

Der Körper vergisst nicht

27. August 2024



Sich aktiv Zeit nehmen

Quelle: Unsplash/Aron Visuals

Ein reifer und weiser Christ zu werden, das braucht Zeit. Die Frage ist: Wo findet man diese Zeit? Ein Praxistrick von Schauspielern hilft, Raum für Gottes Wort zu schaffen.

Kennen Sie jemanden, der an einem Wochenende entschieden hat, Schriftsteller zu werden, und am Montag schrieb er sein erstes Buch? Oder kennen Sie jemanden, der sich am Samstag oder Sonntag entschlossen hat, Chirurg zu werden, und am Montag operierte er seinen ersten Patienten? Ich nicht! Und soweit ich das überblicke, ist es mit dem Christsein auch nicht viel anders: Wenn sich jemand entschliesst, Jesus nachzufolgen, wird er nicht über Nacht zu einem reifen, weisen Christen. Ein reifer und weiser Christ zu werden, das braucht Zeit. Zeit zum Lernen. Zeit zum Lesen. Zeit zum Beten. Die Frage ist: Wo findet man diese Zeit?

Als Schriftsteller hatte ich schon immer den Kopf voller Ideen. Natürlich wollte ich sie alle zu Papier bringen, fand aber nie die nötige Zeit dafür. Bis mir klar wurde, dass ich die Zeit dafür «schaffen» musste. «Zeit schaffen», das erreicht man jedoch nicht dadurch, dass man Dinge auf eine To-do-Liste setzt. Solche Listen funktionieren nicht. Wenn ich wirklich anfangen will zu schreiben – oder die Bibel zu lesen –, dann muss ich diese Dinge in meinen Kalender schreiben. Mit Datum und Uhrzeit. Das funktioniert. Wenn ich an jedem Werktag in meinen Kalender schreibe, dass ich von soundsoviel Uhr bis soundsoviel Uhr schreibe, dann fange ich tatsächlich an zu schreiben! Meine Erfahrung: Mit dem Bibellesen und Beten ist es nicht anders.

Das Körpergedächtnis nutzen

«Zeit schaffen» ist ein guter Anfang, aber es gehört noch etwas dazu: einen Platz schaffen. Viele Autoren und Bibelleser wissen aus Erfahrung, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen einer festen Zeit und einem bestimmten Ort. Auch Schauspieler kennen diesen Zusammenhang, sie nennen es das «Körpergedächtnis».

Wenn ein Schauspieler seine Rolle lernt, dann lernt er nicht isolierte Sätze und Bewegungen. Aus jedem Satz und jeder Bewegung ergibt sich der nächste Satz und die nächste Bewegung. Es gibt einen inneren Zusammenhang: Wo auf der Bühne er steht, in welche Richtung er schaut, welche Bewegung er dabei macht, alles fließt ineinander. Das Körpergedächtnis unterstützt das Sprechen: Sobald der Schauspieler eine bestimmte Position einnimmt, kommen ihm die richtigen Worte.

Das gilt zum Beispiel auch für Vortragsredner, die frei sprechen möchten. Als ich einmal für eine Vortragstour durch 25 Städte engagiert wurde, hielt ich 25-mal den gleichen Vortrag – Wort für Wort identisch bis hinein in jede Geste und Bewegung. Mein Körpergedächtnis hat es mir ermöglicht, frei zu sprechen, ohne den Faden zu verlieren. Sobald ich die Bühne betrat, war ich «drin».

Das Körpergedächtnis können wir uns auch für unser Bibellesen zu Nutze machen. Wenn wir einmal die Gewohnheit entwickelt haben, jeden Tag zu einer festen Zeit an einem festen Ort die Bibel zu lesen und zu beten, dann wird unser Körpergedächtnis dazu beitragen, dass wir prompt konzentriert bei der Sache sind. Sobald wir die vertraute Position einnehmen und die Bibel aufschlagen, sind wir «drin».

Der Raum prägt die Zeit

Welche Zeit und welcher Ort dafür in Frage kommen, das ist natürlich eine sehr persönliche Sache. Jeder muss das für sich selbst ausprobieren: Zu einer festgesetzten Zeit geht man an einen festen Platz – das kann der Küchentisch, ein Schreibtisch, ein Sessel, ein Rücksitz im Auto sein. Das macht man einige Dutzend Male, dann verwandelt sich ein bestimmter Platz in den Ort, an dem ich voll konzentriert lesen, schreiben, beten kann. Sobald ich mich dort hinsetze und meine Bibel oder mein Andachtsbuch in die Hand nehme, sind mein Kopf und Herz auf Empfang und ich bin «drin».

Bei mir ist es so, dass ich eine Stunde früher aufstehe als meine Frau. Ich mache mir einen Kaffee, nehme eine Handvoll geröstete Mandeln und setze mich in meinen Lehnstuhl. Während mein Laptop hochfährt, esse ich die Mandeln und nippe am Kaffee. Dann schreibe ich meinen Tagebucheintrag für den Vortag, lese in der Bibel, schreibe ein Gebet auf, plane den vor mir liegenden Tag und bete ihn durch.

Es ist ganz egal, wann und wo man regelmässig die Bibel studiert und betet, aber eins ist sicher: Zeit «schaffen» bedeutet immer, an einer anderen Stelle etwas «abzuschaffen», also zu opfern. Ich zum Beispiel gehe früh zu Bett. Nur weil ich auf lange Lese- und Fernsehabeende verzichte, kann ich morgens früh aufstehen.

Wenn zwei Leute ein wichtiges Gespräch führen wollen, treffen sie sich zu einer festen Zeit an einem Ort, an dem sie voraussichtlich ungestört sein werden. Genauso mache ich es auch, wenn ich mit mir selbst als Schriftsteller eine produktive Zeit verbringen will. Und wenn ich Gottes Wort studieren und mich mit ihm im Gebet austauschen will, ist es sinnvoll, nach demselben Muster vorzugehen: eine Zeit und einen Ort wählen, an dem wir ungestört sind.

Zum Autor:

[Jack Popjes](#) ist gebürtiger Niederländer und lebt in Kanada. Er war nach einem Pastorendienst als Linguist und Bibelübersetzer in Brasilien tätig und übte danach verschiedene leitende Funktionen bei der Bibelübersetzungs-Organisation Wycliffe in Kanada und der Karibik aus. Er ist Buch- und Blogautor. Deutsche Übersetzung von Susanne Riderer, die wochenlang vorhatte, diesen Text zu übersetzen – erst als sie für einen Freitag um 10 Uhr «Popjes!» in ihren Kalender geschrieben hatte, tat sie es wirklich.

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

Drei Tipps: Wie man mehr Zeit im Gebet verbringt

Wer liest denn noch die Bibel?: Die Bibel & ich

Jesus als Vorbild: Die Zeit richtig nutzen

Autor: Jack Popjes

Quelle: Magazin Faszination Bibel 03/2024, SCM Bundes-Verlag

Tags