

## **Igna Kramp CJ**

Sr. DDr Igna Kramp CJ, Jahrgang 1974, Dr. phil.,  
Dr. theol., MAS Exerzitien und Geistliche Begleitung;  
Leiterin des Entwicklungsbereichs Geistliche Prozess-  
begleitung im Bistum Fulda.



Foto: CJ

Igna Kramp CJ

## „Das Ziel vor Augen, jage ich nach dem Siegespreis“ (Phil 3,14)

### Sportmetaphorik in den Paulusbriefen

Jesus hat in seinen Gleichnissen die Alltagswelt seiner Zeitgenossen aufgegriffen. Die Bilder, mittels derer er das Reich Gottes erklärte, stammten aus dem Alltag von Bauern, Fischern, Winzern etc. Es sind Bilder aus einer ländlich geprägten Kultur, wie Jesus sie auf seinen Wegen durch Galiläa erlebt hat. Paulus hingegen verkündete das Christentum in den Städten. Entsprechend wählte er andere Bilder als Jesus, um seinen Hörern und Lesern zu vermitteln, worauf es beim Christsein besonders ankommt. Ein bedeutender bildspendender Bereich für seine Verkündigung ist der Sport. Zu nennen sind hier vor allem zwei Disziplinen: Laufen und

Faustkampf. Im Ersten Korintherbrief erwähnt er beide Disziplinen:

„Wisst ihr nicht, dass die Läufer im Stadion zwar alle laufen, aber dass nur einen den Siegespreis gewinnt? Lauft so, dass ihr ihn gewinnt! Jeder Wettkämpfer lebt aber völlig enthaltsam; jene tun dies, um einen vergänglichen, wir aber, um einen unvergänglichen Siegeskranz zu gewinnen. Darum laufe ich wie einer, der nicht ziellos läuft, und kämpfe mit der Faust wie einer, der nicht in die Luft schlägt; vielmehr züchtige und unterwerfe ich meinen Leib, damit ich nicht anderen verkünde und selbst verworfen werde.“ (1 Kor 9,24-27)

An dieser Stelle kommen wesentliche Motive aus der Welt der Athleten zur Sprache, die Paulus auch an anderen Stellen in seinen Briefen aufgreift. Entscheidend ist die Ausrichtung des Athleten auf ein höheres Ziel: den Wettkampf zu gewinnen. Dazu muss der Läufer zielgerichtet laufen – eben nicht wie einer, der ziellos läuft – und der Faustkämpfer zielgenau schlagen – eben nicht wie einer, der in die Luft schlägt. Für jedes Weiterkommen im sportlichen Wettkampf gilt: Der Sportler lebt völlig enthaltsam, verzichtet auf alles, was seine Leistungskraft mindern könnte. Denn es geht darum, den Siegespreis zu gewinnen.

An anderer Stelle sagt Paulus deutlicher als hier, welcher Siegespreis im übertragenen Sinne gemeint ist: „Das Ziel vor Augen, jage ich nach dem Siegespreis: der himmlischen Berufung Gottes in Christus Jesus“ (Phil 3,14). Der Vergleich hinkt natürlich etwas, denn die himmlische Berufung ist ja nicht ein Siegespreis, den nur ein Christ gewinnen kann und die anderen nicht. Aber das ist hier nicht entscheidend. Es geht um das radikale Streben nach dem Preis, die Ausrichtung allein auf die himmlische Berufung. Diese Ausrichtung können alle zugleich suchen. Auch wenn im Bild des Wettkampfes nur einer gewinnt – im Streben nach der himmlischen Berufung kann jeder gewinnen, der sich entsprechend einsetzt. Praktizierte Paulus selbst eine sportliche Disziplin, oder verwendete er die Bilder aus dem Sport nur, weil sie in seiner Zeit sprechend und populär waren, so wie Jesus auch nicht selbst Fischer oder Bauer war? Wir wissen es nicht. Bekannt ist aber, dass in der griechischen und römischen Stadtkultur Sport eine große Rolle spielte. Es ist nicht ausgeschlossen, dass Paulus, der vor seiner strengen pha-

