

## DAS INTERVIEW

# »Ganzheitliches für Körper, Geist und Seele«

**SARAH KUBIN-SCHARNOWSKI** Weil Sport und Glaube viele Schnittmengen haben, bietet der diözesane Sportverband DJK besondere Körper-Geist-und-Seele-Formate an. Was Sarah Kubin-Scharnowski (43) an der Kombination von Bewegung und Spiritualität fasziniert und wie die Kirche im Sport punkten kann, verrät die DJK-Geschäftsführerin im Interview.

## Frau Kubin-Scharnowski, wie kommt eine Kulturwissenschaftlerin zur DJK?

Ursprünglich habe ich im Museum gearbeitet, war der Kirche aber immer verbunden. Meine erste diözesane Stelle war bei der Arbeitsgemeinschaft katholischer Organisationen und Verbände (ako). Dort habe ich den DJK Sportverband kennengelernt und weil mich die Kombination von Sport und Spiritualität so fasziniert hat und da sowohl Bewegung als auch der Glaube fest zu meinem Leben dazu gehören, habe ich mich noch einmal weiter beworben. Seit knapp anderthalb Jahren bin ich hier als Geschäftsführerin und Referentin tätig.

## Was macht einen Sportverband aus, der sich an christlichen Werten orientiert? Geht es Ihren Teams nicht ums Gewinnen?

In der DJK gibt es auch Leistungssport, durchaus auch auf hohem Niveau. Aber im Mittelpunkt steht trotzdem immer der Mensch. Natürlich wollen auch DJK-Sportlerinnen und Sportler gewinnen – aber das ist eben nicht alles. Bei uns herrscht eine besondere Atmosphäre, uns geht es darum, dass sich Menschen ganzheitlich entfalten können. Werte wie Fairness, Toleranz, Gemeinschaft und Inklusion sind uns sehr wichtig. Wir sind ein katholischer Verband, aber offen für alle, die diese Werte mittragen können und wollen. Wir bieten schöne Gemeinschaftserfahrungen und ein Miteinander, das von christlichen Werten geprägt ist.

## Die Kombination von Kirche und Sport erscheint erst einmal ungewöhnlich. Für Sie ist sie das nicht, oder? Wo gibt es Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede, die vielleicht besondere Chancen eröffnen?

Die Angebote, die wir in der DJK machen, gibt es in der Kirche so nicht. Wir bieten Veranstaltungen für Körper, Geist und Seele an. Dafür gibt es Bedarf: Viele Menschen sitzen den ganzen Tag – Sport ist

wichtig für sie, damit sie einen Ausgleich finden und ihre Gesundheit erhalten. Viele Menschen haben Stress und wenig Zeit, über sich, die Welt oder gar Gott nachzudenken. Mit unseren Angeboten wollen wir Erholung bieten, Entspannung, körperliches Wohlbefinden, Zeit zur Besinnung und Impulse für den eigenen Glauben. Denn auch, wenn die Menschen nicht mehr in den normalen Gottesdienst gehen, haben sie doch die Sehnsucht nach Mehr.

## Was steckt hinter Ihren Körper-Geist-und-Seele-Formaten?

Unsere Körper-Geist-und-Seele-Formate gibt es mit unterschiedlichen Schwerpunkten: Eines, bei dem wir jeden Tag wandern, eines mit gemischtem Sportangebot und kreativem Bibelarbeiten – das nennen wir Sport an Spirit – oder eines im Herbst nur für Frauen. Alle leben von der Begegnung,



**»Wer weiß, was unsere Impulse auslösen? Der heilige Geist weht, wo er will – darauf vertraue ich.«**

Sarah Kubin-Scharnowski, Geschäftsführerin DJK-Diözesansportverband



Fotos: goodluz/Adobe Stock, dim

von Bewegung und Besinnung. Wir wandern und walken, machen Yoga, Energy Dance und spielerische Übungen mit Bällen, Reifen und vielem mehr. Dazu kommen geistliche Impulse, Meditation, Gottesdienst oder Bibelarbeit. Die sportlichen Übungen sind übrigens für jede und jeden mit einer gewissen Grundfitness gut zu bewerkstelligen.

