

27.07.2024 um 07:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Judith Vonderau,

Katholische Autorin bei "Kirche im hr", Bad Orb

Das Zusammenspiel von Menschen und Wasser

Heute stehen auch für einige Deutsche die ersten Wettkämpfe bei den olympischen Spielen in Paris an. Und da sind auch die Schwimmwettkämpfe dabei.

Schwimmen fasziniert mich. Ob Kraulen, Brustschwimmen oder Delphin – das Zusammenspiel von Mensch und Wasser beeindruckt mich immer wieder aufs Neue.

Widerstand des Wassers überwinden

Die Olympioniken müssen mit kraftvollen Bewegungen den Widerstand, den das Wasser bietet, verdrängen, um vorwärtszukommen. Da ist Muskelkraft gefragt, um schnellstmöglich ans Ziel zu gelangen.

Widerstände im Alltag

Auch in meinem Alltag spüre ich Widerstände wie das Wasser einer sein kann: Wenn es mal nicht so läuft, wie ich mir das vorgestellt habe, wenn ich das Gefühl habe, dass der Alltag mir zu viele Lasten aufbürdet. Da ist auch Kraft gefragt; nicht in erster Linie körperlich, sondern seelisch. Aber Widerstände gehören wie beim Schwimmen wesentlich zum Leben dazu. Sie dürfen mir Anstrengungen abverlangen. Ich kann an ihnen wachsen und reifen. Ich bin bildlich gesprochen fähig zu schwimmen und vertraue dabei trotz Widerständen ans Ziel zu kommen.

Wasser trägt

Und noch etwas anderes fällt mir beim Schwimmen auf: Wenn ich schwimme, bin ich umgeben von etwas, das trägt. Sogar leichte Schwimmbewegungen reichen aus, um an der Oberfläche zu bleiben und nicht unterzugehen. Das Wasser trägt mich und gibt mir ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit.

Was und wer mich im Leben trägt

Was ich im Wasser beim Schwimmen erlebe, erinnert mich daran, wie es so oft auch im Leben ist: In meinem Leben gibt es so vieles, das mich trägt und was mich unterstützt. Dafür bin ich dankbar. Das sind die Menschen, die mich begleiten, meine eigene innere Kraft und Motivation, mein Vertrauen auf das Gute und letztlich auch der Glaube an einen Gott, der mich liebt.

Erinnerung und Ermutigung

Widerstände überwinden und gleichzeitig getragen werden – an beides erinnern mich die Schwimmwettkämpfe und ermutigen mich, meine Kraft gut einzusetzen und auf das und die zu vertrauen, die mich tragen.