

## ***DJK-Sportverband startet Fastenzeit-Aktion: „Die 10 Gebote des Sports“***

**Wie christliche Werte den Sport prägen – Mitmachaktion lädt zur Reflexion ein**

**Langenfeld (05.03.2025) – Zum Beginn der Fastenzeit am 5. März 2025 startet der DJK-Sportverband eine besondere Aktion: Unter dem Titel „Die 10 Gebote des Sports“ werden in den kommenden Wochen zentrale christliche Werte auf den Sport übertragen. Fairness, Respekt, Ehrlichkeit – all das sind Tugenden, die im Sport genauso wichtig sind wie im Leben. Mit Beiträgen, Challenges und Impulsen auf der DJK-Website und den Social-Media-Kanälen möchte der Verband Sportler\*innen, Vereine und Interessierte dazu einladen, sich mit den Grundlagen eines wertorientierten Sports auseinanderzusetzen**

### **Fastenzeit als Chance zur Reflexion**

„Sport und christlicher Glaube gehören für uns untrennbar zusammen“, erklärt DJK-Präsident Michael Leyendecker. „Gerade die Fastenzeit bietet die Möglichkeit, nicht nur über Verzicht nachzudenken, sondern auch darüber, was uns als Sportler\*innen antreibt. Mit dieser Aktion möchten wir zeigen, wie die Zehn Gebote im Sport gelebt werden können.“

Jede Woche der Fastenzeit werden zwei bis drei Gebote in den Fokus gerückt und mit einem sportlichen Wert verknüpft. Dazu gibt es Reflexionsimpulse, Erfahrungsberichte aus DJK-Vereinen sowie interaktive Mitmach-Aktionen auf Instagram und Facebook. Die Themen reichen von Fairplay („Sei ehrlich – spiele nach den Regeln“) über Respekt („Zeige Wertschätzung für Mitspieler\*innen und Gegner\*innen“) bis hin zu Dankbarkeit („Nutze dein Talent – Ehre Gott mit deinen Fähigkeiten“) und sozialem Engagement („Setze dich für Gerechtigkeit ein“).

Die 10 Gebote des Sports wurden in Kooperation der DJK-Pressestelle und dem geistlichen Beirat der DJK entwickelt. So verbinden sie theologische Impulse mit praktischen Erfahrungen aus dem Sport und schaffen eine Brücke zwischen Glauben und sportlicher Praxis.

### **Mitmachen und Werte sichtbar machen**

Sportler\*innen sind eingeladen, ihre persönlichen Erfahrungen mit den christlichen Werten im Sport zu teilen. Über die Hashtags #10GebotedesSports und #SportUndGlauben können sie eigene Geschichten, Bilder oder Videos posten und zeigen, wie sie Fairness, Gemeinschaft oder Ehrlichkeit in ihrem sportlichen Alltag leben. Zudem sind Diskussionen und Abstimmungen in den Instagram-Stories geplant, bei denen sich die Community aktiv einbringen kann.

Den Abschluss der Aktion bildet eine Reflexion zum Palmsonntag. In einem Fazit-Beitrag werden Erkenntnisse und Erfahrungen aus den Wochen der Fastenzeit zusammengeführt. „Wir hoffen, dass sich möglichst viele Menschen an dieser Aktion beteiligen“, sagt DJK-Pressesprecher Marco Petrelli. „Denn Werte wie Fairness, Ehrlichkeit und Respekt sind nicht nur Teil des christlichen Glaubens, sondern auch essenziell für einen guten und wertorientierten Sport.“

**Alle Infos zur Aktion: [www.djk.de/de/10gebote/](http://www.djk.de/de/10gebote/)**

*„Sport um der Menschen willen“ ist das Leitbild des katholischen DJK-Sportverbandes, in dem rund 470.000 Mitglieder in mehr als 1.100 DJK-Vereinen sportlich aktiv sind. Im Jahre 1920 in Würzburg gegründet, unterstützt die DJK qualifizierte Sportangebote, fördert Gemeinschaft und orientiert sich an der christlichen Botschaft. In der DJK treffen Menschen von unterschiedlicher Herkunft und Kultur zusammen und erleben gemeinsam Werte im Sport.*

Pressekontakt:  
Marco Petrelli  
Pressesprecher u. Referent für Öffentlichkeitsarbeit  
DJK-Sportverband  
Zum Stadtbad 31  
40764 Langenfeld  
Tel. 02173-33 668-20, [presse@djk.de](mailto:presse@djk.de)

Herausgeber:  
DJK-Sportverband, Bundesgeschäftsstelle Langenfeld  
Zum Stadtbad 31, 40764 Langenfeld  
Fon 02173/33668-0, Fax 02173/33668-68  
[info@djk.de](mailto:info@djk.de)  
[www.djk.de](http://www.djk.de)