

Gottfried Heinzmann (Hg.)  
Johannes Eckstein  
Aaron Mulch  
Denis Werth

# EMMAUS SPORT

DEIN LEBEN IN  
BEWEGUNG



neukirchener  
aussaat

buch+  
musik

A

# ÜBUNGEN ERLEBEN

HINWEISE FÜR  
MITARBEITENDE

# WAS BEDEUTET GLÜCK FÜR DICH?

## DIE VORBEREITUNG

Drucke den folgenden Bibelvers mehrfach auf einen Din-A4-Zettel: „Gott nahe zu sein ist mein Glück!“ (Psalm 73,28 LUT). Schneide den Vers aus und klebe ihn mit durchsichtigem Klebeband an „Glücksorte“ deiner Sportart (z. B. an die Latte, auf eine Hallenlinie, an die Netzkannte usw.). Wichtig ist, dass der Vers an mehreren Stellen klebt und die TN ihn dadurch gut wahrnehmen können.

## DIE ÜBUNG

Während des Sports musst du den Vers erst einmal gar nicht kommentieren, es geht vielmehr darum, dass ihn alle wahrnehmen. Dann rufe das Team zwischendurch einmal zusammen:

Habt ihr es bemerkt? Ich habe einen Bibelvers an unterschiedlichen Orten angebracht. „Gott nahe zu sein ist mein Glück!“ steht dort. Für den Menschen, der das geschrieben hat, bedeutet Glück, dass er Gott nahe ist. Wie ist das bei dir: *Was bedeutet Glück für dich?*



Es ist hilfreich, die Frage in einer kurzen Stille nachklingen zu lassen:

Wir nehmen uns ein paar Sekunden, damit jeder für sich der Frage nachgehen kann: Was bedeutet Glück für mich?

Bevor ihr wie gewohnt eure Sporteinheit abschließt, kannst du an dieser Stelle zum anschließenden Gruppengespräch einladen und Interesse am Austausch zur Frage wecken.

## **DAS GRUPPENGESPRÄCH**

Folgende Fragen können im Gespräch eine Hilfe sein:

- Wer von euch hatte heute im Training Glück? Warum?
- Gibt es solche Glücksmomente auch in eurem Leben?
- Was ist dir spontan als Erstes eingefallen, als ich die Frage gestellt habe?
- Welche konkreten Erlebnisse gab es, in denen ihr glücklich wart?
- Was macht dieses Glücksgefühl aus?

## **DER ABSCHLUSS**

Manchmal haben wir im Sport und im Leben Glück. Manchmal erleben wir auch Pechsträhnen. „Gott nahe zu sein ist mein Glück“ bedeutet, mein Leben nicht so stark von Glücks- und Pechmomenten abhängig zu machen. Klar, man freut oder ärgert sich. Aber es tut gut zu wissen, dass Gott mit dabei ist – egal, ob gerade das Glück oder das Pech die Oberhand hat. Gott ist da, mein Leben lang. „Gott nahe zu sein, ist mein Glück.“

Dankt Gott für Glücksmomente und dass er dabei ist und mit euch geht.

# WAS HILFT DIR, AUFRECHT ZU GEHEN?

## DIE VORBEREITUNG

Lies dir Lukas 13,10-13 durch. Überlege dir eine Strecke, die die TN laufen sollen.

## DIE ÜBUNG

Während des Trainings lässt du einen Kreis bilden. Alle beugen die Knie und lassen den Oberkörper nach vorne fallen. Arme und Schultern werden locker nach unten hängen gelassen, sodass die Hände den Boden berühren. In dieser affenähnlichen Haltung laufen sie ca. 30 Sekunden eine von dir festgelegte Strecke.

Alternative: „Schlappenhockey“. Dafür braucht ihr nur die eigenen Schuhe als Hockeyschläger, einen Tennisball oder kleinen Softball und die Tore, die gerade da sind (oder zwei Elemente eines Turnkastens).

Nach der Übung bildet ihr einen Kreis, bleibt aber in der gebeugten Haltung stehen.

