

# **Bausteine zum Leben**

**Wie man trotz allem im Glauben weiterkommt**

## **Baustein 3:**

### **Trainieren statt probieren!**

#### **Stellen Sie sich vor ....**

Es klingelt an Ihrer Haustür. Sie öffnen und glauben Ihren Augen nicht zu trauen. Da steht Reinhold Messner lebhaftig da und lädt Sie persönlich ein, mit ihm gemeinsam den Mount Everest zu besteigen. Alles kostenlos und all inclusive - versteht sich. Sie haben zwar keine Ahnung vom Bergsteigen, aber Sie fühlen instinktiv, dies wäre die ultimative Chance Ihres Lebens, einmal etwas ganz Außerordentliches zu tun. Im gleichen Augenblick wird Ihnen aber klar, dass Sie sich nicht gerade in der Form Ihres Lebens befinden. Ihr Bauch schwabbelt, Ihre Muskeln waren auch schon straffer, Ihre momentane Kondition reicht gerade für die Strecke zwischen dem Kühlschrank und Fernseher aus.

Aber nach dem ersten Schock realisieren Sie, was in Ihrem Leben jetzt geschehen könnte. In Gedanken sehen Sie sich wie ein strahlender Sieger am Gipfelkreuz stehen. Es wird Ihnen bewusst, dass Sie einer von den ganz wenigen sein könnten, deren Privileg es ist, den höchsten Berggipfel der Welt zu erreichen. Und nun steigt in Ihnen plötzlich das Gefühl der Dringlichkeit auf. Sie spüren, dies ist es, was ich im Grunde genommen schon immer tun wollte. Und hier ist meine große Chance!

Zusammen mit Reinhold Messner den Mount Everest zu erklimmen, wird nun plötzlich zu Ihrer großen Leidenschaft. Dieser Gedanke beginnt Ihren Verstand völlig zu dominieren. Doch dann dämmert es Ihnen. Es wird Ihnen bewusst, dass Sie in Ihrem jetzigen Zustand niemals im Himalaja herumklettern werden. Sie würden es nicht einmal bis zum ersten Basislager schaffen. Den höchsten Berg der Welt zu erklimmen - dies kann man nicht probieren, sondern, wenn Sie diese einmalige Chance Ihres Lebens wahrnehmen möchten, werden Sie hart trainieren müssen. Sie werden sukzessive Ihre Kondition verbessern müssen, solange bis Sie fit für den Mount Everest sind. Ihr ganzes Leben wird von nun an durch bestimmte Trainingspläne geprägt sein.

Mit dieser Geschichte möchte ich Ihnen verdeutlichen, dass man nicht nur zum Herumklettern im Himalaja Training braucht. Sondern für jede wichtige Herausforderung unseres Lebens braucht es im Grunde genommen Training - einschließlich unseres geistlichen Lebens. Leider realisieren wir dies im Bereich des Glaubens meistens zu wenig. Da hören Sie beispielsweise am Sonntag im Gottesdienst eine gute Predigt über Geduld und stellen dabei fest, dass Geduld nicht gerade zu Ihrer eigenen Stärke gehört.

Und so sitzen Sie am Montagmorgen im Auto bei der Fahrt zur Arbeit und nehmen sich verbissen vor, ab sofort in der Firma ein geduldigerer Mensch zu sein. Sie strengen sich mit ganzer Willenskraft an geduldig zu sein, doch beim ersten größeren Problem während der Arbeit platzt Ihnen schon wieder der Kragen. Und nun sind Sie von Ihnen enttäuscht und denken: Bei mir klappt es einfach nicht mit der Geduld. Ich habe es probiert. Dann lassen Sie den Vorsatz geduldiger zu werden wieder sausen und akzeptieren Ihren geistlichen Status Quo. Vielleicht haben Sie solche, oder ähnliche Situationen schon erlebt. Ich denke mir: Oftmals läuft es in unserer geistlichen Entwicklung nach diesem Schema ab. Man möchte im Glauben weiterkommen und probiert ehrlich, das Erkannte im Alltagsleben auch umzusetzen. Doch dann klappt es nicht gleich so wie wir es wünschen, und wir geben das Ganze wieder vorschnell auf.

