist „Gott ja so viel mehr als HERR“, sagt Dr. Annette Jantzen von der Frauenseelsorge des Bistums Aachen.

Foto: agsandrew / istockphoto.com

Ich möchte fest stehen, mich bei Gott zusammenkauern, mich ausstrecken, mein Herz so weit machen wie meine Arme reichen können.

Ich möchte singen, klagen, schweigen, mit meinem Herzen beten.
Ich möchte Nähe und Verbundenheit spüren, auf der Erde zu Hause sein, den Himmel über mir wissen und mich als Teil davon.

Ich möchte in Gottes Gegenwart sein, wenn sie*er naht und vorüberzieht und nur eine Ahnung hinterlässt von einem tieferen Verwurzeltsein, von einer größeren Hoffnung, von einer brennenderen Liebe.

Das alles ist für mich Gebet. Und Gebet braucht Alleinsein, aber Gebet braucht immer wieder auch Gemeinschaft. Damit ich mich nicht verlaufe in meinen Fragen, damit ich nicht an Gott vorbeibete in meiner Begrenztheit, damit ich in Beziehung bleibe, wie auch Gott in Beziehung zu uns Geschöpfen ist. Gemeinsames Beten braucht Formen, denn ohne Form ist man leicht in Gemeinschaft einsam, wenn die Gemeinschaft den einzelnen keinen Raum zum Atmen lässt, wenn sie nur wenige Stimmen zu Wort kommen lässt, wenn es keinen sicheren Ort gibt für jede und jeden, die und der mitbeten möchte. Aber oft ist die gemeinsame Form leider sehr gesetzt – es ist wenig Bewegung darin, und wenn Bewegung, dann gemessen und andächtig. Das gilt für die Gesten und für die Sprache.

In den gängigen liturgischen Formen sitzen wir und stehen, manchmal knien wir auch. Aber mit Sitzen, Stehen und vielleicht auch Knien könnte man auch schon eine ganze Menge machen, zum Glück, denn nicht jeder gemeinsame Betort gibt es her, dass man sich gut bewegen kann. Die Sprache des Gebets könnte auch aus diesen sparsamen äußeren Bewegungen eine große innere Bewegung machen, sie könnte uns groß, weit und frei werden lassen, sie könnte uns etwas ahnen lassen von Gottes Größe, Weite und Freiheit, sie könnte uns Worte für Klage und Zorn, Liebe und Lebenstrotz, Zartheit und Kraft geben, die wir auf Gott ausrichten könnten. Sie könnte uns Gottes Schönheit in vielen Facetten vor Augen stellen, denn Gott ist ja so viel mehr als HERR. >

Leider ist in unseren gängigen liturgischen Worten, vor allem in den Gebeten im katholischen Messbuch und auch in den Formularen für Wort-Gottes-Feiern nur in den biblischen Zitaten etwas davon noch zu erahnen und sonst wenig davon zu spüren, weil da kein Raum für Klage und stürmische Bitte ist, so wenig wie Raum für Ohnmacht und Anklage. Und wo kein Raum ist für das Dunkle, da ist auch kein Raum für das Licht, für Jubel, für Erleichterung und Seligkeit. Es überwiegt die höflich-zurückhaltende Bitte und auf der anderen Seite die überschaubare Freude. Mir scheint das mit

den so begrenzen, eindimensionalen Gottesbildern zusammenzuhängen, auf die wir die reiche religiöse Tradition verengt haben: HERR und Vater, eventuell noch König und Hirte. Wenig davon hat Anhalt in unserem sonstigen Leben, und so kommt dieses sonstige Leben auch oft nicht vor, findet keinen Anhaltspunkt in dieser zurechtgeschliffenen, glatten Liturgiesprache. Einem übermächtigen, aber fernen Bestimmer-Vater gegenüber ist das sicher das beste sprachliche Verhalten. Aber es gäbe so viel mehr zu sagen von Gott und zu Gott.