risäischen Ausbildung in Jerusalem in der eher hellenistisch geprägten Stadt Tarsus aufwuchs, sich wie andere junge Männer körperlich ertüchtigte und so aus eigener Erfahrung sprach. Wie bei uns heute gab es in der antiken Welt sowohl sportliche Betätigung, die nahezu jeder praktizierte – also eine Art Breitensport –, als auch elitären Profisport mit hauptberuflichen Athleten. Das machte die Bildwelt aus dem Sport für Paulus reizvoll, weil einige seiner Hörer vermutlich sowohl selbst sportliche Betätigung pflegten als auch den professionellen Athleten nacheiferten und sie bei Wettkämpfen bejubelten.

## Die Alltagswelt hinter den Bildern

Es war sowohl in der griechischen als auch in der römischen Stadtkultur üblich, Sport zu machen, allerdings in unterschiedlicher Ausprägung. Der griechische Bürger ging für intellektuelle und sportliche Betätigungen ins *gymnasion*.<sup>1</sup> Das Wort kommt von *gymnos* – „nackt“, weil man nackt trainierte. Man übte sich im Laufen, im Springen, im Faustkampf und im Ringen. Hinzu kam die Pankration, bei der sich Elemente sowohl des Ringens als auch des Faustkampfes fanden. Auch Diskus- und Speerwurf waren gängige Disziplinen.<sup>2</sup> Da das *gymnasion* zugleich ein Ort für intellektuelle Betätigung war, mag Paulus dorthin gegangen sein, um mit den Bürgern der Stadt zu sprechen und den Glauben zu verkünden. Wenn das zutrifft, waren bei diesen Unterhaltungen die Sportler nicht weit. So kann es sein, dass Paulus vom Sport sprach, weil er an einem Ort war, wo direkt vor seiner Nase und der seiner Gesprächspartner trainiert wurde.

Im *gymnasion* gab es auch ein Bad, um sich nach dem Training waschen zu können, aber die körperliche Ertüchtigung stand im Vordergrund, nicht das Baden.<sup>3</sup>

In der römischen Kultur kehrte sich diese Gewichtung um: Die Bäder und das Baden entwickelten sich zum zentralen Element, auch wenn man im Hof der römischen Bäder, der so genannten Palästra, vor dem Baden auch Sport treiben konnte. Der Sport im *gymnasion* war der Zeitvertreib einer privilegierten Oberschicht männlichen Geschlechts, während die Badekultur im Römischen Reich jedem offenstand, Männern und Frauen gleich welcher gesellschaftlichen Schicht, selbst den Sklaven.<sup>4</sup>

Die Metaphorik des Paulus schöpft eher aus der griechischen Kultur, dem Training im Laufen und im Faustkampf im *gymnasion*. Seine Bildlichkeit entspringt aber nicht nur dem Alltag des Sports, sondern vor allem auch den sportlichen Wettkämpfen, die in der griechischen Kultur ein sehr hohes Ansehen hatten, allen voran die Olympischen Spiele. Das mag erklären, warum Paulus ganz besonders die Läufer im Wettkampf in den Blick nimmt. Denn deren Ansehen innerhalb der olympischen Disziplinen war so hoch, dass man die Olympiaden nach den Siegern im Stadionlauf benannte.<sup>5</sup> Der Siegeskranz, den der olympische Läufer gewann, hatte nur ideellen Wert; der Sportler setzte seine Kräfte also unter Absehung materieller Vorteile für Höheres ein.<sup>6</sup> Das Laufen im Stadion war die Königsdisziplin. Entsprechend attraktiv wird es gewesen sein, gerade diesen Athleten nachzueifern. Im römischen Umfeld hatte das Laufen nicht mehr diese Bedeutung. Die Stars im römischen Kontext waren die Wagenlenker im Hippodrom. Davon hören wir bei Paulus ebenso we-

nig wie von der römischen Badekultur, obwohl er in den Städten sicherlich auch damit konfrontiert war.