Sie müssen sehen: So wie niemand aus dem Stegreif heraus probieren kann den Mount Everest zu besteigen, so kann niemand aus dem Stegreif heraus probieren ein geduldiger Mensch sein. Ganz selten öffnet sich der Himmel und man wird durch die Kraft Gottes in einem einzigen Augenblick zu einem geduldigen Menschen verwandelt. Meistens entscheidet sich Gott für den langsamen Weg. Er möchte, dass Sie und ich mit seiner Hilfe lernen, beispielsweise Geduld allmählich einzuüben. Für uns bedeutet dies, dass geistliche Veränderung nicht so sehr damit zu tun hat, dass man sein Bestes zu geben versucht, sondern vielmehr damit, dass man weise trainiert und bestimmte Lebensgewohnheiten durch die Kraft Gottes schrittweise entwickelt! Der Unterschied zwischen Trainieren und Probieren ist der entscheidende Schlüssel für Veränderung und damit verbunden, auch für geistliches Wachstum.

Das weiß auch Paulus, wenn er seinem jungen Mitarbeiter Timotheus den Rat gibt: *„Übe dich darin, Gott zu gehorchen!“* (1.Tim 4,7b nach der Guten Nachricht). Das griechische Wort („gymnazo“), welches Paulus hier für „üben“ benutzt, betont besonders den Aspekt des Trainings.<sup>1</sup> Gehorsam Gott gegenüber kann man eben nicht probieren, sondern Gehorsam muss man trainieren - jeden Tag, jeden einzelnen Augenblick des Lebens!

Nochmals: Der Unterschied zwischen Trainieren und Probieren ist der entscheidende Schlüssel für geistliches Wachstum. Und so ist es nahe liegend, dass ich mit Ihnen gemeinsam nun über das „Üben durch Trainieren“ nachdenken werde. „Trainiere statt probiere!“ - so lautet deshalb auch der Titel dieser Predigt. Mit ihr verfolge ich ein zweifaches Ziel. Erstens: soll Ihnen Bewusst werden, dass geistliches Wachstum geduldiges Training erfordert, nicht nur guten Willen! Zweitens: hoffe ich, dass Sie angespornt werden, bestimmte geistliche Übungen durch die Kraft Gottes so lange einzuüben, bis sie Teil von Ihnen selbst werden.

---

<sup>1</sup> 1.Tim 4,7; Hebr 5,14 und 12,11 verdeutlichen die positiven Auswirkung eines richtigen Trainings. 2.Petr 2,14 zeigt, dass falsches Training negative Auswirkungen hat.

## **Plädoyer für geistliche Übungen!**

Möglicherweise fragen Sie sich nun, was man eigentlich unter einer „geistlichen Übung“ versteht. Geistliche Übungen sind einfach bestimmte Aktivitäten, die dazu beitragen, auf Ihrem Weg mit Jesus zu wachsen.<sup>2</sup> Diese bestimmten Aktivitäten sollen Ihnen helfen, jene Kraft zu gewinnen, so zu leben, wie Jesus es Ihnen vorgelebt hat. Wenn Sie die Chance bekommen, mit Reinhold Messner den Mount Everest zu besteigen, werden Sie logischerweise Ihre Kondition in Form bringen. Sie werden dazu täglich bestimmte Fitnessübungen praktizieren. Diese Übungen aber, sind nicht das Ziel, sondern der Gipfel des Mount Everest ist das eigentliche Ziel! Das gleiche gilt auch für die geistlichen Übungen. Sie dürfen nicht mit dem Ziel verwechselt werden! Sondern sie sind lediglich Hilfsmittel auf dem Weg zum Ziel. Das Ziel selbst ist, Jesus ähnlicher zu werden!

Ich möchte mit Ihnen gemeinsam nun eine der geistlichen Übungen reflektieren. An dieser Übung möchte ich exemplarisch erläutern, wie ein geistliches Training aussehen kann. Es ist....

## **Die Übung der Einsamkeit und Stille**

Mehr denn je, müssen wir heute die Übung der Einsamkeit und Stille in den Mittelpunkt unseres geistlichen Lebens rücken, denn wir leiden zunehmend an einer gefährlichen Krankheit, die alle Gesellschaftsschichten - egal ob jung oder alt - gleichermaßen betrifft. Sie heißt: Hektik!

