



GORDON
MACDONALD

**DU MACHST
MICH STARK**

Wie unser Glaube widerstands-
fähig wird – Aus der Weisheit
eines reichen Lebens

Edition

AUFATMEN

SCM

Brockhaus

Gordon MacDonald

Du machst mich stark

Wie unser Glaube widerstandsfähig wird –
Aus der Weisheit eines reichen Lebens

Aus dem Amerikanischen von Sylvia Lutz

SCM

R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

Die Edition

AUFATMEN

erscheint in Zusammenarbeit zwischen
SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag, Witten
und dem Bundes-Verlag, Witten.
Herausgeber: Ulrich Eggers

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Einwilligung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Published by arrangement with Thomas Nelson, a division of HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung,
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart



5. Gesamtauflage 2015

© der deutschen Ausgabe 2005 SCM R.Brockhaus
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG
Bodenborn 43 · 58452 Witten
Internet: www.scm Medien.de | E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Umschlaggestaltung: Yellow Tree – Agentur für Design und Kommunikation
www.yellowtree.de
Satz: Punkt für Punkt GmbH, Düsseldorf
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Gedruckt in Deutschland
ISBN 978-3-417-26626-9
Bestell-Nr. 226.626

INHALT

Eine Vorbemerkung von Gordon MacDonald	7
Einleitung	8

I Menschen mit Ausdauer wollen einen starken Endspurt hinlegen

Kapitel 1: Aufgeben kommt nicht in Frage	24
Kapitel 2: »Gehen« ist undenkbar	32
Kapitel 3: Ausdauertraining ist eine tägliche Übung	39
Kapitel 4: Das Gesicht der Ziellosigkeit	49
Kapitel 5: Das Gesicht eines Siegers	54

II Menschen mit Ausdauer haben das große Bild vor Augen

Das große Bild	64
Kapitel 6: Menschen mit Ausdauer wissen, in welche Richtung ihr Leben verläuft	67
Kapitel 7: Menschen mit Ausdauer sehen die großen Fragen des Lebens voraus	73
Kapitel 8: Menschen mit Ausdauer bereiten sich vor, die großen Fragen des Lebens zu beantworten .	78
Kapitel 9: Menschen mit Ausdauer entwickeln einen christlichen Charakter	87
Kapitel 10: Menschen mit Ausdauer sind für eine Berufung von Gott bereit	96
Kapitel 11: Menschen mit Ausdauer vertrauen darauf, begabt zu sein	107
Kapitel 12: Menschen mit Ausdauer wollen ein großzügiges Leben führen	115

III Menschen mit Ausdauer sind frei von den Lasten der Vergangenheit

Aus Niederlagen lernen	126
Kapitel 13: Die Vergangenheit in Ordnung bringen	130

Kapitel 14:	Menschen mit Ausdauer erkennen die Macht der Erinnerung an	137
Kapitel 15:	Die Macht der Erinnerung	142
Kapitel 16:	Menschen mit Ausdauer praktizieren Buße	148
Kapitel 17:	Menschen mit Ausdauer sind schnell zur Vergebung bereit	157
Kapitel 18:	Menschen mit Ausdauer fließen vor Dankbarkeit über	164
Kapitel 19:	Menschen mit Ausdauer nutzen die Weisheit der Vergangenheit	169

IV Menschen mit Ausdauer trainieren für die lange Strecke

	Sprinten oder die lange Strecke laufen	176
Kapitel 20:	Menschen mit Ausdauer bereiten sich auf »Notfälle« vor	179
Kapitel 21:	Menschen mit Ausdauer wissen genau, was geschafft werden muss	188
Kapitel 22:	Menschen mit Ausdauer halten sich körperlich fit	196
Kapitel 23:	Menschen mit Ausdauer halten sich geistig fit ..	203
Kapitel 24:	Menschen mit Ausdauer zügeln ihre Gefühle ..	208
Kapitel 25:	Menschen mit Ausdauer bändigen ihr Ego	218
Kapitel 26:	Menschen mit Ausdauer öffnen ihr Herz für die Gegenwart Gottes	226

V Menschen mit Ausdauer laufen im Kreis von »glücklichen Wenigen«

	Die »glücklichen Wenigen«	234
Kapitel 27:	Der Wert des Verweilens	239
Kapitel 28:	Die Gefahr eines Lebens ohne Gemeinschaft ..	247
Kapitel 29:	Wie Freundschaft funktioniert	255
Kapitel 30:	Es gibt bestimmte Menschen	264
Epilog		277
Über den Autor		280

Eine Vorbemerkung von Gordon MacDonald

Im großen Wettlauf des Lebens gibt es einige Christen, die aus der Masse herausragen. Ich nenne sie Menschen mit Ausdauer. Je länger sie laufen, desto stärker werden sie. Sie scheinen folgende geistliche Qualitäten zu besitzen:

- Menschen mit Ausdauer wollen einen starken Endspurt hinlegen.
- Menschen mit Ausdauer haben das große Bild vor Augen.
- Menschen mit Ausdauer sind frei von den Lasten der Vergangenheit.
- Menschen mit Ausdauer trainieren für die lange Strecke.
- Menschen mit Ausdauer laufen im Kreis von »glücklichen Wenigen«.