## Sport und jüdisch-christliche Kultur

Es fällt auf, wie positiv Paulus Bilder aus der griechischen Praxis sportlicher Ertüchtigung aufgreift. Er übt keinerlei Kritik daran. Offenbar nahm er wahr, wie stark die Motivation der Athleten war und wünschte sich eine solch starke Motivation auch von denjenigen, die Christus nachfolgten. Er übernahm die Bilder aus der Alltagskultur, um die Christen anzuspornen. Das ist umso bedeutsamer, als unter griechischen Philosophen die Kritik an der Wertschätzung der Athleten verbreitet war. Xenophanes kritisierte die Überschätzung „nutzloser“ Sportsiege gegenüber intellektueller Leistung; Platon warnte vor der einseitigen Bevorzugung von Leibesübungen unter Vernachlässigung der Seele; Diogenes von Sinope betonte, dass leibliche und geistliche Askese miteinander zusammengehen müssten und eine ohne die andere unvollständig sei.<sup>7</sup> Die Kritik von Seiten der Philosophen ging bis zur Verachtung und Verspottung der Wettkämpfer. Zugleich gründete sie aber auch in der griechischen Wertschätzung der Athleten. Denn die Philosophen deuteten ihr intellektuelles Streben metaphorisch als geistigen Kampf und sahen sich darin als den physischen Athleten überlegen an.<sup>8</sup>

Diese Übertragung der sportlichen auf die geistige Askese dürfte eine Steilvorlage für die Sportmetaphorik bei Paulus gewesen sein. Umso interessanter ist es, dass er die Kritik der Philosophen am Sport nicht übernommen hat. Paulus bedient sich der Sportmetaphern, ohne den Sport

dabei zugleich abzuwerten. Erst die Pastoralbriefe, die nicht mehr die Weite des originalen Paulus ausstrahlen, bemerken: „Körperliche Übung nützt nur wenig, die Frömmigkeit aber ist nützlich zu allem: Ihr ist das gegenwärtige und das zukünftige Leben verheißen“ (1 Tim 4,8).

Das Schweigen des Paulus über die römische Badekultur dürfte nicht damit zusammenhängen, dass er diese Praxis ablehnte. Denn wir wissen, dass sich selbst im palästinischen Kernland die römische Badekultur zunehmender Beliebtheit erfreute, nicht nur in der breiten Bevölkerung, sondern sogar bei den Rabbinen.<sup>9</sup> Und dies, obwohl man normalerweise nackt und ohne Geschlechtertrennung badete.<sup>10</sup> Das scheint für Juden und Christen nicht optimal gewesen zu sein, aber auch nicht verwerflich. In der Didaskalia Apostolorum, einer Weisung für syrische Christen, heißt es: „Wenn es in einem Dorf oder einer Stadt ein Bad für Frauen gibt, soll eine gläubige Frau nicht mit einem Mann baden.“<sup>11</sup> Das Zitat lässt erkennen, dass man Geschlechtertrennung wünschenswert fand, aber auch, dass es nicht überall extra Bäder oder extra Zeiten in den Bädern für Frauen gab, und das nahm man dann wohl hin.

Von Johannes dem Evangelisten erzählt uns Irenäus von Lyon, dass er in Ephesus ins öffentliche Bad ging. Er nahm also gern teil an der römischen Badekultur, verließ aber in der besagten Episode das Bad gleich wieder, weil er darin dem Häretiker Kerinth begegnete und Sorge hatte, das Bad könne deshalb einstürzen.<sup>12</sup> Die kleine Anekdote gibt uns einen Blick in die Alltagswelt der römischen Badekultur, denn erstens trafen sich im Bad eben alle Leute, auch solche, die sich sonst nirgendwo trafen (und auch gar nicht treffen wollten!), und zweitens pas-