## **Die Krankheit Hektik und ihre Folgen**

Wenn man die Entwicklung im Bereich der Mobilität und Geschwindigkeit in den letzten zwei Jahrhunderten betrachtet, dann ist diese schier atemberaubend: Fußgänger - Pferd - Auto - Eisenbahn - Magnetschwebbahn - Flugzeug - Rakete! Was kommt wohl als Nächstes? Das Tempo mit dem wir heute in allen Bereichen unterwegs sind, ist unglaublich. Die Taktfrequenz des Lebens wird ständig erhöht. Der Slogan des 21. Jahrhunderts lautet: Ich eile, also bin ich! Eine Tankstelle wirbt mit dem Werbeslogan: Wir helfen ihnen, schneller zu sein! Geschwindigkeit ist einer der Götzen der Postmoderne! So bietet Siemens beispielsweise seit neuem einen Wunderbackofen mit dem Namen „QuantumSpeed“ an. Nun können wir dank einer neuen Technologie „mit Lichtgeschwindigkeit braten und backen“<sup>3</sup> - dies verspricht die Herstellerfirma.

Die eigentlich große Illusion unserer Zeit ist, dass wir glauben Zeit zu gewinnen, wenn wir uns mehr beeilen. Wir essen beispielsweise bei McDonalds, nicht weil das Essen dort besonders gut schmeckt, sondern weil wir es schnell bekommen. Im „Drive-In“ bekommt man sein Essen sogar direkt ins Auto geliefert, so wie Gott es ursprünglich geplant hatte. Wir haben zudem unzählige Instant-Produkte, den Sofort-Pizza-Service. Im Fernsehen

---

<sup>2</sup> Richard Forster unterscheidet beispielsweise in seinem Buch „*Nachfolge feiern: Geistliche Übungen neu entdeckt*“ zwischen Übungen für das innere Leben (Meditation, Gebet, Fasten, Studieren), Übungen für das äußere Leben (Einfaches Leben, Einsamkeit, Unterordnung, Dienen) und Übungen für das Leben in der Gemeinschaft (Beichte, Anbetung, Geführt werden, Feiern).

<sup>3</sup> Quelle: *Mein Einkauf*, Woche 48, 28. November 2002.

gibt es die Sofort-Wiederholung und auf der Bank bekommen wir den Sofort-Kredit. Die Theke des Lebens liefert uns was das Herz begehrt - auf die Schnelle. Und wir kaufen alles treu ergeben, was uns verspricht, Zeit zu sparen.

Doch der Preis, den wir für die ständige Erhöhung der Geschwindigkeit in allen Lebensbereichen bezahlen, ist enorm! So spricht man in den USA heute bereits von einem neuen Krankheitssyndrom. Es trägt den Namen: „Hurry Sicknes“ (Hektik-Krankheit). Möglicherweise trägt auch Ihr Leben bereits Symptome dieser Krankheit! Folgende Kennzeichen deuten darauf hin:

### **Merkmale eines hektischen Lebens**

Die Alltagspflichten werden immer schneller erledigt. Wenn Sie an der Hektik-Krankheit leiden, treibt Sie die Angst, dass der Tag nicht genug Stunden hat, um als das zu erledigen, was Sie sich vorgenommen haben. Also reden Sie schneller, unterhalten Sie sich schneller, lesen Sie schneller in der Bibel, beten schneller, usw. Es gibt Menschen, die werden richtiggehend nervös, wenn es ihrer Meinung nach nicht schnell genug geht.

Der Tempowahn führt dazu, dass wir zudem mehrere Dinge gleichzeitig tun. Um es in der Computersprache auszudrücken: Der moderne Mensch ist „Mutlitasking-fähig.“<sup>4</sup> „Mutlitasking“ kann beispielsweise so aussehen, dass Sie gleichzeitig fernsehen, zu Abend zu essen, die Zeitung lesen und sich dabei noch unterhalten.

Ein weiteres Symptom der Hektik-Krankheit ist, dass es zu einem überladenen Leben führt. Hektischen Menschen fehlt oft die Schlichtheit. Solche Menschen kaufen beispielsweise Zeit sparende Elektrogeräte, haben aber dann nicht die Zeit und Geduld, die Gebrauchsanweisungen dazu zu lesen.

Das schlimmste Symptom an der Hektik-Krankheit jedoch ist, dass es zu einer starken Verringerung der Fähigkeit führt, Gott und andere Menschen zu lieben. Liebe und Hektik kann man nicht vereinen. Liebe braucht nämlich immer Zeit, und Zeit ist etwas, das hektische Menschen nie haben.

John Ortberg schreibt in seinem Buch *„Jeder ist normal, bis du ihn kennen lernst“*: *„Gemeinschaft lässt sich nicht erleben, wenn man in Eile ist: Mann kann nicht zuhören, wenn man in Eile ist. Man kann nicht mit Trauernden trauern, wenn man in Eile ist; und man kann sich nicht mit den Fröhlichen freuen, wenn man in Eile ist.“*<sup>5</sup>

Fazit: „Speed kills!“ Auf unser Thema bezogen bedeutet dies: zu hohe Geschwindigkeit im Leben ist der Liebeskiller Nummer Eins!