Die Christen, deren Bedrängnis so groß war, dass sie in Gefahr standen, ihr Gottvertrauen zu verlieren, erinnert der Verfasser des Hebräerbriefes an die Abenteuer der großen biblischen Helden. Sie waren Männer und Frauen mit einem unerschütterlichen Glauben, *die ersten Christen mit Ausdauer*. Dann stellt er diese Sieger als Zuschauer bei einem sportlichen Wettkampf dar und ruft seine Leser zu einem großen Rennen an den Start.

Darum auch wir: Weil wir eine solche Wolke von Zeugen um uns haben, lasst uns ablegen alles, was uns beschwert, und die Sünde, die uns ständig umstrickt, und lasst uns laufen mit Ausdauer in dem Kampf, der uns bestimmt ist, und aufsehen zu Jesus, dem Anfänger und Vollender des Glaubens, der, obwohl er hätte Freude haben können, das Kreuz erduldet und die Schande gering achtete und sich gesetzt hat zur Rechten des Thrones Gottes. Gedenkt an den, der so viel Widerspruch gegen sich von den Sündern erduldet hat, damit ihr nicht matt werdet und den Mut nicht sinken lasst. (Hebräer 12,1–3)

EINLEITUNG

Simon Petrus sprach zu Jesus: Herr, geh weg von mir! Ich bin ein sündiger Mensch. (...) Und Jesus sprach zu Simon: Fürchte dich nicht! Von nun an wirst du Menschen fangen. (Lukas 5, 8+10)

Ein Jammerlappen

Tief verankert in meinem Gedächtnis ist das Bild von einer weißen Anschlagtafel. Sie besteht, oder vielmehr bestand, aus einem einfachen Holzbrett (ungefähr 60 Zentimeter mal ein Meter fünfzig), das auf zwei senkrechte, zehn mal zehn Zentimeter dicke Pfosten genagelt war. In diesem Brett waren mindestens tausend alte Reißzwecke versenkt, die an die vielen Blätter erinnerten, die irgendwann einmal auf dieser Anschlagtafel angebracht gewesen waren. Diese Anschlagtafel stand in der Nähe der oberen Kurve einer Aschenbahn an der *Stony Brook School*, an der Nordküste von Long Island, New York.

Die Zettel, die jeden Wochentag gegen Mittag auf die Anschlagtafel geheftet wurden, spielten in den drei Jahren, die ich als Schüler in *Stony Brook* verbrachte, eine wichtige Rolle in meinem Leben.

Einige betrachteten dieses weiße Anschlagbrett als das persönliche Eigentum von Marvin W. Goldberg (MWG war sein bestens bekanntes Kürzel). Er war in *Stony Brook* der Trainer der Laufmannschaft. Ich kann ihn jetzt noch vor mir sehen (fast fünfzig Jahre später), wie er sein Büro verlässt – kurz vor dem Klingeln der Mittagsglocke – und zur Aschenbahn geht. In der einen Hand hat er mehrere Blätter Papier, und in der anderen Reißnägel, mit denen er die Blätter an das Brett heftet.

Auf den Blättern stand mit blauer Tinte aus der breiten Spitze von Goldbergs Füller das individuelle Trainingsprogramm für jedes Mitglied seiner Mannschaft: Aufwärmen, Konditionstraining und Technikübungen.

Läufer, deren Name, wie meiner, mit einem M begann, standen normalerweise auf dem dritten oder vierten der sieben Blätter, die Goldberg an das weiße Brett heftete. Neugierig trabte ich oft zur Aschenbahn hinunter, sobald der Trainer wieder fort war, um zu erfahren, was er an diesem Tag für mich plante.

Wenn ich es nicht schaffte, selbst zur Anschlagtafel zu laufen, taten dies andere Mannschaftskameraden. Beim Mittagessen konnte man dann die Läufer zueinander sagen hören: »Du wirst nicht glauben, was Goldberg heute für dich vorhat!« oder »*Dich* beneide ich heute Nachmittag wirklich nicht!« Nie sagte jemand: »Heute wartet ein gemütlicher Nachmittag auf der Aschenbahn auf uns! Goldberg lässt uns bis zum Umfallen laufen. Ich kann es kaum erwarten.«

Um fünfzehn Uhr dreißig begann für das Laufteam das Training. Zuerst kam das unerbittliche Aufwärmen, dann das Konditionstraining mit dem Ziel, Ausdauer und Geschwindigkeit zu erhöhen, und zum Schluss die Technikübungen: Verbesserung der Schrittlänge, Übung der Stabübergabe, Gespräch über die Wettkampfstrategie und so weiter.

