

## **Wort zum Wochenende**

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

**Freitag, 6. August 2021**

### **Den Bogen nicht überspannen**

Es war der Sonntag vor zehn Tagen als die Bogenschützinnen eine der ersten deutschen Medaillen bei den Olympischen Spielen in Tokio gewinnen konnten und viele nun vom Olympiefieber gepackt wurden. Mit Bronze im Teamwettbewerb ging es zurück in die Heimat zu einer wohlverdienten Pause, um sich von Strapazen und Aufregung einer Olympiade zu entspannen.

Gerade wenn vom Bogenschießen gesprochen wird, springt die mehrfache Bedeutung von Entspannung ins Auge. Einmal muss ein aus reinen Naturmaterialien hergestellter Bogen immer wieder entspannt werden, damit er seine Spannkraft erhält. Und dann benötigt der Sport Treibende natürlich auch selbst Entspannung, Zeit der Regeneration und Erholung.

Dies betrifft aber längst nicht nur Leistungssportler. Jede und jeder von uns erlebt ebenfalls Anspannung, Beanspruchung oder gar ungesunde Überlastung. Im familiären oder beruflichen Umfeld kann der Bogen schon mal überspannt sein. Und wenn körperliche Belastung oder psychische Anspannung überhand nehmen oder lange anhalten, ist es höchste Zeit für Entspannung. Der Ferienmonat August ist die Einladung an alle, endlich wieder Spannungen zu lösen, aufgebauten Druck zu lösen und zu entschleunigen. So wie Jesus seine hoch engagierten Apostel in die Erholung schickt (Markus 6,30-32), so tut auch uns heute der Wechsel von An- und Entspannung gut. Eine anekdotenhafte Erzählung möchte dies nochmals unterstreichen.

Es wird erzählt, dass der alte Apostel Johannes gern mit einem zahmen Rebhuhn spielte. Eines Tages kam ein Jäger zu ihm. Er wunderte sich, dass Johannes, der so angesehene Mann, spielte. Er hätte in dieser Zeit doch viel Gutes und Wichtigeres tun können. Deshalb fragte er: "Warum vertust du deine Zeit mit Spielen?" Johannes schaute ihn verwundert an und stellte eine Gegenfrage: "Weshalb ist der Bogen in deiner Hand nicht gespannt?" Da gab der Jäger zu Antwort: "Das darf man nicht. Der Holzbogen würde seine Spannkraft verlieren, wenn er immer gespannt wäre. Wollte ich dann einen Pfeil abschießen, hätte er keine Kraft mehr und ich würde mein Ziel nicht mehr erreichen."

Da sagte Johannes: "Guter Mann, so wie du deinen Bogen immer wieder entspannst, so musst du dich selbst immer wieder entspannen und erholen. Wenn ich mich ausruhe und einfach spiele, dann habe ich die Kraft, das zu tun, was notwendig ist und den ganzen Einsatz meiner Kräfte fordert. Nur so kann ich meine Ziele erreichen und das tun, was von mir gefordert wird."

Den beiden Baden-Badener Olympioniken Carl Dohmann und Nathaniel Seiler wünsche ich sehr, dass sie nach 50 Kilometern Gehen gestern Abend erfolgreich und zufrieden die Rückreise antreten können: Zeit für ausreichend Entspannung, Erholung und Spiel, - für sie und uns alle.

Christoph Müller

(Pastoralreferent in der kath. Kirchengemeinde Baden-Baden-Oos)