Was ich jetzt Ihnen gleich sagen werde, sollte Sie innerlich aufhorchen lassen! Weil Hektik eben Ihre Liebesfähigkeit sowohl Gott als auch Ihren Mitmenschen gegenüber schädigt, ist sie einer der größten Feinde Ihres geistlichen Lebens. Carl Gustav Jung - der Schweizer Psychologe und Psychiater - meint: *„Die Eile ist nicht vom Teufel - sie ist der Teufel!“* Hektik ist deshalb „teuflisch“, weil Sie davon abgehalten werden, die Liebe Ihres himmlischen Vaters zu empfangen, oder diese an seine Kinder weiterzugeben. Sie

---

<sup>4</sup> „Multi“ = viel, „task“ = Aufgabe. Mutlitasking bezeichnet also die Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

<sup>5</sup> John Ortberg in: *„Jeder ist normal, bis du ihn kennen lernst“*, S. 56.

ist auch deshalb „teuflich“, weil sie Ihre Seele zerstört, indem sie verhindert, dass Sie das beziehungsorientierte Leben leben, das Gott eigentlich für Sie vorgesehen hat. Hektik ist deshalb „teuflich“, weil sie zwar für „ausgefüllte“ Tage sorgt; Sie aber dafür leer, belastet, freudlos und gestresst zurück bleiben.

Ich denke, die meisten Christen stehen nicht in der Gefahr vom Glauben abzufallen. Unser Problem ist vielmehr, dass wir so abgelenkt, ständig in Eile und verplant sind, dass wir uns mit einem mittelmäßigen Glaubensleben zufrieden geben. Geistliche Tiefe und Reife jedoch, kann man nicht in einem hektischen Leben kultivieren. Man kann sie nicht auf die Schnelle in der Mikrowelle herbeiführen!

Nach dieser eher ernüchternden Diagnose, möchte ich Ihnen jedoch auch die Hoffnung auf Veränderung vermitteln. Veränderung ist immer möglich (wenn wir bereit sind den Preis dafür zu bezahlen). Es ist nur so, dass wir uns in unserer heutigen hektischen Zeit, permanent gegen die Hektik-Krankheit auflehnen müssen. Der Feind namens Hektik wird immer wieder versuchen, uns in seinen Bann zu ziehen. Es muss Ihnen in diesem Zusammenhang auch klar sein, dass Hektik viel mehr ist, als ein durcheinander geratener Terminkalender. Hektik ist ein innerer Zustand, eine Art Geisteshaltung, ein durcheinander geratenes Herz! Sie müssen daher immer wieder auf die Bremse steigen und Ihr Herz ordnen, indem Sie die Hektik konsequent aus Ihrem Leben verbannen. Das bedeutet nicht, dass Sie nie beschäftigt sein dürfen. Jesus selbst hatte viel zu tun, aber er erledigte alles aus der lebendigen Verbindung zum Vater heraus. Jesus war beschäftigt, aber nie in Hektik. Er achtete stets auf ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Arbeit und Rückzug in die Stille und ins Gebet. Und er fordert Sie und mich an mehreren Stellen im Neuen Testament auf, dasselbe zu tun (vgl. Mk 6,31).

Die nachfolgenden praktischen Tipps sollen helfen, Ihnen ein besseres Verhältnis zwischen der Arbeit und dem Rückzug in die Stille und Einsamkeit zu entwickeln.

### **Planen Sie Phasen der Einsamkeit und Stille als fixer Bestandteil Ihres Lebens ein!**

Die Erfahrung zeigt, dass das was Sie nicht konkret planen, auch meistens nicht umgesetzt wird. Planen Sie deshalb fixe Zeiten der Einsamkeit und Stille in Ihrem Leben ein. Dies können kurze „Atempausen“ während des Alltages sein, um bewusst wieder mit Gott in Verbindung zu treten, um sich seiner Gegenwart zu erinnern. Ich persönlich, praktiziere kurze regelmäßige Rückzugszeiten des Gebetes, um sozusagen mit Gott „online“ zu gehen.