Das Konditionstraining, von dem jede Einheit ungefähr zwei Stunden dauerte, war von Trainer Goldberg sorgfältig ausgearbeitet worden. Die Übungen waren nicht aus einer Laune des Trainers heraus entstanden. Alles stand in Übereinstimmung mit einem persönlichen Plan, der für jeden einzelnen Läufer Monate (wenn nicht sogar ein ganzes Jahr) vorher aufgestellt worden war. Wenn man ihn fragte, warum man an einem verschneiten Donnerstagnachmittag im Januar bestimmte anstrengende Übungen machen musste, konnte man zur Antwort bekommen: »Wenn du das jetzt schaffst, ermöglicht dir das, beim Penn-Staffelwettbewerb Ende April 400 Meter in (hier nannte er eine bestimmte Zeit) zu schaffen. Dann fügte er noch hinzu: »Alles was wir heute tun, zahlt sich Ende Mai aus. Du wirst schon sehen.«

Die Stabübergabe in der Staffelmansschaft ist ein gutes Beispiel für das Techniktraining: Fünfundzwanzig Minuten Stabübergabe bei voller Geschwindigkeit üben. Ermüdend! Der Trainer erinnerte

die Staffelmansschaft wiederholt daran, dass knappe Rennen bei der Stabübergabe gewonnen oder verloren werden. Das rechtfertigte sein Bemühen um das perfekte Timing bei der Übergabe. Einen Stab bei der Übergabe fallen lassen? Undenkbar! Das hätte Marvin Goldberg unglücklich gemacht.

MWG war sich dessen bewusst, dass einige von uns hinter seinem Rücken über das endlose Einüben der Stabübergabe klagten. »Du bist dein ganzes Leben lang Teil von Staffelmanschaften«, sagte er eines Tages zu mir. »Wenn du eine Familie hast oder wenn du mit Leuten im Beruf zusammenarbeitest, wird es Augenblicke geben, in denen du eine wichtige Botschaft oder Aufgabe an jemanden weitergeben musst. Bei diesen Stabübergaben im Leben passieren die meisten Fehler und beginnen oft die Probleme. Übe also jetzt *diese* Art der Stabübergabe ein, und du wirst später für wichtigere Übergaben bereit sein.«

Ich brauchte Jahre, bis ich die größere Perspektive des Trainers schätzen lernte. Als Jugendlicher sah ich darin nicht viel mehr als die Übergabe eines Stockes von einer Hand in die andere. Aber Goldberg sah alles unter dem Gesichtspunkt, Menschen für die Zukunft aufzubauen. Ich konnte damals noch nicht so weit vorausschauen.

Ich habe schon oft über Marvin Goldberg und den unauslöschlichen Eindruck, den er in meinem jungen Leben hinterlassen hat, geschrieben und gesprochen. Er war ein ernster Mann, der von jedem das Beste erwartete. Menschen, die ihn kannten, würden wahrscheinlich nicht behaupten, dass er einen großen Sinn für Humor hatte, aber sie erinnern sich bestimmt an seine Leidenschaft für Perfektion und totale Hingabe. Zweifellos erinnern sie sich auch an seinen Ehrgeiz, jungen Männern (und später, als an *Stony Brook* weibliche Schüler zugelassen wurden, auch jungen Frauen) zu helfen, ihr menschliches Potenzial zu entwickeln, und sie werden nie vergessen, dass es sein Wunsch war, den lebenslangen Gehorsam gegenüber Gott zu ihrem höchsten Ziel zu machen.

Ich kam in meinem zweiten Highschooljahr nach *Stony Brook*. Ich kam mit der Absicht, Football zu spielen. Ich träumte von dem

Tag, an dem der Footballtrainer mir beim Sportlerempfang ein großes »S« überreichen würde. Dass er sagen würde: »Und jetzt eine Auszeichnung für *Stony Brooks* größten Running Back und den besten Spieler dieses Jahres ...« Der Buchstabe würde auf einen weißen Strickpullover genäht werden, und in meiner Fantasie bat irgendein hübsches Mädchen mit Pferdeschwanz, ob sie den Pullover für einen Nachmittag anziehen dürfe.

Die größte Hürde zwischen mir und diesem »S« bestand leider darin, dass ich dürr war wie eine Bohnenstange. Und das stellte mich in den ersten Tagen des Herbstfootballtrainings vor ernste Probleme. Niemand hatte mich darauf vorbereitet, dass von mir erwartet würde, gegen Spieler anzurennen, die erheblich (und das ist eine Untertreibung!) stämmiger gebaut waren als ich. Niemand hatte mir erzählt, dass diese Riesen einem mit Vergnügen wehtaten. Da ich nicht besonders viel von blauen Flecken und Schrammen hielt, waren meine Tage als Footballspieler gezählt.

