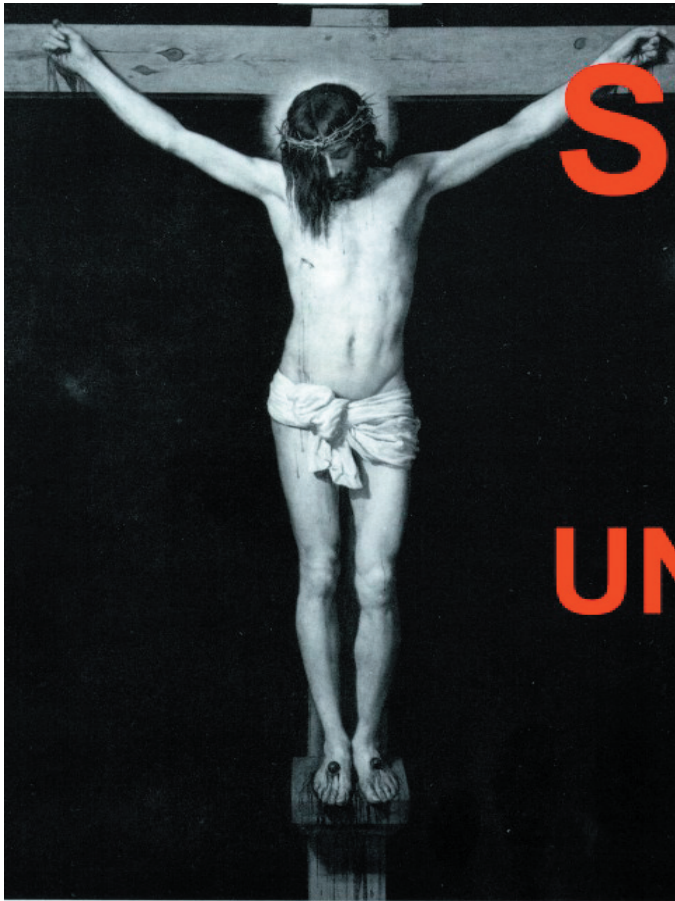


# MS & Militär & Seelsorge

herausgegeben von der  
Evangelischen Militärsuperintendentur

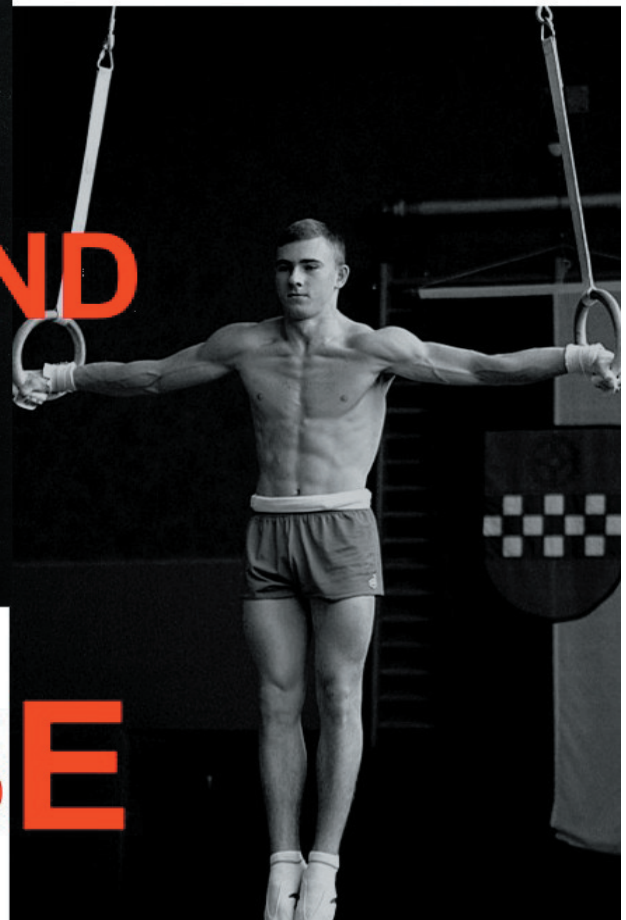
Themenheft 26



**SPORT**

**UND**

**GLAUBE**



Manfred Wallgram (Hg.)



Themenheft 26

Manfred Wallgram (Hg.)

