

Exerziten im Alltag – ein Rückblick

5 Wochen vor Ostern begannen die Exerziten mit einem gemeinsamen Abend im Haus der Diener des Evangeliums - an einem Dienstag Abend um 19:00, nach meiner Vorlesung. Mitten im Alltag.

Ich hatte noch nie an Exerziten teilgenommen, das Wort klang für mich aber positiv und vielversprechend. Ich stellte mir ein geistiges Fitnessstraining vor, mit den Schwestern als geistige Fitnesstrainerinnen. Der erste Abend motivierte mich auch sehr, das Training täglich fortzuführen. Es war mir nicht fremd morgens die Bibel lesen. Dennoch lernte ich einen komplett neuen Ansatz kennen.

Bisher hatte ich den Bibeltext mehr als Text betrachtet und z.B. gefragt: Was sagt die Textstelle aus? In welchem Zusammenhang steht sie zu anderen Stellen? Wo gibt mir Gott eine Verheißung, wo gibt mir Gott ein Gebot? Etc. Das Ziel war gewesen, die ganze Bibel „durchzustudieren“ und möglichst viel zu verstehen. Und nun sollte ich denselben Text an zwei aufeinander folgenden Tagen lesen und es handelte sich auch nur um 5 Verse – wie soll man denn so schaffen, die ganze Bibel zu studieren???

Im ersten Moment fühlte sich das überhaupt nicht nach Training an! Doch meine geistigen Fitnesstrainerinnen hatten nicht nur Bibelverse ausgesucht, sondern auch Trainingsfragen bereitgestellt. Es waren diese Fragen, die mich geistig in Bewegung brachten und sogar alt bekannte Bibeltexte in ein ganz neues Licht stellten. Denn nur ein paar Verse und eine anregende Frage genügte, um persönlich über den Text zu reflektieren. Fragen wie z.B. „In der Wirklichkeit meines Lebens schenkt Jesus mir den Frieden. Erfahre ich ihn als den, der mich im Tiefsten meiner selbst liebt?“ „Wo findet Jesus mich an auf der Suche meinen Durst nach Leben zu stillen?“

Meine Idee von Training änderte sich langsam. Die Bibel wurde mir wieder ganz persönlich. Das Training bestand nicht mehr daraus, möglichst viel zu verstehen und zu studieren, sondern möglichst tief zu Reflektieren und vielleicht nur einen Satz von Jesus zu nehmen, diesen aber ganz persönlich zu nehmen und im Herzen zu bewegen. Von der Analyse zur Reflexion, vom Kopf ins Herz. Beides gehört natürlich zusammen, jedoch bemerkte ich bei mir, zeitweilig den Kopf über- und das Herz untertrainiert zu haben. Zu viel Bauchtraining kann ein Hohlkreuz verursachen – zu viel Kopftraining ein „Hohlherz“.

Daher bin ich meinen geistigen Fitnesstrainerinnen sehr dankbar: Ihr habt mir genau das richtige Training zur Hand gegeben. Mein geistiger Fitnessplan hat nach Ostern gerade erst angefangen!

Gottes reichen Segen wünscht

Matthias