Ich stelle mir ein Telefongespräch zwischen den Footballleuten und Trainer Goldberg vor. »Marvin, wir haben hier einen Jungen. Er ist, ehrlich gesagt, ein kleiner Jammerlappen. Er tut sich nicht gern weh. Aber dieser Jammerlappen kann gut laufen. Vielleicht möchtest du ihn dir anschauen. Es wäre nicht schlecht, wenn du das bald tun könntest. Wir brauchen seinen Spind und seine Schoner.«

Ich weiß natürlich nicht, ob ein solches Gespräch stattgefunden hat oder nicht. Tatsache ist, dass ich vom Footballtrainer an den Lauftrainer weitergereicht wurde. Am nächsten Tag meldete ich mich in einer Badehose und mit hohen Trainingsschuhen auf der Aschenbahn. Mehrere zähe, schnelle, konditionsstarke Läufer, die bereits auf der Aschenbahn ihre Runden drehten, grinsten.

In den ersten Tagen lief ich viel, und Trainer Goldberg stoppte meine Zeiten. Er schaute mir zu, machte dann ein paar Vorschläge zu meinen Armbewegungen, meiner Kopfhaltung oder meiner Schrittlänge. Er verteilte nur selten Komplimente und kritisierte viel. Mein Selbstvertrauen – das auf dem Footballfeld bereits sehr angeschlagen worden war – sank noch tiefer, da dieser Mann kein

einziges Wort darüber verlor, welchen Eindruck er von meinen Laufqualitäten hatte. Nichts! Ich begann daran zu zweifeln, dass ich jemals das große »S« von *Stony Brook* bekäme, weder als Fußballspieler, noch als Läufer. Alles, was Goldberg am Ende einer Übungseinheit sagte, war: »Bis morgen.« Also trat ich am nächsten Tag wieder an.

Doch eines Tages rief mich Goldberg zu sich, als ich gerade eine Reihe Sprints hinter mir hatte: »Gordie, komm bitte her.« *Gordie*. Der Trainer hatte mir einen neuen Namen gegeben. Die Fußballtrainer hatten mich einfach MacDonald oder Mac genannt. Aber für Marvin Goldberg war ich ab dem ersten Tag »Gordie«. Mir gefiel dieser Name, und – so seltsam es klingen mag – er veränderte das Bild, das ich von mir selbst hatte. Ich hatte immer das Gefühl gehabt, »Gordon« sei der Name eines alten Mannes. Er hatte mir nie gefallen. Hatte MWG das geahnt? Heute bin ich ein älterer Mann, und ich bin wieder für alle *Gordon*. Nur meine Frau nennt mich immer noch »Gordie«, besonders wenn sie mit mir zufrieden ist. Ein »Gordon!« aus ihrem Mund ist eine Sturmwarnung.

Als ich meinen neuen Namen hörte, lief ich in Goldbergs Richtung. Er stand neben der weißen Anschlagtafel. Als ich bei ihm ankam, legte mir Goldberg die Hand auf die Schulter und begann zu sprechen. Ich versuche, mich nach den vielen Jahren so gut wie möglich an seine Worte zu erinnern: »Gordie, ich habe dich genau beobachtet. Ich glaube, du hast das Zeug zu einem ausgezeichneten Läufer. Du hast den Körper eines Läufers und ein natürliches Talent. Und du bist schnell. Aber du musst noch viel lernen. Wenn du für *Stony Brook* in einem Wettkampf laufen willst, musst du schwer arbeiten. Du musst Selbstdisziplin üben, und das heißt, dass du mir vertrauen und meine Anweisungen befolgen musst. Jeden Tag musst du auf diese Aschenbahn kommen und das Training absolvieren, das auf dieser Anschlagtafel steht. Also, Gordie (der Trainer wiederholte oft den Namen seiner Läufer), lass dich nicht darauf ein, wenn du nicht bereit bist, alles was du hast, dafür

zu geben.« Dann stellte er mir die folgeschwere Frage: »Gordie, bist du bereit, den Preis zu zahlen, den es kostet, ein Stony-Brook-Läufer zu werden?«

Wenn ich jetzt mit etwas größerer Weitsicht zurückblicke, begreife ich, wie wenig Ahnung ich davon hatte, was dieser Mann da sagte. Ich hörte die Worte, verstand aber ihre Bedeutung kaum. Ihm vertrauen? Seine Anweisungen befolgen? Den Preis zahlen? Noch nie hatte jemand so mit mir gesprochen! »Klar, warum nicht?«, dachte ich. »Vielleicht bekomme ich dann doch noch ein ›S‹.«

Ich glaube, dass ich an jenem Tag, an dem Marvin Goldberg mich zur weißen Anschlagtafel rief, meine ersten ernstesten Schritte unternahm, um ein Mann zu werden. Ich glaube sogar, die Aschenbahn verhalf mir zu meinem heutigen Verständnis davon, was Leben heißt, und insbesondere, was christliches Leben heißt. Goldberg lud mich ein zu entdecken, was *Ausdauer* ist. Ein sehr wichtiger Begriff auf meinem geistlichen Weg. Heute weiß ich, dass ich zuerst als Sportler lernte, was Ausdauer heißt. Erst später und ganz langsam lernte ich das auch als Nachfolger Jesu.

