

07.07.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Rolf Müller,

Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

Halbzeitpause des Jahres

Wenn ich Fußball schaue, staune ich oft darüber, was in einer Halbzeitpause so alles mit einer Mannschaft passieren kann. Da dreht manchmal ein Team, das hinten liegt, in der 2. Halbzeit völlig auf und gewinnt doch noch. Oder umgekehrt. In eine bis dahin hoch überlegene Mannschaft kehren nach dem Wechsel Zweifel, Unsicherheit und Fehler ein. Ich weiß: Die Halbzeitpause ist nicht nur zum körperlichen Regenerieren da. Sie ist auch dafür wichtig, die vergangenen Minuten zu analysieren und zu schauen: Was ist gut gelaufen und was nicht? Dazu gibt es oft die so genannte „Kabinenansprache“. Der Trainer sagt den Spielerinnen an, was falsch gelaufen ist und was in der zweiten Halbzeit besser werden muss.

Diese Zeit kann ich für mich nutzen

Halbzeitpause, diese Sache aus dem Fußball kann ich gut mit der Jahreszeit im Moment vergleichen. Das Jahr ist schon mehr als die Hälfte vorbei, und ich habe ein wenig Zeit und einen schönen Sommerurlaub vor der Nase. Ich finde, diese Zeit kann ich wie in der Fußballhalbzeitpause für mich nutzen.

Eine „Kabinenansprache“ mit deutlichen Worten

Ich will zum Beispiel noch einmal gut über die „erste Halbzeit“ des Jahres nachdenken. Denn da ist viel Wichtiges für mich passiert. Eine Krankheit und die damit verbundene Arbeitsumstellung haben mein Leben ziemlich verändert. Da will ich in Ruhe darüber nachdenken und herausfinden: Was ist mir gut gelungen und wo will ich noch nachbessern? Bestimmt brauche ich auch dabei kluge Gedanken und Ratschläge von Freundinnen und Freunden; vielleicht sogar etwas wie eine

„Kabinenansprache“ mit deutlichen Worten.

Erholt, mit neuen Ideen und Gottes Segen

Genauso wichtig ist mir aber auch die Erholung und die Entspannung in der Halbzeitpause des Jahres. All das soll mir dazu helfen, dass die zweite Jahreshälfte eine gute Halbzeit für mich wird. Ich hoffe sehr, dass mir das gelingt. Bei der Fußball - EM der Frauen habe ich manchmal gesehen, dass so manche Spielerin ein Kreuzzeichen gemacht hat, als sie nach der Halbzeitpause wieder auf den Platz gekommen ist. So ähnlich will ich das nach meiner Halbzeitpause auch halten: Ich will erholt, mit neuen Ideen und Gottes Segen in den Herbst und den Winter 2025 starten!