

## **Wort zum Wochenende**

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

**Samstag, 17. Februar 2024**

### **„Gymnastik für die Seele“**

Ich sollte ich mehr bewegen, meint der Arzt. Nicht so viel Ungesundes essen. Ich bewundere denjenigen, der abends nach der Arbeit noch einmal eine Riesenrunde die Allee entlang joggt. Für mich wäre das nichts. Aber ich bemühe mich auch, die Treppe zu nehmen statt des Aufzugs und wenn es passt das Fahrrad, auch wenn das immer Überwindung kostet. Es soll dem Körper und der Gesundheit gut tun.

Doch die Seele ist ja auch Teil meines Lebens. Das merke ich, wenn ich leide. Doch die Seele ist kein Organ oder ein Muskel. Aber auch sie braucht wie der Körper das Training und die Anstrengung, damit sie stark und gesund bleibt. Doch wie trainiere ich meine Seele, meine geistigen Kräfte?

Ähnlich wie den Körper. Auch hier kostet es Überwindung. Die Seele trainieren geht über den Körper. Verzicht, nicht nur auf das was sowieso ungesund ist, sondern auch auf das was mir vielleicht gut täte, was aber so oft ablenkt von dem was ich eigentlich will, was mich bequem macht. Man muss wollen, man muss anfangen. Beim Körper fällt es einfacher, ich habe ja auch spürbar etwas davon. Bei der Seele merke ich es nicht sofort.

Jetzt ist wieder Gelegenheit, sich um das Seelenleben zu kümmern, es ist Fastenzeit. Und für Christen geht dieses Training der Seele über das Körperliche hinaus. Es will die vertikale Verbindung wieder stärken mit Gott, den ich in meiner Seele erfahren kann und auch den Mitmenschen. Die Dimension, die oft leidet bei unseren alltäglichen, horizontalen Beschäftigungen. Fasten könnte, wie Anselm Grün meint, ein „Beten mit Leib und Seele“ sein. Warum nicht mal wieder statt dem Üblichen das Unübliche tun, mein Leben gegen den Strich bürsten, sich überwinden, verzichten, beten, lesen und was einem alles so einfällt ...

Aber wozu braucht es da eigens eine Fastenzeit? Das kann man doch das ganze Jahr über tun. Stimmt! Doch ist einerseits Ostern, das höchste Fest der Christen, ein Anlass, sich wieder für diese Dimension des Lebens zu öffnen. Und wenn es viele gleichzeitig tun, fällt es vielleicht leichter, aus gesellschaftlichen Zwängen auszubrechen. Das haben uns die muslimischen Zeitgenossen wieder erneut ins Bewusstsein gebracht, denn ihnen bedeutet der Ramadan etwas.

So dürfte es auch nicht schwerfallen, manches, das ich jetzt tue oder nicht tue, mit dem Hinweis zu entschuldigen: Es ist Fastenzeit! Und wem das zu konventionell klingt, der könnte ja sagen: Ich mache gerade „Gymnastik für meine Seele“.

Lorenz Seiser

(Dekan für das kath. Dekanat Baden-Baden)