sierte es gelegentlich tatsächlich, dass Bäder einstürzten, weil die Becken von unten mittels heißer Luft erhitzt wurden, also auf einem Hohlraum standen, das Gewicht der Badenden auf diesen Hohlraum drückte und die Feuchtigkeit ihr Übriges tat.<sup>13</sup> Kurz gesagt lässt sich festhalten, dass Juden und Christen insgesamt die Annehmlichkeiten zur körperlichen Ertüchtigung in ihrer hellenistisch-römischen Umwelt in Anspruch nahmen und zu schätzen wussten. Die Metaphorik in den Paulusbriefen ist also zur Zeit ihrer Entstehung sehr wahrscheinlich von tatsächlichen Sport-Erfahrungen seiner Hörer gedeckt – sowohl was eigene Praxis als auch was das Mitfiebern mit den professionellen Athleten betraf. Entsprechend lebensnah wurden die Bilder wohl empfunden.

## Die sportlichen Disziplinen in den Paulusbriefen

Warum wählt Paulus aus den verschiedenen sportlichen Disziplinen, die im *gymnasion* und bei Wettkämpfen praktiziert wurden, ausgerechnet Laufen und Faustkampf aus? Die Attraktivität gerade dieser Disziplinen mag eine Rolle gespielt haben. Ausschlaggebend war aber vermutlich eher, wie gut sie sich als Bilder für die Nachfolge Christi eigneten. Nachfolge ist ein Lebensprojekt, wie nicht zuletzt aus der biographischen Skizze des Paulus in Phil 3,5-14 hervorgeht. Wie der Läufer viel Ausdauer für seinen Langstreckenlauf braucht, so auch der Christ, nicht zuletzt Paulus selbst, der ein Leben lang seiner himmlischen Berufung auf der Spur ist. Wie der Läufer alles investiert, um den Siegeskranz zu gewinnen, so auch der Christ, um im biblischen Sinn „das Leben zu gewinnen“.

Paulus fasst im Bild des Laufens aber nicht nur den Weg der persönlichen Nachfolge, sondern auch seiner apostolischen Arbeit: Etwa geht er zu den Aposteln nach Jerusalem hinauf und legt ihnen das Evangelium dar, das er unter den Völkern verkündet hat, und kommentiert dies: „Ich wollte sicher sein, dass ich nicht ins Leere laufe oder gelaufen bin“ (Gal 2,2). Laufen hat etwas mit dem Lauf des Lebens zu tun und mit dem Laufen um das (ewige) Leben. Dazu spornt Paulus sich selbst und die Christen in seinen Gemeinden an. Und doch kommt ihm, als er als alter Mann den Römerbrief schreibt, ein andersartiger Gedanke: „Es kommt nicht auf das Wollen und Laufen des Menschen an, sondern auf den sich erbarmenden Gott“ (Röm 9,16). Den Lauf zu vollenden, liegt am Ende nicht in unserer, sondern in Gottes Hand.

Wie kommt aber Paulus auf den Faustkampf? Vielleicht steht eine persönliche Erfahrung dahinter. In 2 Kor 12,1-10 berichtet er uns von einem Menschen, der in den Himmel entrückt wurde und unaussprechliche Worte hörte. Er selbst ist wohl dieser Mensch, denn er fährt weiter fort: „Damit ich mich wegen der einzigartigen Offenbarungen nicht überhebe, wurde mir ein Stachel ins Fleisch gestoßen: ein Bote Satans, der mich mit Fäusten schlagen soll, damit ich mich nicht überhebe“ (2 Kor 12,7). Es wurde

viel gerätselt, welches Leiden, welche Schwäche, welche Versuchungen hinter dieser Formulierung stehen. Die Spekulation ist müßig. Interessant ist aber in unserem Zusammenhang die Formulierung: „ein Bote Satans, der mich mit Fäusten schlagen soll“. Paulus tritt ein in den Faustkampf mit der Macht des Bösen, und er kämpft wie einer, der nicht in die Luft schlägt (1 Kor 9,26). Hier geht es um den geistigen, ja geistlichen Kampf. Und wie beim Lauf liegt auch hier die Kraft im letzten nicht beim Aszeten, sondern bei Gott: „Dreimal habe ich den Herrn angefleht, dass dieser Bote Satans von mir ablasse. Er aber antwortete mir: Meine Gnade genügt dir; denn die Kraft wird in der Schwachheit vollendet“ (2 Kor 12,8).