Du sagst: **Wenn ich euch berühre, dürft ihr euch wieder aufrichten.**

Du liest Lukas 13,10-13 vor oder erzählst die Geschichte nach: **Jesus lehrte an einem Sabbat in einer Synagoge. Unter den Zuhörern war eine Frau, die seit achtzehn Jahren unter einem bösen Geist zu leiden hatte, der sie mit einer Krankheit plagte. Sie war verkrümmt und völlig unfähig, sich aufzurichten. Jesus bemerkte sie und rief sie zu sich. „Liebe Frau“, sagte er, „du bist frei von deinem Leiden!“**



und er legte ihr die Hände auf. Im selben Augenblick konnte sie sich wieder aufrichten, und sie fing an, Gott zu preisen. (NGÜ) Jetzt berührst du nacheinander jeden Sportler am Rücken.

## DIE FRAGE

Die Frau kann sich endlich wieder aufrichten. Ein Leben lang musste sie so krumm laufen wie ihr eben. Ihr durftet euch auch endlich wieder aufrichten. Manchmal schleppen wir uns geknickt durchs Leben, weil etwas schiefgegangen ist, weil wir enttäuscht wurden. Was hilft dir in deinem Leben aufrecht zu gehen? Denke in der Stille darüber nach: *Was hilft dir in deinem Leben aufrecht zu gehen?*

Lass der Gruppe einige Sekunden Zeit nachzudenken. Lade zum Gespräch nach dem Sport ein.

## DAS GRUPPENGESPRÄCH

Lass die TN erzählen, wie sie die Übung empfunden haben. Das ist ein offener Gesprächseinstieg, bei dem sich jeder beteiligen kann, ohne zu viel von sich preisgeben zu müssen. Weitere Fragen:

- Wann warst du das letzte Mal so niedergeschlagen wie bei dieser Übung?
- Was machst du, wenn dich etwas zu Boden drückt und du niedergeschlagen bist?
- Wie schaffst du es, wieder aufrecht zu gehen?
- Was hilft dir in deinem Leben, konstant aufrecht zu gehen?

## DER ABSCHLUSS

Erzähle zum Abschluss, was dir hilft, wenn du niedergeschlagen bist. Etwa indem du berichtest, dass dir das Gebet eine Hilfe ist und es dich von der Last befreit. Lies zum Abschluss den Psalm 121 (z. B. aus der NGÜ). Mach die Teilnehmer darauf aufmerksam, dass diese Verse auch für sie gelten. Schließe mit Vers 8 als Segenswort: „Der Herr behütet dich, wenn du gehst und wenn du kommst – jetzt und für alle Zeit.“

**B**

# **SPIEL- SITUATIONEN AUFGREIFEN**

**HINWEISE FÜR  
MITARBEITENDE**

# WIE WÜNSCHST DU DIR DEIN TEAM?

## DIE SITUATION

Diese Einheit passt in viele Trainingsstunden und ist daher flexibel einsetzbar: Einer der MA teilt Mannschaften für eine Übung oder ein Trainingsspiel ein.

## DIE FRAGE

Vielleicht kennst du die Situation, wenn sich einzelne Spieler ihre Mannschaft wählen. Es gibt Spieler, die werden sofort genommen und andere müssen bis zum Schluss sitzen bleiben, weil sie scheinbar nicht gut genug sind. Bei Gott ist das anders. Er sagt zu dir: „Du gehörst in mein Team. Du bist mir wichtig. Egal, ob es bei dir gerade gut läuft oder schlecht. Ich will dich dabei haben!“ Gott freut sich über deine Ideen und Fähigkeiten, er respektiert dich als Sportler und als Mensch genauso, wie du hier bist. Es ist gut zu wissen, dass Gott jeden einzelnen von uns in seinem Team haben will. *Wie wünschst du dir dein Team?*

Wenn du die Frage gestellt hast, lass den TN einige Augenblicke zum Nachdenken. Dann lädst du alle zum Austausch im Anschluss an die Sporteinheit ein und es geht sportlich weiter.



## DAS GRUPPENGESPRÄCH

Überlegt euch Antworten auf die folgenden Fragen. Lass jeden zu Wort kommen und tauscht euch aus:

- Wie stellst du dir das ideale Team vor?
- Was ist dir in einem Team sehr wichtig?
- Wie stellst du dir Gottes Team vor?
- Kannst du dir vorstellen, dort zu spielen?