Hilfreich sind auch halbe oder ganze Tage, in denen Sie sich bewusst aus dem Lärm der Welt zurückziehen und sich von aller Hektik trennen. Wie wäre es mit einem Wochenende an einem ruhigen Ort, ganz ohne Telefon, Bücher, CDs usw.? Im Grunde genommen geht es bei einer Rückzugszeit darum, bestimmte Dinge einmal nicht zu tun! Seien Sie beharrlich und blockieren Sie die von Ihnen geplanten Auszeiten vor dem Zugriff durch andere Dinge. Ihre Rückzugszeiten in die Einsamkeit und Stille werden nämlich immer von vielen Faktoren umkämpft sein und Ihr Durchhaltevermögen auf die Probe stellen. Weil diese Zeiten jedoch für Ihr geistliches Überleben wichtig sind - reservieren Sie diese regelmäßig!

Ich möchte Sie ermutigen, die geistliche Übung der Einsamkeit und Stille nicht nur einfach auszuprobieren, sondern diese beharrlich einzutrainieren. Am Anfang kann es sein, dass Sie dabei das Gefühl bekommen, lediglich die Zeit zu vergeuden. Meine persönliche Beobachtung ist, dass es meistens eine gewisse Zeit dauert, bis man innerlich zur Ruhe kommt und all die unzähligen Gedanken, die uns gefangen nehmen wollen, sich von uns zurückziehen. Wenn Sie sich entschließen in die Einsamkeit und Stille zu gehen, ist es so, als ob Sie jahrelang mit offenen Türen gelebt haben und eines Tages alle Türen schließen. Die unerwünschten Gedanken die Sie besuchen wollen, pochen nun an diese Türen und fragen sich verwirrt, weshalb sie nicht mehr eingelassen werden. Erst nach und nach dämmert es ihnen, dass sie nicht erwünschte Gäste sind, und mit der Zeit kommen sie dann immer seltener.

Was ich sagen möchte ist: Jeder der sich für die Übung der Einsamkeit und Stille entschließt, macht den eben beschriebenen Prozess durch! Unsere Verlegenheit ist, dass wir bei dieser geistlichen Übung einfach zu früh aufgeben! Oftmals wenn die gedankliche Zerstreung unsere Zeiten der Stille bedroht, kapitulieren wir, indem wir ihr die Tür öffnen und uns von der gedanklichen Zerstreung beherrschen lassen. Aber wenn wir es schaffen, diese Phase zu übertauchen und durchzuhalten, wird sich der Sturm der Gedanken und Emotionen mit der Zeit in uns legen und wir werden allmählich wacher für die Stimme Gottes in uns! Geben Sie daher nicht zu früh auf und halten Sie durch!

**Entschleunigen Sie Ihr Leben! „Gesegnet sind die Ausgeglichenen, denn sie werden alle überleben.“<sup>6</sup>**

Es gibt Christen, die führen ein dermaßen geschäftiges Leben, dass sie ständig ein seelisches und geistliches Defizit haben. Das Maß an Kraft, das sie verbrauchen, ist bei ihnen stets größer als das Maß an Kraft, das sie auftanken. Ich sage Ihnen daher: Hüten Sie sich vor der geistlichen Dürre eines geschäftigen und rastlosen Lebens! Der Preis den Sie dafür bezahlen, ist viel zu hoch! Sie bezahlen ihn mit der Aushöhlung und Erosion Ihres geistlichen Lebens. Wenn Ihr geistliches Leben zurzeit völlig verflacht ist, dann vielleicht deshalb, weil Ihr Lebenstempo zu hoch ist. Ich wies Sie bereits darauf hin, dass man geistliche Tiefe und Reife nicht in einem hektischen Leben kultivieren kann.

Was wir heute mehr denn je brauchen, ist nicht eine Beschleunigung, sondern Entschleunigung des Lebens! Ich möchte Sie daher konkret ermutigen, Geschwindigkeit aus Ihrem Leben zu nehmen. Reduzieren Sie Ihr Lebenstempo! Praktisch könnte dies so aussehen, dass Sie weniger Termine planen. Sie wissen ja: Die meisten Dinge brauchen mehr Zeit als man denkt. Lassen Sie sich auch Freiraum für Unvorhergesehenes. Ringen Sie darum, dass Ihr Leben nicht von der „Tyrannei des Dringlichen“ erstickt wird! Nicht alles was dringlich erscheint, ist zugleich auch wichtig! Lassen Sie sich prinzipiell Zeit, bei allen Aktivitäten, die Sie tun. Wie wäre es beispielsweise, wenn Sie beim nächsten Einkauf an der Kassenschlange anstehen, die am Längsten ist? Nebenbei bemerkt: Dies wäre eine gute Möglichkeit um Geduld praktisch einzuüben. Manchmal machen Sie sich

---

<sup>6</sup> Rick Warren in: „Leben mit Vision“, S. 301.

vielleicht Sorgen, dass Sie weniger schaffen, wenn Sie sich nicht beeilen. Doch letztlich werden Sie merken, dass Ihre Aktivitäten ohne Eile besser gehen und Sie zudem ein gelassenerer Menschen werden.

