



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 17.11.2025 07:50 Uhr | Sr. Katharina Kluitmann

Askese

"Guten Morgen" an alle, die gerade zuhören! Stehen Sie schon auf dem Laufband? Oder haben Sie geplant, heute zum Sport zu gehen? Training. Für manche ein Lebenselixier, für andere ein Gräuel. Mögen Sie Training? Training im Sport. Oder Brain-Train, Gedächtnistraining, allein, in Gemeinschaft. "Training". Ein englisches Wort, das sich eingebürgert hat bei uns. Lassen Sie uns ein wenig durch die verschiedenen Sprachen spazieren. Aus dem Lateinischen hat uns das Wort "Exerzitien" erreicht. Da klingen bei den spirituell Interessierten gleich fromme Gedanken mit: Besinnungstage, Schweigeübungen, Rückzug in die Stille auf Zeit. Exerzitien, heute sehr gefragt, haben sie im Laufe der Jahrhunderte immer wieder ihre Form verändert. Aber bleiben wir beim Lateinischen. Da kann man auch an "exerzieren" denken, gleicher Ursprung des Wortes, aber den meisten kommen da wohl eher das Militär in den Sinn. Das Heer exerziert.

Sportliches Training, geistliche Exerzitien, militärisches Exerzieren. Immer ist die Wortbedeutung "üben". Bewegungsabläufe wollen geübt werden, einmal gucken reicht nicht. Der Soldat muss geübt sein für den Ernstfall. Spirituelle Praktiken kommen durch Üben in eine gewisse Leichtigkeit. Üben: Das ist kein Selbstläufer. Es braucht Zeit. Übungen brauchen Wiederholung, Mühe. Sie können lästig sein oder Freude machen. Sie können den Sportsgeist anfachen und uns zu Höchstleistungen treiben. Sie können in eine gute Routine führen, auch im Gebet. Üben macht wehrhaft.

Und wenn wir nun den Sprung ins Griechische wagen, landen wir in der Übersetzung von "Üben" bei "Askese". Ich fürchte, den meisten kommen bei diesem Wörtchen eher dunkle Gedanken: Bußgürtel, ausgemergelte strenge Wüstenmönche, Verzicht um des Verzichtes willen. Zugegeben: Das alles hat es gegeben. Aber Fehlformen sind Fehlformen, nicht die Sache selbst. Und die Sache selbst ist das: Üben. Oder anders: Für die Sache selbst braucht es Übung. Nicht nur, aber auch. Es braucht Übung für sehr viele Dinge im Leben. Es braucht auch Übung für ein glückliches Leben. Das Üben hat also ein Ziel. Je nachdem, wohin Sie wollen. Ich möchte gern die Askese in diesem Sinn wiederentdecken und wiederentdecken helfen. Das muss kein Kurs mit einem Abschlusszertifikat sein. Aber Mühe ist nötig. Mühe kann Freude machen. Mühevoll üben kann sportlich sein. Und es wird uns dem Ziel näherbringen. Was immer das Ziel für Sie heute sein mag. Und dann gibt es die Momente, wo wir plötzlich spüren, dass sich das Üben gelohnt hat. Und dann und wann gibt es sogar Momente, wo dann doch etwas ohne Üben mühelos gelingt. Das ist dann ein Fest, Gnade! Ich wünsche Ihnen, dass Sie solche Momente erleben – und da die Kraft zum Üben finden, wo Sie sich diese Energie wünschen,
Ihre Sr. Katharina Kluitmann aus Münster