

Besinnliches: Schale der Liebe



Unsere Gesundheit ist ein hohes Gut. Wen wundert's, dass eine riesige Gesundheitsbranche sich um uns bemüht und wir zuweilen eine Menge Geld dafür bezahlen.

Die Bibel, unser Offenbarungs- und Weisheitsbuch, hat hierzu durchaus einiges zu bieten – kostenlos. Von den 613 Vorschriften der Bibel beziehen sich 213 auf die Gesundheit. Besonders ergiebig ist hier das alttestamentliche Buch Jesus Sirach. Von ihm stammt nicht nur der bekannte Spruch: „Besser arm und gesunde Glieder als reich und mit Krankheiten geschlagen.“ Er wusste auch, schon 2000 Jahre vor den Entdeckungen der modernen Psychosomatik, dass zu viel Grübeln und gedankliches Sich-nicht-lösen-Können krank machen kann. Neid und Ärger sollte man außen vor lassen und stattdessen lieber darauf achten, was wirklich guttut: „Mein Sohn, prüfe dich in deiner Lebensweise, beobachte, was dir schlecht bekommt, und meide es! Denn nicht alles ist für alle gut.“

Darüber hinaus wird beim Propheten Daniel zu vegetarischer Ernährung geraten, und wir werden nach dem Buch der Sprüche zur gesundheitserhaltenden Mäßigung angehalten: „Der Wein macht Spötter und starkes Getränk macht wild; wer davon taumelt, wird niemals weise.“

Natürlich darf hier auch die rechte Lebensausrichtung nicht fehlen: „Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl; aber ein betrübtes Gemüt lässt das Gebein verdorren“. Und: „Dünke dich nicht, weise zu sein, sondern fürchte den Herrn und meide das Böse. Das wird deinen Leib heilsam sein und deine Gebeine erquicken“. Dass es bei alledem natürlich um eine ausgewogene „work-life-balance“ gehen muss, wusste schon unser Altvater Gott, als er gebot: „Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am 7. Tag ist der Sabbat des Herrn, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun“, sondern – ich ergänze – dir Gutes. Zur „burnout“-Prophylaxe empfehle ich schließlich einen Gedanken des mittel-alterlichen Mystikers Bernhard von Clairvaux, der seiner Zeit weit voraus war, als er schrieb: „Wenn du gibst, sei wie eine Schale der Liebe, die erst abgibt, wenn sie selbst gefüllt ist. Nur so gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter. So lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen.“

Ich wünsche Ihnen ein erfülltes Wochenende!
Ihr

Pfarrer Wilfried Ranft,
Krankenhausseelsorger im Evangelischen Krankenhaus und in der Klinik Blankenstein