Aus diesem Grund zieht sich die Geschichte von Marvin Goldberg wie ein roter Faden durch dieses Buch. Das, was er mich lehrte, als ich sechzehn war, bestimmt in großem Maß, wie ich heute, mit fünfundsechzig Jahren, lebe.

An jenem unvergesslichen Tag verlangte der Trainer von mir keine sofortige Antwort. Vielmehr sagte er: »Geh jetzt von der Aschenbahn nach Hause und denk über das nach, was ich dir gesagt habe. Wenn du entschieden hast, was du willst, komm wieder und lass es mich wissen.«

Einen Tag später sagte ich Marvin Goldberg, dass ich ihm vertrauen wollte, und dass ich bereit sei, den Preis zu zahlen. Am nächsten Tag tauchte mein Name zum ersten Mal auf dem dritten der sieben Blätter, die auf das weiße Anschlagbrett geheftet waren, auf.

Vier Monate später trug ich meinen ersten weißen Pullover mit einem großen ›S‹.

Fast fünfzig Jahre später

Vor ein paar Jahren lud mich der Rektor der *Stony Brook* School ein, die Rede bei den bevorstehenden Abschlussfeiern zu halten. Ich sagte sofort begeistert zu. Obwohl es bis zu dieser Veranstaltung noch mehrere Monate dauerte, malte ich mir aus, wie es wäre, auf dieses schöne Schulgelände zurückzukehren, das in den 50er Jahren drei Jahre lang mein Zuhause gewesen war.

Ich habe *Stony Brook* geliebt, und ich war immer dankbar für das Opfer, das meine Eltern auf sich genommen hatten, um mich dorthin schicken zu können. Die Männer und Frauen, bei denen ich in die Schule ging, waren solide, reife, noble Menschen gewesen. Durch sie habe ich ein wunderbares Gesamtbild davon bekommen, was es heißt, ein Mann oder eine Frau zu sein. Ich begegnete Beispielen von guten Ehen, überdurchschnittlichen Charakteren und klugen Köpfen. Und niemand hat das für mich stärker repräsentiert als Marvin Goldberg.

Jetzt, Jahrzehnte später, sollte ich als Redner bei einer Abschlussfeier zurückkehren. Ich wollte, dass meine Frau Gail mitkäme. Außerdem wollte ich unsere zwei ältesten Enkelkinder Erin und Lucas auch an diesem Erlebnis teilhaben lassen. Ich konnte mich sehen, wie ich sie über den Campus führte und ihnen die Orte zeigte, mit denen ich besondere Erinnerungen verband.

Als Erstes würde ich sie zur Bibliothek führen, überlegte ich, wo ich unzählige Stunden über Büchern verbracht hatte. Dann würde ich ihnen meinen alten Schlafsaal im dritten Stockwerk zeigen, wo ich ein unvergessliches Abschlussjahr verbracht hatte.

Ich hatte vor, die Kapelle zu besuchen, ein schönes, traditionelles Anbetungshaus mit einem kleinen Turm. Ich hatte mich oft nach dem Lauftraining in diesen kleinen Raum der Stille zurückgezogen und Klavier gespielt, während die Dunkelheit sich über den Campus legte.

Aber der beste Augenblick bei dem Besuch in *Stony Brook* würde es sein, wenn ich Gail, Erin und Lucas mit zur Aschenbahn neh-

men würde, auf der ich so viele Nachmittage verbracht hatte. Ich stellte mir vor, wie ich ihnen die weiße Anschlagtafel zeigen und ihnen meine Spannung beschreiben würde, während ich auf diesem dritten Blatt meinen Namen suchte um zu erfahren, welches Training Trainer Goldberg für mich ausgearbeitet hatte.

Schließlich kam das Wochenende. Genau wie ich es geplant hatte, besuchten wir die Bibliothek, besichtigten meinen alten Schlafsaal und warfen einen Blick in die Kapelle. Dann ging es weiter zur Aschenbahn.

Aber die Aschenbahn – meine Aschenbahn – war nicht mehr da! Alles war anders. Die Laufbahn war verlegt worden, und die neue hatte nicht die geringste Ähnlichkeit mit dem, was ich gekannt hatte. Diese Bahn hier hatte eine moderne, witterungsbeständige Laufoberfläche. Auf dieser neuen Bahn hätte ich Weltrekorde laufen können!

Die weiße Anschlagtafel? Auch fort! Was war aus ihr geworden? Und warum war ich so enttäuscht, als ich sie nicht fand?

Meine starken nostalgischen Gefühle zeigten, wie sehr mein Leben während jener Jahre in *Stony Brook* verändert worden war. Ich war als Junge dorthin gekommen. Als ich wegging, war ich ein Mann. Ich kam hin und fragte mich, was im Leben von mir erwartet würde. Als ich wegging, hatte ich einige Antworten. Ich kam dorthin und war auf der Suche nach Vorbildern für christliche Reife. Als ich wegging, hatte ich sie gefunden. Einen großen Teil dieser Entdeckungen machte ich auf Marvin Goldbergs Aschenbahn. Vielleicht war ich deshalb so erschüttert, als ich feststellte, dass sie nicht mehr da war.