### **Nehmen Sie sich vor, jeden Tag bewusst einen Schritt nach dem anderen zu leben!**

Widmen Sie sich dem, was Sie augenblicklich tun, immer ganz! Lassen Sie die vielfältigen Herausforderungen die noch auf Sie warten los. Oftmals eilen wir in Gedanken nämlich schon zur nächsten Sache, die wir zu tun haben, anstatt uns ganz auf das Jetzt zu konzentrieren. Vertrauen Sie das, was noch auf Sie wartet Gott an und kehren Sie zu den Anforderungen des Augenblickes zurück.

### **Nützen Sie die unangenehmen Wartezeiten des Lebens, um innerlich still zu werden!**

Eine rote Ampel, das Warten im Stau, das Anstehen an der Kassa und das Herumsitzen im Warteraum des Arztes haben eines gemeinsam. Sie können einerseits unglaublich nerven, aber sie bieten Ihnen andererseits auch eine Chance, innerlich zur Ruhe zu kommen und zu beten. Nützen Sie die unangenehmen Wartezeiten, um einmal sozusagen die „Kupplung“ Ihres Lebens zu betätigen und innerlich in Verbindung mit Gott zu treten.

### **Machen Sie es sich zur Gewohnheit, am Abend einen Tagesrückblick mit Gott zu halten!**

Ich möchte Sie ermutigen, bevor Sie abends zu Bett gehen, den Tag nochmals innerlich Revue passieren zu lassen. Gehen Sie in einer betenden Haltung mit Gott nochmals die Tagesereignisse durch. Was haben Sie gut, was weniger gut gemacht? Seien Sie offen für das, was Gott Ihnen mitteilen möchte. Bitten Sie ihn, dass Ihre Tagesereignisse dazu dienen dürfen, dass Sie geistlich vorwärts kommen. Ein letzter Tipp noch: Schreiben Sie sich folgenden Satz auf:

### **„Man kann nicht schneller gehen, als derjenige, dem man folgen will!“<sup>7</sup>**

Heften Sie sich diesen Satz an Ihren Badspiegel, auf das Armaturenbrett Ihres Autos, oder auf Ihren Schreibtisch. Tragen Sie ihn bewusst mit durch Ihre Woche und bedenken Sie bei allem was Sie tun: Man kann Jesus nicht rennend folgen! Wenn man ihm nachfolgen will, kann man sich nicht schneller vorwärts bewegen, als Jesus, der vorausgeht. Fragen Sie sich immer wieder: „Bin ich schneller unterwegs als der, dem ich eigentlich folgen will?“

### **Wenn Sie der Hektik müde sind....**

und Sie die Sehnsucht nach einer tieferen, ganzheitlichen Erfahrung mit Gott in sich tragen, dann ist es Zeit mit dem gezielten Training für einen anderen Lebensstil zu

---

<sup>7</sup> John Ortberg, Laurie Pederson, Judson Poling, in: „Geistliches Wachstum“, S. 47.

beginnen! Die Übung der Einsamkeit und Stille wird Ihnen helfen, die Tür zu diesem Leben zu öffnen.

Ich habe nur eine, von den so genannten klassischen geistlichen Übungen in Umrissen dargestellt, um Ihnen an diesem Beispiel das Prinzip „Trainieren statt probieren“ zu verdeutlichen. Halten Sie sich immer vor Augen, dass der Unterschied zwischen Trainieren und Probieren der entscheidende Schlüssel für Veränderung ist. Verstehen Sie, dass geistliches Wachstum geduldiges Training erfordert, nicht nur guten Willen! Wachstum im Glauben hat viel damit zu tun, dass man weise trainiert und bestimmte Lebensgewohnheiten durch die Kraft Gottes schrittweise entwickelt!

Der brasilianische Weltklassefußballer Roberto Zé sagt: *„Es gibt eine wichtige Parallele zwischen dem Leben mit Gott und dem Fußballspielen. Beides wird durch Training besser!“*