

08.03.2019 um 18:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Bernd Priestersbach,

Evangelischer Pfarrer, Fulda

Workout für die Seele Inspiration per Smartphone

Heilsam meine Arbeit unterbrechen. Gott im Alltag begegnen. Dazu verhilft mir mein Handy. Mit einer christlichen Meditations-App. XRCS heißt sie. Das leitet sich ab von ‚Exercise‘ - Übung.

Ich habe mir die App auf mein Smartphone geladen. Auswählen kann ich zwischen ‚Inspiration‘ und ‚Exerzitien‘. Für den Anfang entscheide ich mich für ‚Inspiration‘. Gebe ein, dass die App sich 3 Mal am Tag meldet. Mit einem Impuls. Demnach soll ich 1 Minute nachdenken, meinen Alltag unterbrechen, ein kurzes ‚Workout für die Seele‘. Was der Fitnesstracker für den Körper, will die App für die Seele sein: Mich zur Achtsamkeit anregen. Zur Entschleunigung. Hinterfragen soll ich mich. Mit den Impulsen auf andere Gedanken kommen. Mich inspirieren, neu beschenken lassen. Von Gott.

Über manchen Impuls denke ich kurz nach, hake ihn dann ab. Andere gehen mir nach. So wie dieser: „Mit wem würdest du gern einen Tag lang tauschen?“

Als erstes fiel mir mein Vater ein. Er ist seit 2 Jahren bettlägerig. Nicht mehr ansprechbar. Hat eine Magensonde. Mit ihm einen Tag tauschen ist nicht sonderlich verlockend. Aber dann wüsste ich, ob er Schmerzen hat. Was er wahrnimmt, wenn ich an seinem Bett stehe. Könnte ich mit ihm tauschen – ich könnte seine Situation besser einordnen.

Mit einem Mönch im Kloster würde ich auch einmal für einen Tag tauschen. Kommt man mit solcher Lebensweise Gott näher? Würde mich interessieren.

Und dann mit einem Superreichen? Nicht wirklich, habe ich gemerkt. Ich bin ganz zufrieden mit meinem Leben. Habe was ich brauche. Eine schöne Erkenntnis. Ich bin dankbar für die Erinnerung.