Während des Gespräches können folgende Fragen helfen, das Thema zu vertiefen:

- Was ist dein Platz im Team?
- Was kann das bei Gott sein?
- Hast du dich schon mal in einem Team fehl am Platz gefühlt?

## DER ABSCHLUSS

Jede Mannschaft besteht aus einzelnen Personen. Jede ist individuell, alle haben unterschiedliche Qualitäten. Wie wäre es, wenn wir in den nächsten Wochen mal gezielt versuchen, diese Qualitäten wahrzunehmen und zu nutzen?

Jeder Einzelne und deshalb auch wir als Team können befreit aufspielen, denn für Gottes Team sind wir gut genug.

Sprich den TN abschließend zu: Gott möchte dich in seinem Team haben. Du bist gut genug dafür. Du bist gut, so wie du bist, denn er sagt: „Ich habe euch lieb, spricht der Herr“ (Mal 1,2 LUT).

C

# ORTE BESUCHEN

HINWEISE FÜR  
MITARBEITENDE

# WAS ERFRISCHT DICH?

## DER ORT

Auch wenn es ungewöhnlich erscheint, startet die Sportstunde in der *Dusche* (angezogen und ohne aufgedrehten Wasserhahn). Die TN werden sicher etwas irritiert sein, deshalb kannst du sagen: *Bevor wir ins Training einsteigen, nehmen wir uns kurz Zeit, uns ein paar Gedanken zu machen.*

Einleitende Gedanken: Nach dem Sport ist man in der Regel verschwitzt und ausgepowert. Man hat alles gegeben und aus sich herausgeholt, was in einem steckt. Der Körper sehnt sich nach Regeneration. Eine Dusche nach dem Sport spült nicht nur Schweiß und Dreck von der Haut, sie ist auch erfrischend und vitalisierend.

## DIE FRAGE

Auch außerhalb des Sports ist man manchmal verschwitzt und ausgepowert. Man ist erschöpft, weil man alles aus sich herausgeholt hat. Man sehnt sich nach Erfrischung. Nach dem Sport ist die Dusche ein wichtiger Punkt. Sie tut gut und erfrischt. Und im Leben: *Was erfrischt dich?*

Die Frage kann ihre Wirkung besser entfalten, wenn es eine kurze Stille zum Nachdenken gibt. Bevor ihr wie gewohnt in eure Sporteinheit startet, kannst du an dieser Stelle schon einmal zum anschließenden Gruppengespräch einladen.

## DAS GRUPPENGESPRÄCH

- Was erfrischt dich, mal abgesehen von der Dusche nach dem Sport?
- Wen bzw. was findest du erfrischend?
- Was tut dir (innerlich und äußerlich) gut?
- Gab es etwas, von dem du gemerkt hast, dass es dir doch nicht so gut tut?

Im Gespräch kannst du z. B. nach Erlebnissen und Erfahrungen der TN fragen. Gerade die Frage nach dem, was jedem einzelnen gut tut, könnte für alle TN einige inspirierenden Gedanken beisteuern, ebenso deine eigenen persönlichen Erfahrungen.

## DER ABSCHLUSS

Das Leben ist nicht immer nur erfrischend und angenehm. Deshalb ist es gut zu wissen, was einem gut tut und was einen erfrischt. Es ist wichtig, auf sich zu achten.

Ermutige die TN, gezielt nach Punkten zu suchen, die sie erfrischen und ihnen gut tun, und diese auch zu nutzen. Lade sie ein, Gott zu sagen, was sie erfrischt. Vielleicht sprichst du den Satz laut vor: **Danke Gott für alle Erfrischung und alles, was uns gut tut.**

In einer kurzen Stille haben die TN die Möglichkeit, ihre Punkte laut oder leise Gott zu sagen.

Du kannst die TN mit einem Zuspruch verabschieden. **Manchmal ist das Leben sehr anstrengend und unangenehm. Doch gerade in solchen Momenten gilt Gottes Zusage: „Kommt alle zu mir, die ihr geplagt und mit Lasten beschwert seid! Bei mir erholt ihr euch“ (Mt 11,28 NeÜ).**

