

**Pastoralreferentin Anke Jarzina, Eltville**  
**hr1-Feiertagsgedanken am Ostermontag, 28.3.2016**

**No pain, no power**

Neulich im Fitnessstudio bin ich ins Grübeln gekommen. Normalerweise ist das ja nicht unbedingt der Ort, wo ich große Gedanken wälze. Aber an diesem Tag hab ich einen durchtrainierten jungen Kerl auf dem Laufband gesehen. Nicht der Typ hat mich zum Nachdenken gebracht, sondern sein T-Shirt. Oder besser gesagt, der Spruch auf dem T-Shirt: „No pain, no power“ stand da. Übersetzt so viel wie: „Kein Schmerz, keine Kraft“.

„No pain, no power“. Das ist wohl ein Werbespruch eines bekannten amerikanischen Sportartikelherstellers. Und da ist ja auch was dran: Um im Sport etwas zu erreichen, muss ich an meine Grenzen gehen. Ob ich Kalorien verbrauchen und Gewicht verlieren, sichtbare Muskelmasse aufbauen oder einfach nur besser werden will – Training ist kein Wellness. Training ist harte Arbeit. Und die kann auch schon mal richtig wehtun.

Damit meine ich natürlich nicht chronische Schmerzen oder solche durch ungeschickte Bewegungen. Sondern diese besondere Qual, wenn ich an meine persönliche Belastungsgrenze stoße. Den Moment, wenn ich merke: mehr geht jetzt wirklich nicht! Und dann, wenn ich mich dann doch noch ein bisschen weiterquäle, dann geht es doch! Und beim nächsten Mal wird's noch ein bisschen leichter, denn bis dahin werden meine Muskeln und meine Kraft noch ein bisschen mehr. Daran erinnert mich an den „sportfreien“ Tagen manchmal der Muskelkater: ein Ziehen und Zwicken in den Regionen, die ich besonderes gefordert habe. Ohne Muskelkater keine Muskeln.

„No pain, no power“. Was den Sport angeht, scheint mir das ein total passender Spruch zu sein. Er motiviert mich, an die Grenzen zu gehen – und noch ein bisschen darüber hinaus. Damit ich stärker und besser werde, muss ich mich halt manchmal quälen.

Aber: gilt das nicht auch für andere Dinge im Leben? Oder vielleicht sogar fürs Leben insgesamt?

**Musik**

„No pain, no power“ - Als Motto für den Sport soll mich dieser Slogan motivieren, meine Leistung steigern. Aber: funktioniert das auch im Leben?

Ja, ich glaube schon. Schon meine Oma hat immer gesagt: „Es wird einem nix geschenkt.“ Oder: „Von nix kommt nix.“ Manche Ziele kann ich nur erreichen, wenn ich Unangenehmes dafür in Kauf nehme. Zum Beispiel mache ich die blöde Hausarbeit, weil ich ein sauberes Zuhause haben möchte. Wenn ich gesund werden will, nehm ich auch bittere Medizin.

„No pain, no power“ ist für mich aber noch mehr als eine alte Bauernweisheit.

Als ich den Spruch auf dem T-Shirt zum ersten Mal gesehen habe, musste ich sofort an eine bestimmte Situation denken, oder vielmehr an zwei: nämlich an die Geburt meiner Kinder. Noch nie vorher (und auch nicht nachher) hab ich größere Schmerzen erlebt - aber auch noch nie so viel Energie und Kraft, die aus mir selber kommt!

„No pain, no power.“ Unter der Geburt haben mir die Wehenschmerzen geholfen, alle Kräfte in mir zu mobilisieren und meine Kinder zur Welt zu bringen, sie quasi ins Leben zu pressen. Wenn ich mich an diese Momente erinnere, dann mit einem Gefühl der Stärke und der Kraft. Damit will ich wirklich nicht sagen, dass ich die Schmerzen genossen habe, ich bin kein Masochist. Aber ohne sie hätte ich wohl nicht diese unbändige, mächtige Energie in mir gespürt, die neues Leben zur Welt bringt!

„No pain, no power“. Ohne Schmerzen keine Kraft – und kein neues Leben.

Leider stimmt das nicht immer. Oft sind Schmerzen einfach nur Schmerzen, und dann rauben sie mir mehr Energie als dass sie mich kräftigen und stärken. Zahnschmerzen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen – darauf kann ich gerne verzichten... Ich stelle es mir furchtbar vor, unter chronischen Schmerzen zu leiden und Tag für Tag damit zurechtkommen zu müssen. Schmerzen können das Leben einfach nur schwer und qualvoll machen und alle Lebenskraft aussaugen wie ein Parasit. Das gilt für körperliche Schmerzen genauso wie für seelische.