Drei Jahre lang war ich fast jeden Nachmittag mit Laufschuhen in den Händen zu der weißen Anschlagtafel gegangen und hatte den Trainingsplan für den Tag betrachtet. Keine dieser Trainingseinheiten war je leicht gewesen. Bis ich endlich kapierte, dass der Trainer nie nachgeben würde, versuchte ich manchmal, wegen der einen oder der anderen Übung mit ihm zu verhandeln.

»Sir, haben Sie wirklich gemeint, dass ich heute zehnmal 400 laufen soll? Ich weiß nicht, ob ich ...«

»Sir, ich wollte nur fragen, ob Ihr Füller vielleicht ausgerutscht ist, als er fünf Meilen Konditionstraining schrieb.« Es war leichter, Goldbergs Füller in Frage zu stellen als Goldberg selbst.

»Sir, wir haben gestern zwölfmal 200 gesprintet; wollten Sie wirklich, dass ich heute fünfzehnmal 200 sprinten soll?«

»Sir, ich bin erkältet. Ich habe rasende Kopfschmerzen. Ich habe mir das Schienbein angeschlagen ... Sir, ich glaube, ich sterbe!«

»Was ist, Gordie?«, sagte er dann zu mir. »Warum fängst du nicht an, dich aufzuwärmen? Du wirst dich viel besser fühlen, wenn du dich gelockert hast.« MWG ließ nicht mit sich handeln. Er hatte Pläne für seine Läufer, und er hatte die Absicht, sich daran zu halten. Er wusste, dass ich (und andere) zu guten Leistungen fähig waren. Das heißt, dass er mehr an uns glaubte, als wir selbst an uns glaubten.

Aber ich möchte es noch einmal betonen: Was ich damals nicht verstand (was ich aber jetzt verstehe), war, dass Goldberg in die Zukunft sah: Er sah unser Leben mit fünfunddreißig, siebenundvierzig oder achtundfünfzig – wenn wir eine viel größere Verantwortung tragen und nicht auf die Verführungsrufe von Schnupfen und Kopfschmerzen und andere Ablenkungen würden hören dürfen, sondern das würden tun müssen, was getan werden musste. Er half uns, mit fünfzehn und sechzehn zum ersten Mal zu erfahren, dass derjenige Befriedigung im Leben erfährt, der Selbstbeherrschung praktiziert, und der bereit ist, seinen Körper und seinen Geist zu fordern und natürliche Widerstände zu überwinden. Wir dachten an Bequemlichkeit. Er dachte an ... *Ausdauer*.

Heute – fünfundvierzig Jahre später – lebt Trainer Goldberg im Himmel. Aber er lebt auch in meinem Herzen. Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht an seinen Einfluss auf mein Leben erinnert werde.

Ich bin in meinem 65. Lebensjahr und laufe in unserer Kleinstadt in New Hampshire über die Shaker Road. Es nieselt leicht; meine Beine sind schwer. Und eine Stimme in mir schlägt vor, dass ich umkehre.

Aber dann ertönt irgendwo in meinen Erinnerungen die Stimme des Trainers: »Wenn du jetzt aufgibst, Gordie, kann es leicht passieren, dass du später bei etwas Wichtigerem auch aufgibst.« Also laufe ich weiter, weil der Trainer nicht locker lässt.

Der Abgabetermin für etwas, das ich zu schreiben versprochen habe, rückt immer näher. Ein Teil von mir will dem Lektor eine E-Mail schicken und ihm sagen, dass ich zu viel zu tun habe und meine Verpflichtung nicht einhalten kann. Wieder meldet sich Goldberg zu Wort: »Gordie, du hast eine Verpflichtung einzuhalten. Du hast dein Wort gegeben.«

Ein Enkelkind ruft an, um zu fragen, ob wir uns treffen können. Für einen kurzen Moment bin ich versucht, es auf ein anderes Mal zu vertrösten, weil ich dringende Dinge zu erledigen habe, die mir so wichtig erscheinen. Und ich höre den Trainer sagen: »Gordie, Männer und Frauen wie ich waren für dich da. Denk darüber nach ...«

In meiner Geschäftigkeit bin ich versucht zu verdrängen, dass ich mir Zeit nehmen muss, um meine Seele ruhig werden zu lassen und auf Gott zu hören. Sehr häufig meldet sich in solchen Momenten der Trainer zu Wort: »Gordie, wie oft haben wir darüber gesprochen, wie wichtig dein Training ist und dass es dich auf das Rennen vorbereitet? Deine Kondition wird Tag für Tag durch das Training aufgebaut. Aber du musst auch deine Seele trainieren.«

Ich sage Ihnen, der Trainer »lebt«. Und was höre ich immer wieder von ihm? Dass das Rennen des Lebens ein Langstreckenlauf ist, kein Sprint. Ich muss ein geistliches Leben entwickeln, das diese Entfernung zurücklegt und *nie* den Blick auf den Führungsläufer verliert, auf Jesus. Das ist der Beginn eines Lebens mit Ausdauer.