„Sport und Glaube“

Dokumentation des  
Militärethischen Seminars 2008

Wien 2008

# Inhalt

O. Sakrausky, Vorwort	2
M. Wallgram, Zusammenfassung	3
A. Gusenbauer, Grußwort	5
S. Baus, Einstiegsreferat	7
G. Spath, Persönlicher Zugang zum Thema Sport und Glaube	13
M. Wallner, Leistungsport und Glaube	17
D. Kurz, Sieg und Niederlage	21
R. Lopatka, Sieg und Niederlage	33
A. Scherney, Leistungssport für Menschen mit Behinderungen	41
Ch. Zoidl, Sport in der Erlebnisgesellschaft	49

---

**I m p r e s s u m :**  
Medieninhaber: Evangelische Militär-  
superintendentur; Herausgeber und  
Redaktion: ADir Manfred Wallgram, AG  
Stiftgasse, A-1070 Wien, Stiftgasse 2a;  
e-Mail: evmilsup.redaktion@bmlvs.gv.at  
- Druck: Heeresdruckerei, Kaserne Arsenal,  
A-1030 Wien. Richtung der Zeitschrift: Infor-  
mation über militäretische Fragestellungen  
sowie über das kirchlich-theologische Leben.  
Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen  
nicht unbedingt der Meinung der Redaktion  
entsprechen.

---

# Vorwort



*Der Begriff Sport ist heutzutage ein stän-  
diger Begleiter in unserem Leben. Sei es aktiv  
oder aber auch vor den Fernsehschirmen. Aber  
Sport ist nicht nur Fußball, sondern ein viel  
größeres Betätigungsfeld und die meisten un-  
ter uns haben unter dem Begriff Sport ihre  
eigenen Vorstellungen, die sich nicht immer  
mit denen der anderen decken.*

*Laut Karl Jaspers in „Die geistige Situ-  
ation der Zeit 1932“ definiert sich Sport  
wie folgt: Das Eigendasein als Vitalität  
schafft sich Raum im Sport, als einem Rest  
von Befriedigung unmittelbaren Daseins, in*

*Disziplin, Geschmeidigkeit, Geschicklichkeit. Durch die vom Willen beherrschte  
Körperlichkeit vergewissert sich Kraft und Mut; der naturoffene Einzelne erobert  
sich die Nähe zur Welt in ihren Elementen. Der Sport als Massenerscheinung,  
organisiert zur Zwangsläufigkeit eines geregelten Spiels, lenkt Triebe ab, welche  
sonst dem Apparat gefährlich würden. Die Freizeit ausfüllend, schafft er eine  
Beruhigung der Massen.*

*Für Prof. Dr. Claus Tidemann, einem Hamburger Universitätsprofessor  
unserer Zeit, ist Sport ein kulturelles Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich  
freiwillig in eine wirkliche oder auch nur vorgestellte Beziehung zu anderen  
Menschen begeben mit der bewussten Absicht, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten  
insbesondere im Gebiet der Bewegungskunst zu entwickeln und sich mit  
diesen anderen Menschen nach selbstgesetzten oder übernommenen Regeln zu  
vergleichen, ohne sie oder sich selbst schädigen zu wollen. Alleine diese beiden  
Definitionen zeigen, wie schwierig das Begreifen des Wortes „Sport“, das in  
aller Munde ist, wirklich ist.*

*Über das Bindewort „und“ will ich nichts sagen, außer, wie würde sich der  
Sinn des Seminarthemas ändern, würde wir „und“ durch „oder“ ersetzen?!*

*Mein letzter Gedanke gilt dem Wort Glaube. Was verstehen wir eigentlich  
unter diesem Begriff? Das Wort „glauben“ ist die Übersetzung des griechischen  
„pisteuein“ mit der Grundbedeutung „vertrauen“. Ursprünglich gemeint war  
also nicht das unbestimmte „ich weiß nicht“, sondern im Gegenteil: „ich verlasse  
mich auf, ich binde meine Existenz an“.*

*Das lateinischen Wort „credere“ und das hebräische Wort „aman“ bedeuten  
„sein Herz auf etwas setzen“. Letzteres finden wir auch im Wort „AMEN“,  
was so viel wie: „so sei es“ heißt.*

*Wie gehen jetzt diese beiden Begriffe Sport und Glaube zusammen, werden  
sie sich vielleicht nach meinem Vorwort fragen, und ich antworte ihnen mit  
Karl Farkas:*

*Schauen sie sich das an!*

*Militärsuperintendent Mag. Oskar Sakrausky*



# Zusammenfassung

Manfred Wallgram



Von 26. bis 30. Mai 2008 nahmen 40 Bundesheerbedienstete unter der Leitung der Militärlektoren Amtsdirektor Manfred Wallgram und Oberstabswachtmeister Walter Woschitz am militärelischen Seminar der Evangelischen Militärseelsorge in den Räumlichkeiten der HVS teil, um sich mit dem Thema „Sport und

Glaube“ zu befassen.