## Worum geht es Ihnen bei diesen Formaten?

Es geht um Bewegung und ums Bewegtsein. Es geht um Naturerfahrungen, Horizontenerweiterung, Körperwahrnehmung, Gemeinschaft, auch Musik und Gebet. Da kommt viel zusammen. Bei uns können Menschen Spiritualität in anderer Weise erfahren und erleben. Während der Gottesdienst oft eine reine Kopfsache ist, sehen wir Spiritualität ganzheitlich. Für viele sind die Zeiten vorbei, in denen ihnen die Kirche ungefragt Antworten gibt. Andere wünschen sich, dass die Kirche ihnen individueller und mehr auf Augenhöhe begegnet. Wenn wir die Menschen heute mit Spiritualität erreichen wollen, müssen wir mit ihnen unterwegs sein. In unseren Angeboten gehen wir ein Stück Weg mit ihnen. In Gesprächen und gottesdienstlichen Feiern



Der DJK-Diözesanverband hat den ganzen Menschen, seinen Körper, seinen Geist und seine Seele fest im Blick. Durch äußerliche Bewegung kann auch innerlich so manches ins Rollen kommen.

stärken wir sie, spüren mit ihnen der Frohen Botschaft nach und bieten ihnen idealerweise spannende neue Impulse.

#### Spannende neue Impulse auch für eine moderne Kirche: Wie sehen diese aus?

Eine moderne Kirche schließt niemanden aus, sondern heißt jeden willkommen, der Ja sagt zum Evangelium. Sie benutzt eine Sprache, Rituale und Erfahrungsmöglichkeiten, an die Menschen heute gut andocken können. Wir probieren auch mal ein Körpergebet aus und lassen die Leute selbstverständlich den Gottesdienst mitgestalten. Wenn wir bei einer Wanderung einen tollen Aussichtspunkt oder eine Kapelle erreichen, erschallt oft und völlig selbstverständlich ein Kirchenlied. Einfach, weil es gerade stimmt. Für mich ein absoluter Glücksmoment. Und für mich auch ein Augenblick, in dem ich weiß, dass ich hier mit dem, was ich mache, genau an der richtigen Stelle bin.

**Während sich die Kirche immer schwerer damit tut, junge Leute zu erreichen, fällt das im Sport sicher leichter, oder? Wie kann es gelingen, Menschen über den Sport auch für die Kirche zu begeistern?**

Laut Sinus-Studie können sich die meisten Jugendlichen ein Leben ohne Sport nicht vorstellen. Entsprechend sind besonders die Jugendgruppen, aber auch die Jugendgruppen in den DJK-Vereinen gut besucht. Wie in anderen Vereinen sind auch wir jedoch immer auf der Suche nach neuen Übungsleiterinnen und Übungsleitern. Manche haben im DJK-Verein angefangen, und ihnen ist erst später klargeworden, welcher christliche Geist dahinter steckt. So finden Menschen bei uns eine kirchliche Heimat, die über die Ortskirche vermutlich nicht entstanden wäre. Ziel ist es natürlich, die jungen Leute im Verband zu halten und für die ehrenamtliche Arbeit in der Jugendleitung oder als Trainerin oder Trainer zu begeistern – das ist leider auch bei uns nicht immer von Erfolg gekrönt. Dabei haben unsere 31 Vereine in der Diözese so viel zu bieten.

#### **Gibt es Menschen, die sich in ihrem sportlichen Engagement ganz bewusst für den DJK entscheiden, weil ihnen der christliche Hintergrund gefällt?**

In den meisten Fällen kommen die Menschen zu uns, weil sie Sport machen wollen, und das darf auch so sein. Aber die Leute,

die sich bei uns engagieren, tun dies mit großem Einsatz und sehr bewusst in der und für die DJK. Dieses starke Engagement halte ich für wirklich außergewöhnlich, und für mich als Geschäftsführerin ist es natürlich toll und ungeheuer inspirierend.

#### **Viele Menschen spüren eine tiefe Sehnsucht nach dem »Mehr« im Leben, kommen aber nicht darauf, dieses »Mehr« in der Kirche zu suchen. Birgt diese Tatsache Chancen für Sie, Menschen über den Sport mit der Kirche in Berührung zu bringen?**

Ja, das sehe ich als große Chance. Bei uns kommen die Menschen auf anderen Wegen und vielleicht nach Jahren wieder neu mit Religiosität und Spiritualität in Berührung. Der Heilige Geist weht, wo er will – darauf vertraue ich. Wer weiß, was unsere Impulse, das ausgelassene Sporttreiben, das gegenseitige Anfeuern, Vertrauensübungen und Gespräche über Glaubensfragen auslösen? Das überlassen wir dem Heiligen Geist. Bei uns erleben die Frauen und Männer eine Gemeinschaft, die sie trägt, und Gruppen, in denen frohe Menschen zusammenkommen.

**Interview: Diana Müller**