



TRAINING, DURCH SELBSTERZIEHUNG ZUR INNEREN FREIHEIT

Johann Müller

Ich bin Schatzgräber. Ich grabe den Schatz Selbsterziehung und innere Freiheit aus. Ich verstehe Selbsterziehung auch als Charaktertraining in der Charakterwerkstatt der Gottesmutter, auch als Willenstraining des neuen Menschen. Als Radtrainer mit Trainerlizenz im Breitensport sehe ich viele Parallelen zwischen Bewegungstraining auf dem Rad und Charaktertraining. Sinn der Selbsterziehung ist es u.a. ein innerliches Leben zu pflegen und oft mitten in Welt, Beruf und Alltag in Kontakt mit Jesus und Maria zu kommen. Ich kann unter Einbeziehung meines Persönlichen Ideals, des besonderen Vorsatzes und der geistlichen Tagesordnung gezielt einen Trainingsplan erstellen. Veränderung ist in aller Munde. Ich denke an die Corona-Pandemie, Umweltkrise, die Ukraine brennt. Diese Veränderungen können mich zur starken Anpassung oder auch zum Widerstand herausfordern. Die Politik spricht von Zeitenwende, Pater Kantenich von Total- und Seinsrevolution. Das alte, bisherige menschliche Denken, alte Einstellungen, Überzeugungen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen durch Selbsterziehung wenn notwendig auf den Kopf stellen, durch stete Selbstdisziplin organisch "umprogrammieren" - aus innerer Einsicht, innerer Überzeugung und aus Liebe und weil es mir ein inneres Bedürfnis ist.





Schönstatt 1x1

Die Muskeln der Innerlichkeit, des Gebetslebens und des freiwilligen Verzichtes möchte ich trainieren. Jedes tägliche Training der Innerlichkeit, der liebevollen Gottesbeziehung vertieft meine Freude am Kontakt zu Gott. Beim täglichen Training werden Körper, „Charakter- und Gottesmuskeln“ größer und größer. Ein ungeübter Mensch mit einem gesunden Körper kann eventuell schon beim Steigen von ein paar Treppen nach Atem ringen. Ein durchtrainierter, gesunder Mensch erledigt diese Aufgabe wahrscheinlich mit dem kleinen Finger. Wer beim innerlichen Leben ungeübt ist, tut sich vielleicht schwer mit Gott zu reden, sich mit ihm zu unterhalten z.B. täglich aus eigenem Antrieb ein Morgengebet zu sprechen. Vielleicht lassen schon kleinere, alltägliche Probleme seinen Puls auf 180 Schläge in der Minute hochschnellen und drohen ihn aus der Bahn zu werfen. Der religiös und charakterlich geübte und durchtrainierte Mensch mit starker Innerlichkeit, mit ausgeprägtem „Gottesmuskel“ und froher Gottesbeziehung kann vielleicht schwere Schicksalsschläge leichter mit Gott zusammen wegstecken. Denn er hat bereits ein starkes körperliches, religiöses und charakterliches „Muskelpaket“.

Im Leben Pater Kentenichs gibt es Beispiele zum Thema körperliches Training, Charakter-Training. Es wird erzählt, dass der Gründer mitten im Vortrag zu seiner Brusttasche greift und seinen GTO-Zettel herauszieht, um zu zeigen, dass er auch noch im (hohen) Alter Selbsterziehung praktiziert und eine geistliche Tagesordnung führt.