Es wäre Gott anzusprechen als die wilde Lebenskraft, unbezähmbar wie das Heulen des Sturms oder das Schreien einer Frau unter der Geburt, Gott die* der mit Macht Weite schafft und dem Leben Bahn bricht. Es wäre Gott anzusprechen als der Mensch-von-Gott, der sich mit vollen Händen selbst verschenkt in einem Leben voller Offenheit und Zugewandtheit, und dann die Ohnmacht, Verzweiflung und schreckliche Gottesverlassenheit mit uns teilt, und uns doch eine Ahnung davon mitgibt, dass diese Gewalt nicht das letzte Wort hat. Es wäre Gott anzusprechen als die schöpferische Kraft über allem, die Milliarden Galaxien ins Dasein rufen kann, die unsere Welt hält, so dass sie bestehen kann – denn wenn Gott sie nicht halten wollte, dann gäbe es sie nicht –, die Ursprung des Lebens ist und dabei so abgründig, dass sie das Leben erhält auch über die schlimmsten Gräuel hinweg, die sich ihre Geschöpfe gegenseitig antun. Von Gott kennen wir immer nur kleine, begrenzte Bilder, und selbst von denen nutzen wir nur einen sehr kleinen Teil in der Sprache unserer Liturgie.

Ein oft genannter Grund dafür ist die Notwendigkeit, sich auf einheitliche Formulierungen verlassen zu können, um sich, wie verstreut auch immer, als eine Gemeinschaft der Glaubenden verstehen und erleben zu können. Wo aber die Einheitlichkeit die Ahnung

Foto: Benjamin Wedemeyer / unsplas.com, Portrait: Ute Haupts

von Gottesgegenwart erstickt und nur eine langweilige Hülle zurücklässt, da dient das der Gemeinschaft derer auch nicht, denen darüber ihr Glaube verdorrt. Ewige Wahrheiten auszudrücken, scheint leicht, wenn sie nicht dem Ernstfall des Lebens ausgesetzt werden, nicht mit diesem Leben in Resonanz gebracht, nicht als Fülle des Danks und der Klage ins Wort gebracht und gebetet werden. Gebetssprache, Liturgiesprache sollte mehr sein als eine immer auf Durchschnittstemperatur gehaltene Warmhalteplatte von Worten, die nicht mehr nur zu Formeln, sondern leider oft auch zu Floskeln geworden sind.

Natürlich brauchen wir Gebetsworte, in die wir uns hinein beheimaten können, die uns zuwachsen, auf die wir uns auch in schweren Zeiten verlassen können, die wir nicht mühsam selbst suchen müssen. Aber es sollte doch die breite Farbpalette zur Verfügung stehen und nicht nur die blass und blutleer gewordenen, unter so vielen Schichten von patriarchalem Machtmissbrauch fast überdeckten, ihrer Leuchtkraft beraubten Worthülsen vom HERRN, dem allmächtigen Vater.

Wenn man Gott anfängt mit vielen Namen anzusprechen, mit männlichen, mit weiblichen, mit solchen, die jeder Festlegung entzogen sind, wenn man Gott anders ins Wort bringt, denn als fernen Bestimmter, wenn Gott uns näher kommen darf als die höfliche Distanz erlaubt, dann ändert sich so vieles. Machtstrukturen verlieren ihre Unausweichlichkeit, vorgegebene Bilder auch, Menschen entdecken ihre Gottesfähigkeit und die Liebe zum Leben, zu dieser Zerbrechlichkeit, werden wirklich Gemeinte und Gesehene, und dann auch Antwortende.

Die vorgegebenen Gebete im Messbuch sind nicht als heilige Worte vom Himmel gefallen, sondern sie wurden formuliert von Menschen, begrenzt wie wir alle. Wir dürfen da Bewegung hineinbringen.

„Ich bin Herzblut-Theologin und im Bistum Aachen tätig als Regionale Frauenseelsorgerin und in der Regionalleitung der Bistumsregion Aachen-Land. In meine theologische Arbeit bringe ich meine Liebe zur Sprache und mein in wertvollen Jahren in der Jugendverbandsarbeit gewachsenes feministisches Bewusstsein mit, und das zusammen ergab das Projekt ‚Gotteswort, weiblich – Ein Text für jeden Sonntag'. Mit dem anderen literarischen Bein führe ich immer wieder Gespräche mit Gott bei einem Kaffee oder auch mal einem Altbier. Mit beiden Textsorten bin ich mittlerweile auch als Autorin unterwegs, was mich sehr glücklich macht. Ich lebe mit meiner fünfköpfigen Familie in Aachen."