Im Rückblick

In *Stony Brook* wurde ich zu einem sehr guten Läufer, aber ich wurde nie der *herausragende* Läufer, für den Marvin Goldberg das Potenzial in mir sah. Zwar gewann ich die meisten Rennen, in denen

ich antrat, und bekam für jede Saison, in der ich in Wettkämpfen lief, mein großes »S«, aber es lässt sich nicht leugnen: Ich hätte viel, viel mehr schaffen können.

Ein weiterer Aspekt von Goldbergs Vorstellung von sportlichen Leistungen wurde in meinem letzten Schuljahr deutlich, in dem ich für die Mannschaft viele Punkte holte: Die Trophäe »Läufer des Jahres« – die Trophäe, die wir alle anstrebten – überreichte er einem anderen Läufer: Einem Läufer, der sehr hart trainierte und die gesteckten Ziele *übertraf*. Und ich? In jenen Tagen gab ich mich zu oft damit zufrieden, nur so viel zu tun, dass ich meinen Gegner schlug. In MWGs Augen war das zwar ganz nett, aber es genügte nicht, um die Trophäe als Läufer des Jahres zu verdienen.

Trotzdem habe ich eine sehr eindrückliche Lektion gelernt, die ich seit fünfzig Jahren nicht vergessen habe. Seit jenen Tagen auf der Aschenbahn habe ich ein Verständnis für Marvin Goldbergs Methode bekommen, Sportler aufzubauen. Und was noch wichtiger ist: Er zeigte mir, wie man ein Leben als Nachfolger Jesu führen kann. Damals ahnte ich nicht, wie tief mich die Art des Trainers beeinflussen würde. Ich wusste nicht, dass ich fast jeden Tag meines Lebens bei meinen Entscheidungen seine Prinzipien anwenden würde.

Auch wenn es MWGs unmittelbares Ziel war, Sportler mit Ausdauer aus uns zu machen, glaube ich, war es sein langfristiges Ziel, Christen mit Ausdauer aus uns zu machen. Eines Tages sagte er zu seiner Crosslauf-Mannschaft: »Wenn ihr euch morgen der Ziellinie nähert, dann sprintet, selbst wenn niemand in eurer Nähe ist. Außerdem will ich, dass ihr *nach der Ziellinie* noch vierhundert Meter in einem guten Tempo weiter läuft.« Wir trauten unseren Ohren nicht. Über acht Kilometer laufen, dann sprinten und dann noch einmal vierhundert Meter weiter laufen?

»Sir, Sie scherzen, oder?«

»Gordie, die Mannschaften, die bei den nächsten Wettkämpfen gegen euch antreten, werden hören, dass die *Stony-Brook*-Läufer das machen. Und sie werden begreifen, dass wir viel mehr Kondition haben als sie. Das wird ihnen etwas zu denken aufgeben.«

Viele Jahre später erinnerte ich mich an diese Strategie, über die Ziellinie zu sprinten und dann noch vierhundert Meter weiter zu laufen. Ich musste lachen. Goldberg hatte sich in Wirklichkeit nicht sehr für die anderen Mannschaften interessiert. Diese Strategie war auf uns ausgerichtet. Mit dieser Taktik hatte er uns zeigen wollen, dass wir viel mehr Kondition hatten, als wir selbst glaubten. Außerdem sollten wir daraus lernen, wie wichtig es ist, jedes Wettrennen im Leben kraftvoll zu Ende zu führen und mehr zu leisten als nur das Minimum.

Im Laufe der Jahre, in denen ich tausendmal über meine Tage auf der Aschenbahn nachgedacht habe, bin ich zu dem Schluss gekommen, dass Marvin Goldbergs Training meine Grundeinstellung zum Leben als Christ stark geprägt hat. Wenn er heute bei uns wäre, würde er vielleicht andere Worte benutzen als ich, aber ich glaube, er würde mir zustimmen, wenn ich sage, dass er versuchte, vier Dinge zu erreichen:

- Erstens: Er wollte, dass seine Athleten beim Laufen ein größeres Bild von ihren Möglichkeiten vor Augen haben. Er konnte den Gedanken nicht ertragen, dass ein Sportler am letzten Tag der Saison sein Potenzial nicht ganz ausgeschöpft hat.
- Zweitens: Er bestand darauf, dass seine Sportler zurückblicken und aus den Erfahrungen von gestern lernen sollten. Man kann sowohl aus Siegen als auch aus Niederlagen etwas lernen.
- Drittens: MWG lehrte seine Sportler, Selbstdisziplin zu lieben und sich vor der Versuchung, sich zu schnell mit einer Leistung zufriedenzugeben, in Acht zu nehmen.

