

25.06.2024 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Alexandra Becker,

Katholische Pastoralreferentin Frankfurt

Höchstleistung im Fußball und zu Hause

Moderator/in: Bei der EM muss unsere Nationalmannschaft gerade abrufen, was sie gelernt hat im Training. Ein Spiel dauert 90 Minuten – aber davor steht jede Menge harte Arbeit. Alex Becker von der katholischen Kirche hat sich den DFB Campus hier in Frankfurt mal anschauen dürfen: also den Ort, wo unsere Nationalmannschaften trainieren. Was hat dich da am meisten beeindruckt?

Ganz klar: Das Tech-Lab. Da wird geschaut: Wie machen wir die Spieler noch besser? Da geht's um die richtige Ernährung, den Muskelaufbau, aber auch um guten Schlaf und die Frage, wie ich mich wirklich erhole. Es gibt auch mentales Training: wie fokussiere ich mich oder wie behalte ich den Überblick im Spiel? Wie baue ich mehr Selbstbewusstsein auf? Das fand ich richtig spannend. Mir war nicht klar, wie viel da investiert wird, um letztlich den perfekten Spieler zu haben.

Das ist wirklich beeindruckend, an was da hinter den Kulissen alles gedacht werden muss. Aber es geht ja irgendwann nicht noch besser, noch schneller, noch stärker. Was dann?

Ganz ehrlich: den perfekten Spieler gibt es nicht, so wie es eben keine perfekten Menschen gibt. „Besser werden wollen“ ist aber eine ganz wichtige Motivation im Leben. In der Bibel steht: Unser Körper ist der Tempel des Heiligen Geistes. (vgl. 1 Kor 6,19) Das ist für mich ein schönes Bild: Gott hat mich nicht nur geschaffen, Gott ist selbst ein Teil von mir. Wenn das so ist, dann bin ich auch für meinen Körper verantwortlich, muss mich um ihn kümmern. Dazu gehört auch: Ich muss meine Grenzen kennen und akzeptieren. Aber es gibt diesen himmlischen Teil in mir. Ich glaube: Mit Gott bin ich auch zu Höchstleistungen fähig. Aus mir wird keine Profifußballerin, aber ich zeige z.B. Höchstleistung, wenn ich hundemüde mit meinen Kindern tobe.