Urlaub en velo!

MADELEINE WÖRNER

Reisen macht Spaß, bringt uns alle auf neue Gedanken und ist eine willkommene Abwechslung vom Alltag. Im Unterwegssein verändern wir uns und leben anders. Mutiger vielleicht? Vielleicht auch mit mehr Spontanität. Ganz unbeschwert den eigenen Horizont erweitern und dabei viele freudige Momente erleben. Unserer Autorin gelingt das am besten bei Fahrradreisen.

Leicht möchten wir uns fühlen, wenn wir aus dem Alltag ausbrechen und uns in die Weite der Welt wagen. Ich schwinge mich dafür auf mein Rad. Meist fahre ich, wie die meisten der etwa sechs Millionen Radreisenden in Deutschland, eine Streckentour. Doch zu meinem Karnevalsurlaub 2023 habe ich mir etwas Besonderes überlegt: eine Sternroute um Oostende, ein Ort an der belgischen Küste. Radfahren ist in Belgien, wie auch in vielen anderen europäischen Ländern, sehr gut umzusetzen. Züge können fast wie selbstverständlich als Zubringer verwendet werden. Tatsächlich reisen so auch die meisten Radreisenden in Europa. Die belgische Küste umfasst einen Radweg von 90 Kilometern und gehört zur Eurovelo Route 4.

Meine Reise begann mit einer Zugfahrt von Aachen nach Brügge. Die wunderschöne alte Stadt ist mit einem Kanal direkt mit Oostende verbunden und so habe ich meinen ersten Tag mit einer Radtour am Kanaal Gent-Oostende begonnen. Immer am Kanal entlang bin ich in eine richtig meditative Stimmung gekommen und als es dann bei meiner Ankunft in Oostende einen schönen Sonnenuntergang zu bestaunen gab, war für mich klar – das wird ein wunderschöner Urlaub werden.

Fotos: privat

Mittlerweile finden 76 Prozent der Deutschen auch, dass Radfahren die wunderbarste Urlaubsbeschäftigung ist. Und die Zahlen der Radreisenden wachsen rasant mit durchschnittlich 27 Prozent pro Jahr: Also wo geht es für dich dieses Jahr hin?

Für mich ging es am zweiten Tag Richtung Norden bis fast zur niederländischen Küste. Da der Radweg hier zwischen Dünen, Meer und Wald wechselt, bin ich sehr oft abgestiegen und habe kleinere Etappen mit meinen Füßen zurückgelegt. Mit den warmen Temperaturen konnte ich sogar einmal barfuß am Strand laufen – Barfuß im Februar ist wohl ein neuer Rekord. Die Natur ist einfach zu schön gewesen. In De Haan habe ich eine längere Pause bei wunderschönem Sonnenschein gemacht. Eine gute Erholung für die nächsten Kilometer des Tages und die anschließende Rückfahrt nach Oostende.

Den dritten Tag meiner Karnevalsferien habe ich für eine Rundtour um Oostende genutzt. Ein „grünes Band" verbindet hier verschiedene Grünanlagen in der Stadt mit den Marsch- und Bracklandschaften vor der Küste. Es ist eine Radtour, die alle Vogelkundler*innen begeistert. Mal geht es auf Holzstegen entlang, mal über Wiesen und dann entlang von wilden Wiesen auf Radwegen. Eine abwechslungsreiche Tour, die zwischen 30 und 60 Kilometern lang sein kann, je nach Variante. Einen Moment habe ich auf dieser Tour besonders genossen: den Vögeln bei ihren Brautschauen zuzusehen.

Tatsächlich ist es genau dieser Mix, der mich so am Radfahren begeistert: Es verbinden sich Stadt und Land, Natur und Asphalt und die Weite mit der geduldigen Naturbeobachtung. Es ist ein All-inclusive Paket – nur eben der etwas anderen Art und Weise.

Quellen: https://www.adfc.de/artikel/adfc-radreiseanalyse-2020

Fürs Klima vor Gericht

BENJAMIN GEINITZ

Benjamin Geinitz stand vor wenigen Monaten vor Gericht, weil er an einer Sitzblockade der „Letzten Generation“ teilgenommen hat. In diesem Auszug aus seinem Plädoyer, das er in längerer Form vor Gericht hielt, erklärt er seine Beweggründe.