»Ich Sorge dafür, dass euch das Training weh tut«, sagte er oft, »damit der Wettkampf ein Vergnügen wird.« Das war seine Art, uns daran zu erinnern, dass es im Leben immer wieder anstrengende Zeiten gibt. Wir sollten uns daran gewöhnen.

Selbstdisziplin war immer gefragt. In kleinen Dingen genauso wie in großen. In der einen Minute bedeutete Selbstdisziplin vielleicht, sich anzustrengen, um einen persönlichen Rekord auf der

Aschenbahn aufzustellen. In einem anderen Moment ging es um scheinbar unwichtige Kleinigkeiten:

Als wir einmal in den Mannschaftsbus stiegen und zu einer anderen Schule fuhren, hielt der Trainer mich an. »Gordie«, sagte er. »Deine Krawatte ist locker. Binde sie bitte fest. *Stony Brookers* reisen mit Würde.«

Ein anderes Mal stand ich an der Startlinie eines 800-Meter-Laufs. Die Läufer tänzelten mit ihren Spikes auf der Stelle und warteten darauf, dass die Startpistole gehoben würde. Plötzlich hörte ich eine leise Stimme hinter mir: »Gordie, dein Hemd steckt hinten nicht in der Hose. *Stony Brookers* tragen ihre Mannschaftsuniform mit Stolz.«

Die Abschlussklasse hatte eine Party geplant, die bis spät in die Nacht dauern würde. »Gordie, ich weiß, dass du dich auf Freitagabend freust, aber du hast am Samstagnachmittag einen Wettkampf. Es kann von dir abhängen, ob die Mannschaft gewinnt oder nicht. Deshalb bitte ich dich, um halb zehn die Party zu verlassen.«

- Viertens und letztens, wollte MWG, dass seine Sportler stolz darauf sein sollten, zu einer Mannschaft zu gehören, zu den »glücklichen Wenigen«, die sich dafür einsetzten, große Ziele zu erreichen.

Marvin Goldberg glaubte an die Stärke einer Mannschaft. Er sah den Tag voraus, an dem jeder Einzelne von uns entweder Anführer einer Mannschaft oder Mitglied einer Mannschaft sein würde. Er hatte sich vorgenommen, uns schon in jungen Jahren zu lehren, wie wir etwas zum Leben der anderen beitragen und wie wir voneinander etwas annehmen können.

Wenn bei einem wichtigen Rennen ein Läufer von uns an der Startlinie stand, sorgte Goldberg dafür, dass der Rest der Mannschaft an jeder Kurve und entlang der Geraden verteilt war, damit unser Mann während des Rennens immer die Anfeuerungsrufe der anderen hören konnte.

In meinem Büro liegt ein Holzstab, der von einer Staffelmansschaft, die in einem wichtigen Schulwettkampf die Ein-Meilen-Staffel gewann, viermal um eine Aschenbahn getragen wurde. Auf dem Stab stehen alle Namen meiner Mitläufer. Wenn ich diese Namen von Zeit zu Zeit betrachte (obwohl die Tinte schon sehr verblasst ist), sehe ich jeden von ihnen vor mir. Wir waren eine Gruppe von Brüdern oder, wie Shakespeare es nannte, »glückliche Wenige«. Goldberg hatte uns zu einer Mannschaft zusammengeschweißt.

Ich muss betonen, dass wir, *die Läufer*, die Mannschaft waren. Goldberg war der *Trainer*. Das ist ein Unterschied. MWG versuchte nie, ein Freund seiner Läufer zu sein oder sich mit ihnen auf eine Stufe zu stellen, nur um ihre Loyalität zu gewinnen. Bis zu unserem Abschluss war er der Trainer: *Mr. Goldberg* oder *Trainer* oder *Sir*. Erst als wir das Abschlusszeugnis in Händen hielten, sagte er: »Du kannst Marvin zu mir sagen.«

Wenn er während jener Tage kein Freund war, wem ähnelte der Trainer dann? Er war ein Vater. Genau das brauchten wir in jenen Tagen. Wir brauchten einen Vater, weil wir weit weg waren von unseren richtigen Vätern, und weil wir noch Kinder waren.

Ich erinnere mich an viele Male, bei denen der Trainer die Hand auf meine Schulter legte und mir mit seiner ruhigen, beherrschten Stimme einen Rat gab. Fast immer begann er mit: »Hör mal, Gordie ...«

Auf diese Weise brachte Marvin Goldberg seinen Jungen Ausdauer bei. Und er gab mir, ohne es zu ahnen, die Richtung für dieses Buch vor. Denn ein Leben mit Ausdauer – ein Leben, bei dem ich stärker werde, je älter ich werde – baut man auf ganz ähnliche Weise auf, wie Marvin Goldberg seine Sportler trainierte.

Danke, Sir, dass Sie mich das gelehrt haben!