

**von Pater Uche Iheke, Leitender Priester**

---

## **Palmsonntag, 28. März 2021**

### **Kein Schmerz- Kein Gewinn**

Gute vier Wochen Fastenzeit liegen inzwischen hinter uns: Glückwunsch fürs Dabeisein und Durchhalten bis jetzt!

Womit kann man die Fastenzeit vergleichen? Könnte man sie nicht auch manchmal mit einem Sport-Trainings-Camp vergleichen? Lasst uns vor dem Beginn der letzten Fastenwoche kurz Rück- und Ausblick halten und schauen, was das Fasten und der Verzicht, in welcher Form auch immer, mit uns und anderen macht? Worin waren wir erfolgreich und haben Freude erfahren? Wo vielleicht auch Schmerz und Unlust? Wo haben wir versagt oder wollten aufgeben?

Und: In welcher Haltung möchten wir nun in die letzte Etappe gehen und schliesslich in der Zielgeraden einlaufen?

Viele von uns verfolgen grössere Sportereignisse am Fernsehen – jetzt in Coronazeiten finden diese sogar ohne direkte Zuschauer statt. Sport ist ein guter Gesprächsstoff und stiftet Gemeinsamkeit und Geselligkeit. Wenn wir selbst aktiv Sport betreiben, hat dies viele positive Effekte auf unsere körperliche und auch geistige und emotionale Gesundheit, verbessert unser Wohlbefinden allgemein. Wir wissen und erfahren, dass sportliche Betätigung uns guttut. Dennoch kann wohl jede und jeder bestätigen, dass ein körperliches Training nicht immer nur Spass macht. Vor den positiven Effekten heisst es, sich immer wieder aufzuraffen, sich anzustrengen und Bequemlichkeiten aufzugeben. Diese Hindernisse sind häufig so stark, dass sich Menschen nicht freiwillig für ein Training entscheiden, sondern erst damit beginnen, wenn es ein Arzt verordnet. Denn ein körperliches Training kann eben auch wehtun, manchmal unangenehme Schmerzen bereiten. Das passiert häufiger, wenn wir ganz neu mit einer Sportart beginnen, kann jedoch auch im Laufe eines bereits zur Gewohnheit gewordenen Trainings der Fall sein.

Dann kommen Zweifel auf, Zweifel an sich selbst, dass man zu schwach ist oder wir zweifeln daran, dass das Training an sich etwas Gutes für uns bedeutet. Weitermachen oder aufhören ist dann die Frage.

Viele erfahrene Trainer und Sport-Coaches geben in solchen Phasen an ihre Leute den Appell: Kein Schmerz - kein Gewinn. Es ist dies kein Aufruf zur Selbstverletzung, es sind Worte der Ermutigung, um nicht vorzeitig aufzugeben, sondern durchzuhalten. Es heisst, dass jemand an uns glaubt und daran, dass wir immer noch Kraftreserven und Motivation in uns finden und über uns hinauswachsen können. Diese Worte wirken wie Rückenwind auf dem Weg zu unserem Ziel.

Mit Beginn der Karwoche laufen wir in die Zielgerade der diesjährigen Fastenzeit ein. Seit mehr als vier Wochen trainieren wir uns in den Tugenden von Rücksicht, Aufmerksamkeit, Liebe, Gebet, Almosen, Busse, Verzicht.... Jede und jeder von uns hatte hier so seine eigene Trainingsmatte und sein eigenes Ziel. Was davon ist uns bislang gelungen? Wo waren wir erfolgreich? Wie sind wir mit Rückschlägen und Frustration umgegangen? Wie oft wollten wir aufgeben oder haben es auch schon?

An dieser Stelle ruft uns unser Meistertrainer, der Heilige Geist, voller Liebe zu: „Kein Schmerz – kein Gewinn! Auch wenn du gefallen bist, steh einfach auf und geh in deinem Tempo weiter! Einmal oder auch mehrmals hinzufallen ist nicht schlimm, wirklich schlimm ist nur das Liegenbleiben. Ich sehe dich und deine Bemühungen! Ich glaube an dich und das Gute in dir! Hier nimm eine Extraportion Kraft, Motivation und Freude für deinen Weg ins Ziel – es kommt gratis von mir!“

**Kein Schmerz – kein Gewinn.** Und am Ende steht dann tatsächlich der Erfolg, der Gewinn, ja ein Sieg. Am Ende sind wir über unsere eigenen Begrenzungen hinausgewachsen, haben Abhängigkeiten überwunden, sind unserem Seelenplan und Lebensziel, Gottes Plan mit uns, wieder nähergekommen!

Wenn uns das ein Stück weit gelingt, hat das nicht nur positive Auswirkungen für uns selbst. Unsere Bemühungen um einen heileren Lebensstil, unser Verzicht, die guten Taten lassen unser göttliches Licht reiner in der Welt strahlen. Unsere Mitmenschen können es sehen und werden davon angezogen und inspiriert. Wie Sportidole können wir Vorbild für andere sein. Dies ganz besonders auch für die nachfolgenden Generationen, welche sich gerade in der heutigen Zeit so sehr nach Echtheit und glaubwürdiger Orientierung sehnen. In unserer Gesellschaft und auch in der Kirche werden Menschen so dringend gebraucht, welche christliche und humanistische Werte auch jenseits der eigenen Komfortzone verkörpern und leben. „Ihr seid das Licht der Welt, das Salz der Erde“ sagt Jesus (Mt. 5,14-16) und meint jede und jeden von uns damit ganz persönlich!

So lasst uns, kurz vor dem Ziel noch einmal gegenseitig ermutigen und mit der liebenden Kraft des Heiligen Geistes beherzt in die letzte Etappe durchstarten. Kein Schmerz, kein Gewinn. Dazu segne uns Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen