



17.06.2019 um 05:20 Uhr

Ein Beitrag von Verena Maria Kitz, Katholische Pastoralreferentin in St. Michael, Zentrum für Trauerseelsorge, Frankfurt

Resilienz trainieren - wie die Fußballerinnen

Heute sind sie wieder dran – die Frauen von unserer Fußball-Nationalelf. Bei der Weltmeisterschaft in Frankreich spielen sie im letzten Spiel der Gruppenphase gegen Südafrika. Bisher haben sie sich ganz gut geschlagen und ich drücke ihnen heute wieder ganz fest die Daumen.

Für mich sind die Spielerinnen, egal, wie das heute läuft, Vorbilder. Vorbilder nicht nur im sportlichen Sinne, auch wenn ich selber mal Fußball gespielt habe und beeindruckt bin von ihrer Spielfreude. Für mich sind sie auch Vorbilder als Frauen, die sich im Fußball behaupten. Ich kann mich nämlich noch gut erinnern, wie mitleidig ich zum Teil angeschaut wurde, wenn ich erzählt habe, dass ich in der Schule im Sportkurs Fußball spiele.

Da hat sich zwar viel verändert, aber es gibt immer noch Häme und Vorurteile gegen Frauen im Fußball. Und deswegen sind die Mädchen und Frauen, die professionell Fußball spielen, Vorbilder für mich. Denn sie sind tolle Sportlerinnen, die mindestens so hart trainieren wie ihre männlichen Kollegen. Allerdings verdienen sie viel weniger. Bei den Männern gehen die Gehälter und Ablösesummen ja in astronomische Höhen.

Und genau wegen dieser echten Begeisterung und Widerstandskraft finde ich unsere Fußballfrauen so klasse. Sie sind für mich wirklich Vorbilder. Vorbilder für so etwas wie Resilienz. Resilienz ist ja die Fähigkeit, mit Schwierigkeiten und Widerständen

gut zurecht zu kommen. Und die Fußballerinnen zeigen, wie das gehen kann: Ein gutes Team und eine stabile Beziehung zu jemand wie der Trainerin kann dabei helfen. Und man kann üben, ganz bewusst auf die eigenen Stärken zu achten, statt immer an dem zu hängen, was schief gegangen ist. Und nicht zuletzt: Es lohnt, darauf zu vertrauen, dass Dinge sich zum Guten wenden können. Natürlich ist das keine Garantie, aber es kann helfen, mit Schwierigkeiten klar zu kommen – nicht nur im Fußball.

Deswegen sind unsere Fußballerinnen für mich echte Vorbilder, gerade auch für junge Frauen. Und ich schaue mir ihre Spiele sehr gern an, nicht nur aus Spaß am Sport. Sondern weil sie mit diesem Engagement auch Mut zum Dranbleiben machen, selbst, wenn es mal nicht so klappt. Also, danke Mädels – und ich drück euch die Daumen heute!