

*„Hör mir gut zu, achte auf meine Worte! Präge sie dir ein, damit du sie in Herz und Sinn behältst und nie verlierst: Mehr als auf alles andere achte auf deine Gedanken, denn sie entscheiden über dein Leben.“ (Sprüche 4,23)*

Ein Mann geht ins Kloster, um Mönch zu werden. Zisterzienserorden - krasses Schweigegelübde. Alle drei Jahre darf er nur zwei Worte sagen. Nach den ersten drei Jahren kommt er zu dem Oberen Bruder und sagt: "Schlechtes Bett." Drei Jahre später kommt er zurück und sagt: "Schlechtes Essen." Nach drei weiteren Jahren des Schweigens sagt der Mönch: "Kein Fernseher." Weitere drei Jahre vergehen. Dann erscheint der Mönch mit Rucksack und Sandalen in der Hand und verkündet: „Ich gehe!“ Der Obere Bruder antwortet knapp: "Kein Wunder. Seit du da bist, hast du nichts getan, als zu motzen."

„Nichts getan, als zu motzen“. Mal ehrlich, wenn ich mir heute Abend die Zeit nehme und den Tag Revue passieren lasse, dann wäre ich wahrscheinlich erstaunt darüber, wie oft ich gemotzt habe. Ich meine damit nicht unbedingt das artikulierte Motzen (aber davon bin ich auch ein großer Fan), sondern das Motzen in mir drin. Ich reg mich nämlich ganz schön oft auf. Das ist total schade, denn bewusst darüber nachgedacht, gibt es auch mega viel Tolles an so einem Tag - wahrscheinlich mehr Gründe, sich zu freuen als zu motzen. Und trotzdem: Ein motzenswerter Zwischenfall kann viel Schönes verdrängen, so gedanklich. Warum ist das so? Und ist das nur bei mir so?

Es ist Training, sagt die Bibel. Es sind nämlich nicht die Umstände oder sonst was, es sind die Gedanken, das, worauf du dich fokussierst. Es ist Training und das ist anstrengend, aber es lohnt sich. Mein Sohn kann mittlerweile einen Salto. Wie oft ist er hingefallen, wie oft hat er sich wehgetan, aber es hat sich gelohnt.

Training scheint sich zu lohnen, auch Gedankentraining. Es bringt nämlich was: Es macht gelassener, fokussierter und dankbar.

Es ist Training, auf die Gedanken zu achten, sagt die Bibel. Ein wichtiges Training, denn deine Gedanken entscheiden über dein Leben. Ein bemerkenswertes Buch, diese Bibel. Weisheiten hunderter Generationen stecken in ihr.

Wäre dumm, nicht auf sie zu hören.

Amen.

*Ihr Pfarrer Daniel Dettling*