Schon früh begann mein umweltaktivistisches Engagement, indem ich auf Demonstrationen ging und Unterschriften für Greenpeace-Projekte sammelte. Heute halte ich Vorträge über die Klimakrise, suche offen das Gespräch darüber, diskutiere häufig und versuche, viele Menschen auf die Klimakatastrophe aufmerksam zu machen. Ich habe Gespräche mit Politiker*innen geführt, Flyer über die Klimakrise in der Stadt verteilt und versucht, die Schule klimafreundlicher umzugestalten. Auch in meinem eigenen Leben probiere ich, klimafreundlich zu leben. Ich ernähre mich vegan, rette weggeworfenes Essen, fahre kein Auto, gehe Müllsammeln und kaufe meine Kleidung Second Hand.

Auch um mich gegen die Auswirkungen der Klimakrise einzusetzen, machte ich letztes Jahr einen sechsmonatigen Freiwilligendienst als Missionar auf Zeit in Griechenland, bei dem ich mit Geflüchteten arbeitete. Ich war täglich damit konfrontiert, wie schlimm die Auswirkungen einer Flucht für das Individuum sein können. Oft noch schlimmer sind die häufig desaströsen Lebensumstände, die Menschen zu einer Flucht zwingen. Dass Menschen so etwas auf sich nehmen müssen, einfach weil es ihre letzte Hoffnung auf Leben ist, macht mich fassungslos. Insbesondere aufgrund der Klimakrise werden in Zukunft immer mehr Menschen alles, was sie kennen, schätzen und besitzen, hinter sich lassen müssen, um zu überleben, denn die klimawissenschaftliche Realität lautet wie folgt: Wir haben eine weltweite Erwärmung von ca. 1,1°C und das 1,5°C-Ziel ist nur noch theoretisch erreichbar. „Ein Anstieg von 1,5°C ist keine willkürliche Zahl, er ist auch keine politische Nummer. Er ist eine planetarische Grenze.“ Das sagt Professor Johan Rockström, Präsident des Potsdamer Instituts für Klimafolgenforschung, da selbst bei einer Erderwärmung von 1,5°C mehrere Kipppunkte (siehe Infokasten) kippen und irreversible Folgen eintreten könnten. Weiter sagt er: „Wenn wir über 2°C globale Erderwärmung hinausgehen, ist es sehr wahrscheinlich, dass wir so viele Kipppunkte umgestoßen haben, dass diese wahrscheinlich ein weiteres Grad Erderwärmung nur durch sich selbst verstärkende Veränderungen hinzufügen werden.“ Zusammengefasst: Alles oberhalb einer Erderwärmung von 2°C wird katastrophale Auswirkungen für die menschliche Zivilisation haben.

Ein Bericht der Vereinten Nationen vom Oktober 2022 bilanziert einen Temperaturanstieg von etwa 2,5°C bis zum Ende dieses Jahrhunderts, wenn alle Staaten ihre Klimaprogramme wie angekündigt umsetzen. Doch da wir weit davon entfernt sind, die >

Foto: José Ignacio Pompé, Joanne Francis / unsplash.com

politischen Versprechen einzuhalten, liegen wir laut IPCC-Bericht („Intergovernmental Panel on Climate Change“) auf einem 3,2°C Pfad bis zum Jahr 2100. „Ich persönlich halte eine 3-Grad-Welt für eine existenzielle Gefahr für die menschliche Zivilisation“. Das ist nicht nur meine Meinung, sondern die Ansicht von Stefan Rahmstorf, einer der bekanntesten deutschen Klimaforscher. Die Auswirkungen der Klimakrise sind schon jetzt spürbar und bedrohen schon heute die Lebensgrundlagen von Millionen von Menschen. In Indien wurden 2022 über mehrere Tage Hitzerekorde von über 50°C gemessen, China erlebte die schlimmste Trockenheit seit Beginn der Wetteraufzeichnungen,

in Europa gab es unzählige Waldbrände und schätzungsweise 100.000 Hitzetote und in Pakistan waren von einer Flutkatastrophe 33 Millionen Menschen betroffen, von denen viele ihr Zuhause und ihre Lebensgrundlagen verloren.