## Helden, Heilige, Himmelstürmer

Schon beim Einstiegsreferat am Montag stellte Militärkurat Mag. Susanne Baus den Zusammenhang zwischen Sport und Glaube anhand der Bibel dar. Obwohl das Wort „Sport“ in der Bibel nicht explizit angeführt wird, gibt es dennoch zahlreiche Aktivitäten, die in diese Kategorie fallen. Am zweiten Tag folgte ein Vortrag von Mag. Robert Enne vom Institut für Leistungsdiagnostik und Wehrgonomie am HSP über die Leistungsfähigkeit österreichischer SoldatenInnen und eine Einweisung in das Ernährungswesen des Bundesheeres durch Mag. Georg Frisch von der HVS. Ein Museumsbesuch zum Thema „Helden, Heilige, Himmelstürmer“ im Dommuseum rundeten den ersten Teil der Woche ab.

## Sieg und Niederlage

Am Mittwoch folgte ein eintägiges Symposium, bei dem, moderiert von Mag. Axel Jandasek von der Gruppe Kommunikation im BMLV, Kommandanten, Wissenschaftler (Theologie, Psychologie) sowie Sportler und Trainer zu Wort kamen. Nach einführenden Worten von Militärsuperintendent Mag. Oskar Sakrausky und Grußworten des Kommandanten der 3. PzGrenBrig, Brigadier Karl Pronhagl und des Kommandanten des Heeressportzentrums, Oberst Gerhard Eckelsberger, gab der Militärkommandant von Kärnten und Ironman Brigadier Mag. Gunther Spath Einblicke in seine persönlichen Gedanken zum Thema. Im Anschluss referierten der Psychologe Dr. Mario Wallner über Motivation im Leistungssport und ADir Manfred Wallgram über das „Siegen und Verlieren“.

## „I feel good“

Nach einer kleinen Stärkung war Mag. Andrea Scherney mit ihrem Vortrag an der Reihe. Als Sportdirektorin des Behindertensportverbandes stellte die mehrfache Sportlerin des Jahres (zuletzt 2008), Medaillengewinnerin bei WM und EM sowie Paralympics (zuletzt 2008 Goldmedaille im Weitsprung in Peking) und zahlreiche Weltrekordhalterin gemäß ihren Lebensmotto „I feel good“ Leistungssport für Menschen mit Behinderung in beeindruckender Weise vor.



AM BALL - SEIT 2008 JAHREN

Höhepunkt des Tages war jedoch sicherlich die anschließende Podiumsdiskussion, bei der sich Mag. Scherney, Doppelolympiasieger im Judo Peter Seisenbacher und Exradprofi und jetziger Motivations-trainer Gerhard Zadrobilek den Fragen des Moderators und des Publikums stellten, und zum Teil sehr persönliche Gedanken über Sport und Glaube, Siege und Niederlagen zum Besten gaben. Zum Abschluss des Tages ging der Bischof der Evangelischen Kirche, Dr. Michael Bünker, der Frage nach, ob Fußball Religionsersatz oder bereits Ersatzreligion sei und gewährte einen Ausblick auf die Aktivitäten der Kirche während der EURO 08.

Um die Teilnehmer des Seminars auch körperlich etwas zu fordern, stand der Donnerstag im Zeichen der Fitness. Nach einem umfangreichem Körper-Check durch den Heeressportwissenschaftlichen Dienst unter der Leitung von Hauptmann Marco Wolf mit anschließender Auswertung gab es die Möglichkeit, einfache Fitnessgeräte wie das Thera-Band oder den Gymstick auszuprobieren oder eine Nordic Walking-Runde durch den Schönbrunner Schlosspark zu drehen. Die doch recht intensive Woche endete am Freitag mit einem Gottesdienst unter freiem Himmel, der – wie sollte es auch sonst sein – den Sport als zentrales Thema hatte.



*„Neben meiner Familie und meinen Freunden ist es vor allem der Glaube, der mir den nötigen Rückhalt in meiner Karriere als Profi-Fußballer gibt und weiter geben wird. Ich genoss eine christliche Erziehung und versuche diese Werte gemeinsam mit meiner Gattin auch meinem Sohn weiterzuvermitteln, da ich der Ansicht bin, dass der Glaube gerade in unserer schnelllebigen und auf Druck und Leistung aufgebauten Gesellschaft das Leben erleichtern und die Setzung der Prioritäten korrigieren kann.“*

*Andreas Ivanschitz  
Kapitän Fußballnationalmannschaft*

# Grußwort

## Bundeskanzler

### Dr. Alfred Gusenbauer



*Sehr geehrte Damen und Herren!  
Liebe Sportfreunde und Sportfreundinnen!*

Im Namen der Bundesregierung darf ich Sie sehr herzlich bei der Veranstaltung der evangelischen Militärseelsorge zum Thema „Sport und Glaube“ begrüßen. In meiner Funktion als österreichischer Sportminister möchte auf die besondere Bedeutung hinweisen, die der Sport für die Menschen und für die Gesellschaft einnimmt.

