



Rhythmus, der Pulsschlag des Lebens

Kariem Husseins 400 m Hürden - Rhythmus



vor erster Hürde
bis Hürde acht
letzte zwei Hürden

EM Zürich 2014:

21 Schritte

13

15

OS Rio 2016:

20 Schritte

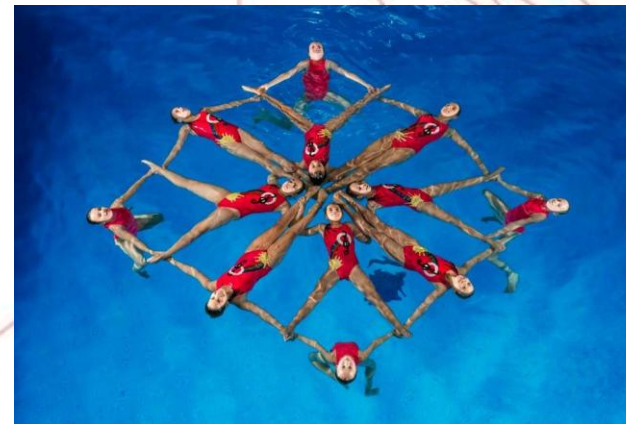
13

14

1. Bedeutung der Rhythmisierungsfähigkeit im Sport

Rhythmisierungsfähigkeit im Sport ist wichtig, weil...

- fast jede sportliche Bewegung einen Kernrhythmus hat.
- Rhythmus Bewegungen von Körperteilen, Atmung und Teammitgliedern synchronisiert.
- durch Rhythmuswechsel auf wechselnde Umstände reagiert werden kann / Gegner überrascht werden können.



- Rhythmus bedeutet: Struktur, Ordnung → Sicherheit, Stabilität
- Rhythmus fördert die Abstimmung, das Miteinander verschiedener Komponenten
- Rhythmus hilft Bewegungsabläufe zeitlich zu variieren.

2. Gott ist ein Gott des Rhythmus / der Ordnung

« Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Und die Erde war wüst und leer, und es war finster auf der Tiefe; und der Geist Gottes schwebte auf dem Wasser. Und Gott sprach: Es werde Licht! und es ward Licht. Und Gott sah, dass das Licht gut war. Da schied Gott das Licht von der Finsternis und nannte das Licht Tag und die Finsternis Nacht. Da ward aus Abend und Morgen der erste Tag.»

1. Mose 1,1-5

Schöpfungsrhythmen:

- Umwelt: Licht-Dunkel; Tag-Nacht; Jahreszeiten usw.
- Flora: Wachstum-Ruhe; Blüten-Verwelken usw.



«So lange die Erde besteht soll nicht aufhören Saat und Ernte, Frost und Hitze, Sommer und Winter, Tag und Nacht. Diese Ordnung ist unumstösslich!»

1. Mose 8,22

2. Gott ist ein Gott des Rhythmus / der Ordnung

« Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Und die Erde war wüst und leer, und es war finster auf der Tiefe; und der Geist Gottes schwebte auf dem Wasser. Und Gott sprach: Es werde Licht! und es ward Licht. Und Gott sah, dass das Licht gut war. Da schied Gott das Licht von der Finsternis und nannte das Licht Tag und die Finsternis Nacht. Da ward aus Abend und Morgen der erste Tag.»

1. Mose 1,1-5

Schöpfungsrhythmen:

- Umwelt: Licht-Dunkel; Tag-Nacht; Jahreszeiten usw.
- Flora: Wachstum-Ruhe; Blüten-Verwelken usw.
- Fauna: Geweihbau- abwurf; Fruchtbarkeitszyklen usw.
- Menschlicher Körper:
 - Essen-Verdauen
 - Wachen-Schlafen (Sympathikus-Parasympatikus)
 - Einatmen-Ausatmen
 - Absterben-Erneuern
 - Herzschlag

→ Ohne diese Schöpfungsrhythmen / Ordnungen Gottes funktioniert Leben nicht!

3. Gottes «Walzer»-Rhythmus

Walzer: **1** - 2 - 3, **1** - 2 - 3, ... (**schwer**-leicht-leicht, **schwer**-leicht-leicht, ...)

→ Gott ist die alleinige Nummer 1:

«So sollst du nun heute erkennen und es dir zu Herzen nehmen, dass der Herr der alleinige Gott ist oben im Himmel und unten auf Erden, und keiner sonst.»
5. Mose 4,39

«Du bist Herr, du allein ... Du erhältst alles am Leben und das Heer des Himmels betet dich an.»
Nehemia 9,6

3. Gottes «Walzer»-Rhythmus

Walzer: **1 - 2 - 3, 1 - 2 - 3, ... (schwer - leicht - leicht, schwer - leicht - leicht, ...)**

→ Menschen kommen unmittelbar nach Gott:

«Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst und das Menschenkind, dass du dich seiner annimmst? Du hast ihn ein wenig geringer gemacht als Gott und mit Ehre und Schmuck hast du ihn gekrönt.» Psalm 8,5+6

→ Mitmenschen sind die Nummer 2, du die Nummer 3:

«Ordnet euch aus Achtung vor dem Herrn bereitwillig einander unter.» Epheser 5,21

Gott - du - ich, Gott - du - ich, ...

«Du sollst den Herrn deinen Gott lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deinen Gedanken. Das ist das erste und wichtigste Gebot. Ein weiteres ist genauso wichtig: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.»

Matthäus 22,37-39

3. Gottes «Walzer»-Rhythmus

SOLL - Zustand: **Gott** - du - ich, **Gott** - du - ich, ...



IST - Zustand: **Ich** - du - Gott, **Ich** - du - Gott, ...

Ich - du, **Ich** - du, **Ich** - du, ...



4. Gottes Herz schlägt (trotzdem) für dich!

Und Gott der Herr rief den Menschen und sprach: «Adam, wo bist du?»

1.Mose 3,9

«Ich habe dich je und je geliebt, ich habe dich zu mir gezogen aus lauter Güte.»

Jeremia 31,3

«Ich vertilge deine Missetat wie eine Wolke und deine Sünde wie den Nebel. Kehre dich zu mir; denn ich erlöse dich.»

Jesaja 44,22

So sehr hat Gott die Welt geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit alle, die an ihn glauben nicht verloren gehen, sondern ewiges Leben hat.

Johannes 3,16



5. Ein neues Herz nach Gottes Rhythmus dank Jesus, Gottes Sohn

Gott spricht: «Ich werde euch ein neues Herz verleihen und einen neuen Geist in euer Inneres legen und werde das steinerne Herz aus eurem Leibe entfernen und euch ein fleischernes Herz verleihen.»

Hesekiel 36,26



Gebet

Erschaffe in mir ein reines Herz, o Gott; erneuere mich und gib mir Beständigkeit! Stosse mich nicht von dir, und nimm deinen heiligen Geist nicht von mir! Schenk mir Freude über deine Rettung, und mach mich bereit, dir zu gehorchen!

Psalm 51,12-14