All das passiert schon heute bei „nur“ 1,1°C Erderwärmung und ist nur ein kleiner Vorgeschmack auf die Klimakatastrophe, die uns noch bevorsteht. Ich habe mich ausgiebig mit der Klimakrise befasst. All das, was ich gehört, gelesen und gelernt habe, macht mir unfassbare Angst. Ich habe Angst, dass ich vielleicht keine Zukunft habe und wenn doch, eine, die durch immer schlimmere Krisen und Verteilungskriege geprägt sein könnte. Ich möchte nicht in zehn Jahren meinen Kindern erzählen müssen, dass ich tatenlos dem Versagen bei der Bekämpfung der Klimakrise zugeschaut habe.

Deutschland liegt in einer kumulativen historischen Betrachtung der CO_2-Emissionen auf Platz 4 der weltweit größten Emittenten und im letzten Jahr auf Platz 7. Im Pro-Kopf-CO_2-Ausstoß liegt Deutschland auf einem höheren Niveau als China. Obwohl der Deutsche Bundestag 2015 einstimmig für das Pariser Klimaabkommen gestimmt hat, reichen die momentanen Klimaziele der Bundesregierung längst nicht aus, um das Abkommen einzuhalten und selbst diese nicht ausreichenden Ziele verfehlen wir.

Foto: Jéan Béller, Adriana Lorena Benavides Estrada / unsplash.com

Insbesondere der globale Süden leidet schon jetzt unter unserem Versagen, also genau die Menschen, die für die Klimakrise am wenigsten können und jetzt um ihre Lebensgrundlagen fürchten müssen. Mit meinem Protest forderte ich, dass sich unsere Regierung an die Gesetze und Abkommen hält, die sie selbst beschlossen hat!

Sie müssen mir glauben, wenn die Klimakrise nicht so dringend zu bekämpfen wäre, würde ich viel lieber einfach nur genauso weitermachen wie bisher. Demonstrationen, Petitionen und einfach nur ‚Menschen aufklären und sensibilisieren‘ hat in den letzten 40 Jahren stattgefunden und trotzdem stehen wir jetzt so kurz vor dem Abgrund. Das Zeitfenster für mögliche Veränderung schließt sich rasant und ich kann nicht untätig dabei zusehen, wie wir Kipppunkte überschreiten werden.

Da ich keinen anderen Weg mehr gesehen habe, mehr gesellschaftliche Aufmerksamkeit auf die Klimakrise zu lenken und Druck auf die Politik auszuüben, habe ich mich entschieden, an einer Straßenblockade der „Letzten Generation“ teilzunehmen. Wir müssen diese Normalitätssimulation, die noch in großen Teilen der Bevölkerung stattfindet, brechen, indem wir den Alltag stören. Die Straßenblockade hat mir keinen Spaß gemacht und ich möchte mich bei allen entschuldigen, wenn sie wegen uns eine kurze Zeit im Stau verbringen mussten.

Bereuen tue ich die Tat jedoch nicht, weil ich friedlichen zivilen Ungehorsam als letztes demokratisches Mittel ansehe, wenn schon alle anderen Mittel ausgeschöpft worden sind. Zudem wissen wir aus der Historie, dass friedlicher ziviler Ungehorsam sehr effektiv sein kann, ein wichtiger Teil bei der Entstehung und Festigung von Demokratien war und zu vielen gesellschaftlichen Veränderungen geführt hat, von denen wir heute profitieren. Wir würden kaum hier stehen, hätte es in der Geschichte keinen friedlichen zivilen Ungehorsam gegeben.

PS: Das Verfahren wurde unter der Auflage von 60 Sozialstunden eingestellt.

Was ist ein Kipppunkt?
Ein Kipppunkt ist ein Schwellenwert, bei dessen Überschreitung ein Element des Erdsystems von einem stabilen Zustand in einen anderen irreversibel überführt wird. Ein Beispiel ist der grönländische Eisschild, der ab einem bestimmten Temperaturanstieg und daraus resultierendem Eisverlust unaufhaltbar schmilzt und einen Meeresspiegelanstieg von ca. 7 Metern auslösen könnte.