Die Metaphorik des Paulus hat eine intensive Wirkungsgeschichte nach sich gezogen. In den ersten Jahrhunderten wurde die Kampfmetaphorik auf den Leidenskampf der Märtyrer und später auf den asketischen Kampf der Mönche bezogen. Ob man nun mit den Dämonen kämpft oder den Lauf des christlichen Lebens siegreich vollenden will – immer braucht es dafür Übung. Noch heute wird der Mönch in der orthodoxen Kirche beim Professritus gefragt: „Was begehrst du?“ und antwortet: „Das Leben der Askese“, was soviel bedeutet wie „Das Leben der Übung“.<sup>14</sup> Im Westen hat uns Ignatius von Loyola „Geistliche Übungen“ überliefert, die helfen können, unser christliches Leben zu formen. Um zu erklären, was diese geistlichen Übungen sind, vergleicht Ignatius sie mit körperlichen Übungen wie dem Laufen, nur dass in ihnen eben die Seele sich übt.<sup>15</sup> All das nennen wir heute Training. Das Training des Leibes wird zum Vorbild für das Training der Seele und des inneren Menschen.

## Autoreninfo

*siehe gedrucktes Heft*

## Gott auf dem Trail des Lebens

Was können wir für heute von Paulus lernen? Mich beeindruckt, wie lebensnah die Metaphern aus dem Bereich des Sportes für seine Zeitgenossen waren. In den folgenden Jahrhunderten hat man zwar die Metaphern weiterhin verwendet, gerade auch in den Orden, aber keinen Sport mehr praktiziert. Ich persönlich bin froh, dass wir heute als Ordensleute wieder selbstverständlich Sport treiben und die leiblichen Übungen nicht mehr nur Metaphern für unser geistliches Üben sind. Es scheint mir aber noch ein Desiderat, weiter über die spirituelle Dimension sportlichen Übens nachzudenken.

Als Läuferin kann ich mit den Laufmetaphern des Paulus sehr viel anfangen, obwohl ich keinerlei Siegespreise mehr in dieser Disziplin gewinnen möchte. Ich laufe, weil es meinem Wesen entspricht, weil es für mich eine geistliche und doch erholsame Zeit ist und weil ich gerne in der Natur bin. Das geht inzwischen leicht, auch wenn es stundenlang ist, zugleich ist es aber auch Askese, wenn der Weg länger oder schwerer als gedacht ist, wenn das Wetter sich widrig entwickelt, wenn der Unterzucker droht oder wenn es unerwartet dunkel wird und die Markierungen kaum noch zu sehen sind. Hier werden die Härten des Weges zum Bild für die Härten des Lebens.

Für beides gilt: Ohne Gottvertrauen könnte ich nicht laufen. Auf dem Trail nicht und im Leben auch nicht. Wir strecken uns nach dem Siegespreis. Und doch: Seine Gnade genügt uns.

.....

- 1 Yaron Z. Eliav, Bathhouses as spaces of social and cultural interaction, in: Oxford Handbook of Jewish daily life in Roman Palestine, Oxford 2010, 605.
- 2 Zeev Weiss, Theatres, Hippodromes, Amphitheatres and Performances, in: ebd., 632.
- 3 Eliav, Bathhouses, 605.
- 4 Eliav, Bathhouses, 614.
- 5 Bauernfeind, trecho, ThWNT, 226.
- 6 Ebd.
- 7 Ebd.
- 8 Ebd.
- 9 Eliav, Bathhouses, 616.
- 10 Ebd.
- 11 Didaskalia Apostolorum Nr. 3, Eliav, Bathhouses, 617.
- 12 Irenäus von Lyon, Contra Haereses III 3,4.
- 13 Eliav, Bathhouses, 618.
- 14 Emmanuel Jungclaussen, Schritte in die innere Welt. Geistliche Übungen, Freiburg 1991, 9.
- 15 Exerziten, Nr. 1.