Menschen, die mit Schmerzen leben müssen, tun mir leid. Und gleichzeitig hab ich großen Respekt vor ihnen: dass sie immer wieder aufstehen, trotz der Schmerzen ihr Leben leben, auch wenn es sie manchmal an den Rand der Verzweiflung treibt – dass sie sich dem Leben zu stellen, trotz der Schmerzen, trotz des Leids – das finde ich stark.

## **Musik**

Heute ist Ostermontag. Da wird in den Kirchen eine Geschichte erzählt, in der es auch um „pain“ und um „power“ geht. Nämlich: die Geschichte von den Emmausjüngern (Lk 24,13-35):

Zwei Jünger von Jesus sind auf dem Weg von Jerusalem nach Emmaus. Nach dem furchtbaren Tod ihres Freundes am Kreuz sind sie nicht nur unsagbar traurig, sondern auch heillos enttäuscht. Jesus sollte sie doch retten, sie erlösen – und zwar so richtig, für immer und ewig! Davon hat er doch immer gesprochen – und jetzt ist er tot. Und dann auch noch so grausam gefoltert und hingerichtet.

Was muss das weh getan haben, was für ein Schmerz muss das gewesen sein! Diesen besonderen, liebevollen Menschen erst leiden zu sehen und dann ganz zu verlieren! Jesus war für die Jünger ja nicht nur ein Freund und Anführer, sondern für sie und viele andere war er ein Welterklärer, ein Prophet – eben der Messias, der

Erlöser! Er war für sie der direkte Draht zu Gott. Und der ist jetzt brutal gekappt worden, ein für alle Mal. Das denken sie jedenfalls.

Aber dann erfahren sie auf dem Weg nach Emmaus, dass es eigentlich ganz anders ist: dass Jesus leiden und sterben *musste*, damit er sich überhaupt erst als Retter und Erlöser erweisen kann. Denn wenn Gott im schlimmsten Leiden und im Sterben bei Jesus war, ihn sogar da wieder rausgeholt, ihn auferweckt hat – dann gilt das auch für mich!

Der Glaube daran ist es, der mich rettet und erlöst: Erstens verlässt mich Gott nicht, auch gerade dann nicht, wenn es quälend aussichtslos und schmerzhaft wird. Und zweitens holt er mich aus dem tiefsten Mist, dem furchtbarsten Schmerz und selbst aus dem Tod wieder raus – und schenkt mir neues Leben.

„No pain, no power“. Jesus formuliert es gegenüber den Emmausjüngern etwas anders: „Musste nicht der Messias all das erleiden, um so in seine Herrlichkeit zu gelangen?“ (Lk 24,26)

Dabei verstehen die beiden anfangs gar nicht, wer ihnen da die ganze Geschichte von Leid und Tod und neuem Leben erklärt. Sie meinen, ihnen sei einfach ein Fremder begegnet. Erst, als Jesus mit ihnen und den anderen Jüngern zusammen den Abend verbringt und auf die vertraute Weise mit ihnen das Brot und den Wein teilt, da wird ihnen klar: das *ist* ja Jesus! Er lebt!

Und das ist Ostern: die Erfahrung, dass Gott mich durch den Tod hindurchträgt. Und zwar nicht nur durch den „großen Tod“ am Ende meines Lebens. Sondern auch durch all die „kleinen Tode“, die ich tagtäglich erlebe: Den Schmerz, wenn mich jemand mit Worten verletzt. Die Angst, nicht gut genug zu sein (für den Chef, für den Partner, für mich selbst...). Die Gewissensbisse, wenn ich weiß: ich hätte da liebevoller sein sollen.

Gott ist da. Immer.

Ich stelle mir das so vor: So, wie ich meine Kinder durch die Schmerzen hindurch ins Leben befördert habe, so ist auch Gott bei mir und drückt und presst, damit ich endlich zu neuem Leben komme. Darin liegt seine Kraft: er bleibt bei mir! Er verlässt mich nicht, sondern steht das mit mir durch. Und am Ende steht das Leben. Die Liebe. Pure Energie.

„No pain, no power“. Auch wenn es komisch klingt, aber für mich ist das definitiv eine Osterbotschaft. Ohne Schmerzen keine Kraft.

Im Sport fühl ich mich durch den Spruch angetrieben, meine Grenzen auszutesten. Im Leben hilft er mir, keine Angst mehr vor meinen Grenzen zu haben. Wenn ich nicht mehr kann, dann ist Gott trotzdem da und hilft mit, dass ich da durchkomme. Und selbst wenn ich es nicht schaffe, ist er da und fängt mich auf. Er ist die Kraft, die mir oft fehlt.

Wenn ich daran denke, dann ist das wie eine Energietankstelle für meine Seele.  
Oder wie ein Fitnessstudio.

Zum Nachhören als Podcast

<http://www.hr-online.de/website/radio/hr1/index.jsp?rubrik=23808>