INFO
Benjamin hat für sein Plädoyer u.a. diese Seite genutzt, auf der sich jede*r selbst informieren kann:

Wackelnd in den Sommer

ULRIKE HAGG

Mit ein paar einfachen Übungen und Gegenständen, die viele zuhause haben, zeigt dir Sportwissenschaftlerin Ulrike, wie du die Tiefenmuskulatur für den Sommer stärkst.

Für einen fitten Körper kann man mehr tun als „nur" Kraft- oder Ausdauertraining. Wer daran keinen Spaß hat, findet im Tiefenmuskulatur-Training vielleicht eine Alternative. Und für alle Sportskanonen, die bereits regelmäßig Muskelaufbau- und/oder Herz-Kreislauf-Training durchführen, kann Tiefenmuskulatur-Training eine gute Ergänzung zum bestehenden Trainingsplan darstellen. Denn dieses Training bringt nicht nur die besagte tiefe Muskulatur in Schwung, sondern auch dich zum Lachen.

Die tiefe Muskulatur besteht aus vielen kleinsten Muskeln, die versteckt unter der Oberflächenmuskulatur nah an Gelenken und Wirbelkörpern liegen. Dazu gehören Teile der Nacken-, Rücken-, Bauch-, Beckenboden- und Beinmuskulatur. Diese kleinsten Muskeln haben die Aufgabe, die Wirbelkörper zu stabilisieren und Bewegungen in Feinarbeit zu koordinieren, den Körper bei Positionsänderungen auszubalancieren und damit letztendlich Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen zu schützen - oder anders formuliert: Ohne tiefe Muskulatur wäre unser Körper nicht zu harmonischen Bewegungen fähig.

Leider wird die tiefe Muskulatur im Training immer noch zu wenig beachtet. Dabei ist längst bekannt, dass sich durch eine ausreichend trainierte Tiefenmuskulatur die Körperhaltung verbessert und auf diese Weise Gelenkabnutzungen, Rückenschmerzen und Verspannungen vorgebeugt wird.

Die Tiefenmuskulatur lässt sich nicht einfach anspannen und trainieren, wie wir das von oberflächlichen Muskeln wie beispielsweise dem „Bizeps" gewohnt sind, sondern spannt sich reflexartig im Zusammenspiel mit ebendieser Oberflächenmuskulatur bei unwillkürlichen Bewegungen an. Deswegen braucht es einige Hilfsmittel und ein bisschen Kreativität für das Training: Instabile Unterlagen wie Luftmatratzen, dicke Kissen, Balanceboards, Vibrationsplatten, ein Trampolin … Kurz gesagt, Hauptsache wacklig. Übungsanregungen findet man leicht über Google, YouTube, Instagram oder ähnliche Kanäle.

Für den Einstieg habe ich hier ein paar Übungen zusammengestellt. Wichtig ist dabei, mit einfachen Varianten zu beginnen und die Schwierigkeit mit zunehmendem Trainingsfortschritt immer wieder anzupassen. Zwei bis drei Trainings pro Woche, je etwa 20–30 Minuten, reichen aus und im Team macht es natürlich nochmal mehr Spaß. Und nun:

Viel Erfolg beim Wackeln!

1 – Ganzkörpertraining mit zwei Bällen

Knie dich auf eine Matte und stütze dich mit jeder Hand auf einen Ball. Versuche, die Position zu halten.

Steigerungsmöglichkeiten: Arme beugen und strecken; Übung im Kniestütz/Liegestütz statt im Vierfüßlerstand durchführen; zusätzlich Arme beugen und strecken; zusätzlich ein Bein vom Boden abheben; ein Bein abheben und Arme beugen; …

2 – Rumpftraining mit Gymnastikball

Lege dich bäuchlings über einen großen Gymnastikball. Achte darauf, dass der Körper eine gerade Linie bildet und versuche, das Gleichgewicht zu halten.

Steigerungsmöglichkeiten: Nach hinten gestreckte Arme im schnellen Wechsel auf und ab bewegen; ein Bein abheben; kleines Gewicht wechselseitig in eine Hand nehmen; …

3 – Bauchtraining mit Faszienrolle

Setze dich auf eine Faszienrolle. Hebe ein Bein vom Boden ab und versuche, das Gleichgewicht zu halten. Wechsle nach ca. 15 Sekunden die Seite.