Die aktive Ausübung von Sport spielt im Freizeitverhalten leider nicht jene Rolle, die mancher, z.B. bei Betrachtung seines Stellenwertes in den Medien, annehmen würde. Nur knapp ein Viertel der Bevölkerung in Österreich kann als wirklich regelmäßig „sportlich aktiv“ bezeichnet werden. Nimmt man die Gelegenheitsportler und -sportlerinnen dazu, dann erhöht sich der Anteil, den man als „sportlich“ bezeichnen kann auf ein gutes Drittel bis knapp 40 Prozent der erwachsenen Bevölkerung. Unterschiede zeigen sich bei der Teilnahme von Männer und Frauen. Eine aktuelle Gesundheitsbefragung der Statistik Austria berichtet, dass 31,6 Prozent der Männer aber nur 23,3 der Frauen angeben, dreimal pro Woche

„körperlich aktiv ins Schwitzen“ zu kommen.

Welcher volkswirtschaftliche Nutzen durch Bewegung und Sport erreicht werden könnte, weist eine Studie zu „Sport und Gesundheit“ aus: bei gegebener sportlicher Betätigung ergeben sich Einsparungen für die österreichische Volkswirtschaft von 566 Mio. Euro jährlich. An Potenzialeffekten, d.h. Kostenreduktionen, welche durch Anhebung des sportlichen Aktivitätsniveaus erzielt werden könnten, werden in der Studie 836 Mio. Euro angegeben.

Als Bundeskanzler und Sportminister ist es mir daher ein großes Anliegen, alles daran zu setzen, die Sportbeteiligung der österreichischen Bevölkerung um ein vielfaches zu Erhöhen und mehr Menschen zu Sport und Bewegung zu bringen.

Dabei sind viele Faktoren zu beachten. Einer davon ist, das entsprechende Sportangebot inklusive der notwendigen Infrastruktur zur Verfügung zu stellen. Unser Partner dabei ist der österreichische Vereins- und Verbandssport.

Der organisierte Sport in Österreich, insbesondere die österreichischen Fach- und Dachverbände, erhalten in den letzten Jahren jährlich beträchtliche Mehrmittel im Wege der Besonderen Bundes-Sportförderung. Die Besonderen Bundes-Sportförderungsmittel stiegen von 33,43 Mio im Jahre 2000 auf 61,22 Mio im Jahre 2007 – dies stellt eine Steigerung von über 83% dar.

Dem österreichischen Sport stand allein 2007 Förderungsmittel aus der Allgemeinen und der Besonderen Bundes-Sportförderung in der Höhe von 77,4 Mio. zur Verfügung.

Neben dem entsprechenden Angebot durch Sportorganisationen bedarf es natürlich auch der entsprechenden Nachfrage und vor allem der Motivation zum Sporttreiben.



Deshalb darf ich an dieser Stelle wichtigsten - wissenschaftlich erwiesenen - Zusammenhänge zwischen Sport und Gesundheit in Erinnerung rufen:

### Ausdauer:

- Ausdauersportarten, wie z.B. Joggen und Skilanglauf, wirken Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen;
- Ausdauertraining senkt das Atherosklerose -Risiko und wirkt gegen Altersdiabetes;
- Senkt den Blutdruck, mindert erhöhte Blutfettwerte und stärkt das Immunsystem;
- Fördert die Durchblutung des Gehirns, baut Stresshormone ab und wirkt anti-depressiv.

### Kraft:

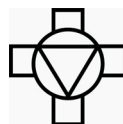
- Eine gut entwickelte Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und wirkt so Haltungsschäden entgegen.
- Krafttraining vergrößert die Knochendichte und beugt der Altersosteoporose vor.
- Ein Mehr an Kraft hat maßgeblichen Einfluss auf Vitalität, Selbstvertrauen und positive Lebenshaltung

### Beweglichkeit und Koordination:

- Das Risiko von Muskel-, Sehnen- und Bänderverletzung wird verringert.
- Dehn- und Entspannungstechniken helfen bei Stressabbau.
- Eine koordinativ gut geschulte Muskulatur ist die beste Sturzprophylaxe.

Gestatten Sie mir auch auf Gemeinsames zwischen Glauben und Sport hinzuweisen:

Das Gemeinschaftserlebnis verbindet die Menschen im Glauben, wie auch im Sport. Wie der Glaube den Selbstwert des Menschen stärkt, trägt der Sport nicht nur zur mentalen Gesundheit bei, sondern stärkt darüber hinaus auch das Selbstwertgefühl vor allem der jungen Menschen.



*„Wenn es einen Glauben gibt der Berge versetzt, Visionen und Träume real werden lässt, dann ist es der Glaube an die eigene Kraft, die Fähigkeit die Herausforderungen des Lebens zu meistern und anzunehmen.“*

*Sabina Filzmoser*