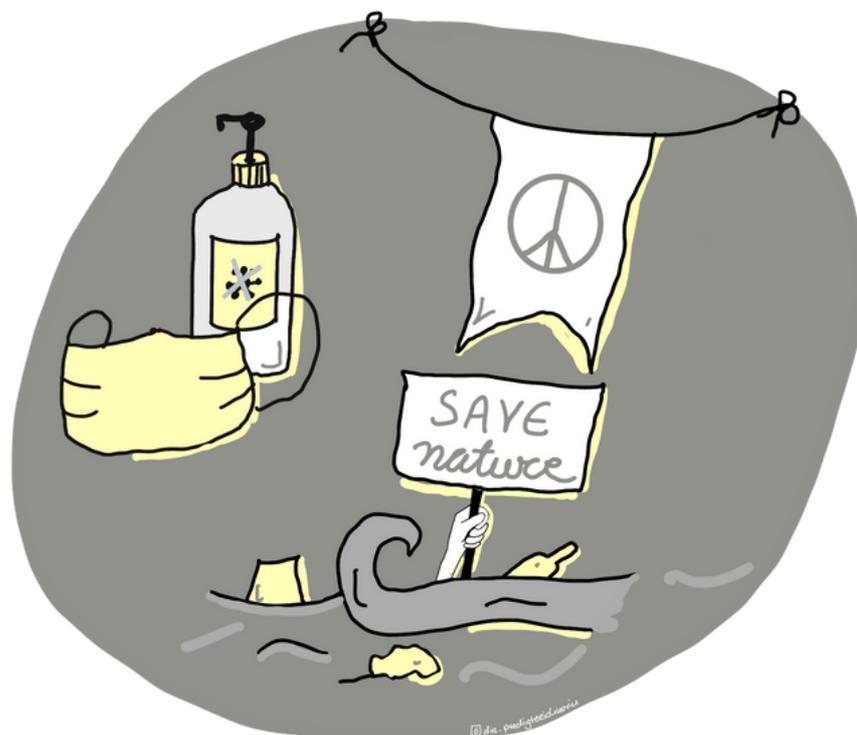




Schönstatt Spiritualität für den Alltag - die Schöpfung gehört dazu!

In meinem Alltag gehört die Schöpfung einfach dazu. Auch wenn das andere nicht verstehen. Ich kaufe bewusst ein und schränke den Konsum ein. Produkte, die ich habe, schätze ich Wert, anstatt sie beim kleinsten Makel weg zu werfen und repariere sie - um innerlich freier und unabhängiger zu werden. Mein Handy hält mehrere Jahre einwandfrei. Brauche ich wirklich jedes Jahr den neuesten Schrei, um frei und glücklich zu sein? Ich persönlich mache die Erfahrung: wenn es mir ein inneres Bedürfnis ist, weniger zu haben, dann fühle ich mich frei und sehr zufrieden. Ich persönlich entscheide frei und selbstbestimmt, was ich brauche und nicht die Mehrheit.

Ich höre und sehe, wie die Erde stöhnt, im Plastik erstickt und verbrennt. Meine Frau und ich möchten Freundschaft schließen mit der Erde im Sinne einer tiefen Ökologie. Wir haben uns schon vor vielen Jahren unabhängiger gemacht von der Strom- und Wasserversorgung, um der Erde etwas Gutes zu tun. Wir haben eine Anlage zur Warmwassergewinnung, eine Photovoltaikanlage und eine sehr große Regenwasser-Zisterne. Der Garten ist eine Wiese mit vielen Hecken und Obstbäumen. Kein Gift, keine Pestizide, kein Rasenmäher. Ein kleines Paradies mit blühenden Kräutern für Insekten und Vögeln. Fuchs und Igel sagen sich gute Nacht.





Wie bewege ich mich - und die Bewegung?

Ich habe das Ziel, innerlich freier zu werden und eine innerlich starke, selbstbestimmte Persönlichkeit mit mehr Widerstandskraft. Mein besonderer Vorsatz ist es, nachdem ich die Getränkevorräte kräftig aufgefüllt habe: Ich will ab dem Tag X zwei Wochen lang an einem Stück das Gaspedal meiner Blechkiste nicht mehr drücken. Ich werde für alle Arbeiten und Besorgungen Kreislauf und Hinterteil mehr in Schwung bringen: öffentliche Verkehrsmittel oder Fahrrad benutzen oder zu Fuß gehen.

Die Einhaltung meines Trainingsplanes überprüfe ich anhand einer Strichliste jeden Abend um 22 Uhr. Selbsterziehung ist im Bild gesprochen mein Garten, den ich täglich, tatkräftig beackere, bepflanze, gieße, damit die Gottesmutter an den duftenden Blumen ihre helle Freude hat. Ich kann Selbsterziehung auch als eine Baustelle betrachten, an der ich arbeite, feile, schwitze; mein inneres Leben mit Jesus und meinen Charakter trainiere.



Gebet



Gelobt seist du, mein guter Schöpfer, Hüter des Lebens.

Wir möchten eine bessere Zukunft vorbereiten, ein Zeitalter des Lebens und des Lebendigen. Gelobt seist du, mein guter Schöpfer, Heiler des Lebens. Wir mögen Hüter und Beschützer deiner Erde werden. Gelobt seist du, mein guter Schöpfer, Freund des Lebens. Es liegt auch an uns, die Schönheit deiner Erde zu bewahren und auszusähen.

Amen

Angelehnt an den Sonnengesang des Hl. Franz von Assisi und an die Enzyklika „Laudato si“ von Papst Franziskus