Steigerungsmöglichkeiten: Beide Beine abheben; zusätzlich die Arme kreisen; Beine abheben und in der Luft fahrradfahren; …

4 – Beintraining mit Ballkissen

Stelle dich auf ein Ballkissen (Alternativ Luftmatratze, dickes Kissen, Trampolin,…; der Boden sollte nicht durch das Material hindurch berührt werden). Gehe in die Knie und versuche dabei, die Knie nicht über die Zehenspitzen hinauszuschieben. Gleiche durch Vorneigen des Oberkörpers aus.

Steigerungsmöglichkeiten: Auf-ab-Bewegung; kleines Gewicht in die Hände nehmen; einbeinig; …

Fotos: privat

Kultur. Und Empfehlungen.

Seit November 2022 auf Netflix und in ausgewählten Kinos.

Copyright Laura Radford/Netflix ©2022

in:spirit Filmtipp

Der Film beruht auf der wahren Geschichte der jungen syrischen Schwimmerin Yusra Mardini, die einen großen Traum hat: „Eines Tages will ich bei Olympia schwimmen." Doch ihre Heimat ist nicht mehr sicher. Gemeinsam mit ihrer Schwester Sarah flüchtet Yusra mit dem Ziel Deutschland. Vor ihnen liegt das Mittelmeer, das sie in einem überfüllten Schlauchboot überqueren wollen. „Wir sind zu schwer. Es ist zu gefährlich. Wer kann schwimmen?" Und die beiden Schwestern springen ins kalte Wasser, schwimmen dreieinhalb Stunden und erreichen erschöpft die griechische Küste. Ihre Geschichte ging um die Welt und wurde von der Regisseurin Sally El Hosaini verfilmt. Herausgekommen ist ein Film über zwei moderne arabische Frauen, deren Stärke und Mut im Mittelpunkt stehen, aber auch ein Film, der Raum für Verzweiflung und Scheitern lässt. Yusra schafft es zu Olympia, aber der Weg ist lang …

in:spirit Podcasttipp

Raúl Krauthausen, der Aktivist für Inklusion und Barrierefreiheit, spricht in seinem Podcast „Wie kann ich was bewegen?" mit den bekanntesten Aktivist*innen Deutschlands. Gemeinsam mit Benjamin Schwarz bespricht er die drängendsten Fragen dieser Zeit, hinterfragt Systeme und bricht festgefahrene Meinungen auf. Und am Ende jeder Folge ist klar, dass jede*r dazu beitragen kann, etwas zu bewegen! Alle Folgen bietet Raúl Krauthausen über seine Homepage auch als Transkript an.

in:spirit Buchtipp

Es ist noch gar nicht allzu lange her, da hieß es, beim Laufen könne die Gebärmutter herausfallen. Im Wettlauf mit dem Patriarchat erkämpften sich Läuferinnen wie Roberta Louise Gibb ihr Recht aufs Laufen und einen Platz an der Marathon-Startlinie. Sie ebneten damit die Strecke für diverse Läufer*innen weltweit. Denn: Laufen kennt kein Geschlecht. In diesem Buch gibt es weder Diät-Tipps noc Tutorials für schweißfestes Make-up, sondern Antworten auf die wirklich wichtigen Fragen: Warum ist Laufen anfangs so mühsam? Was ist das richtige Tempo, um dranzubleiben? Und wie genau beeinflusst der Menstruationszyklus die Leistungsfähigkeit? Persönliche Erfahrungsberichte, simple Basics und Interviews mit Expert*innen liefern Know-how fernab von Leistungsdruck und Wettkampfgedanken.

Fotos: Podcast: David Ausserhofer · Buch: Ankerwechsel Verlag

Wer sich
nicht bewegt,
spürt seine
Fesseln nicht!

ROSA LUXEMBURG

Wir stehen dahinter.

Wir sind ein vielfältiges Team aus jungen Leuten, die in aller Welt mitgelebt, mitgebetet, mitgearbeitet haben, aus Steyler Missionsschwestern und Mitarbeitenden. Zusammen suchen wir nach einer Welt, in der es gerechter, friedlicher, geschwisterlicher zugeht. Eine Welt, die wir von GOTT getragen glauben.

Darum stehen wir ein für eine offene, heterogene und partizipative Gesellschaft und eine ebensolche Kirche. Wir ermutigen aus dem christlichen Glauben heraus aus der Tiefe zu leben, geschwisterlich zu leben und engagiert zu leben. Dazu in:spirieren unser Magazin und unsere weiteren Angebote.

TERMINE

07.–09.07.2023 / Steyl

Gut ausgedrückt

Ein Wochenende zum achtsamen Kommunizieren

Wieso reagiere ich in Konflikten verletzt oder wütend? Wie kann ich meine Bedürfnisse kommunizieren, sodass es bei anderen gut ankommt? Wie kann ich in schwierigen Gesprächen auf meiner Linie bleiben und trotzdem bei dem*der anderen sein?

An unserem Wochenende wollen wir genau diesen Fragen nachgehen. Du erfährst, wie du ein konfliktfreies, entspanntes Leben führen kannst, auch dann, wenn du denkst, du hast ein Problem mit einem Gegenüber.

06.–08.10.2023 / Steyl

A path to silence and contemplation

A retreat for beginners

In a world filled with noise and uncertainty, our souls thirst for silence as a path to inner peace and freedom. Silence and contemplation belong together. More than technique, contemplation is an attitude, a way of being, which is born out of the soul's desire for the infinite. This weekend will be in silence and will include moments of input, guidance and, above all, experiences of contemplative practice together. Even if you are not a beginner, you are most welcome.

Informationen zu den Tagesabläufen, weiteren Veranstaltungen und zum Jahresprogramm

(https://inspirit.steyler-missionsschwestern.de/angebote/termine)

Fotos: Jacqueline Munguía, Jan Huber / unsplash.com

Neugierig geworden?

Unter www.ssps.de/inspirit findest du

- das Magazin im PDF-Format,
- Angebote für Junge Erwachsene:
  - Freiwilligendienst Missionar*in auf Zeit (ein Jahr weltweit)
  - Freiwilligeneinsatz Mission Beyond Borders (ab drei Monaten an den Grenzen Europas)
  - Wochenenden und Seminare mit spirituellen, sozialkritischen und nachhaltigen Schwerpunkten,
- mehr Infos über unser Team und die Steyler Missionsschwestern.

Du möchtest Kontakt mit uns aufnehmen? Wir freuen uns über dein Lob, deine weiterführende Kritik und deine Anregungen! Schreib einfach an unser Redaktionsteam: inspirit.magazin@ssps.de

Natürlich kannst du unser Magazin auch kostenlos abonnieren. Entweder die Printfassung oder die digitale Ausgabe oder beides. Alles ist möglich! Scan den QR-Code und verpasse keine Ausgabe mehr.

IMPRESSUM

Herausgeber und Copyright
Steyler Missionsschwestern e.V.
www.ssps.de/inspirit

Anschrift der Redaktion:
Steyler Missionsschwestern
Redaktion in:spirit
Ziegelhüttenweg 149
60598 Frankfurt am Main
E-Mail: inspirit.magazin@ssps.de

Gestaltung: jens Hartmann
V.i.S.d.P.: Sr. Maria Theresia Hörnemann SSpS

Mitarbeit an dieser Ausgabe:
Lena Barreiß, Elias Biermann, Benjamin Geinitz, Ulrike Hagg, Dr. Annette Jantzen, Steffi Mager, Sr. Christine Müller SSpS, Lea Spinner, Madeleine Wörner

Erscheinungsweise: halbjährlich
Auflage: 1200 Exemplare
Druck: dieUmweltDruckerei

Spendenkonto: Steyler Missionsschwestern e.V.
IBAN: DE04 3706 0193 4005 9820 01

STEYLER MISSIONSSCHWESTERN
Dienerinnen des Heiligen Geistes (SSpS)

Druckerzeugnis
www.natureOffice.com/DE-275-MZQC9C8
klimaneutral
durch CO2-Ausgleich

STEYLER MISSIONSSCHWESTERN
www.ssps.de/inspirit

Foto: Marek Piwnicki / unsplash.com