

Unsere Gesundheit (8)

Gesundheit im Neuen Testament



Warum es im Alten Testament so viele und im Neuen Testament nur wenige Gesundheitstipps für den Körper gibt

Wenn wir das Neue Testament auf Gesundheitstipps oder Vorbeugemaßnahmen zur Gesunderhaltung des Körpers durchforsten, werden wir zunächst enttäuscht sein. Da findet sich auf den ersten Blick nicht viel: die wenigen Hinweise auf den Gebrauch oder Missbrauch von Alkohol (schon erwähnt), die Warnung vor freier und zügelloser Sexualität (in erster Linie aus moralischen und geistlichen Gründen), und dann ist schon Schluss. Das steht in deutlichem Gegensatz zum Alten Testament, wo Gott offensichtlich großen Wert darauf legte, dass sein irdisches Volk Israel auch körperlich gesund und fit blieb.

Im Alten Testament steht das irdische Volk Israel im Mittelpunkt des Geschehens. Abraham und seine Nachkommen waren von Gott auserwählt und hatten in erster Linie irdische Verheißungen und irdische Segnungen. Darauf war ihr ganzes Denken und Hoffen ausgerichtet. Sie erwarteten einen irdischen Messias und ein irdisches Friedensreich. Ihre Zukunft lag in Gottes Hand, und ihm vertrauten sie in ihren guten Zeiten in vollem Umfang. Wenn sie gehorsam waren, also Gottes Bestimmungen beachteten, versprach Gott ihnen einen vielfältigen Segen, der neben der körperlichen Gesundheit und einer hohen Lebenserwartung auch irdischen Wohlstand und zeitliches Glück enthielt. Das galt nicht nur für die Wüstenwanderung, sondern noch mehr für ihr Leben im gelobten Land Kanaan. Aber alles bezog sich, wie gesagt, ausschließlich auf irdische Inhalte. Genauso war auch der Fluch über den Ungehorsam mit Krankheiten, Leid und Strafen verbunden, die nur das Leben auf der Erde und nicht den Himmel betrafen.

»Pass auf! Ich habe dir heute Leben und Glück vorgelegt, Tod und Unglück. Und ich gebiete dir heute, Jahwe, deinen Gott, zu lieben, seinen Weisungen zu folgen und dich an seine Anordnungen, Gebote und Bestimmungen zu halten! Dann wirst du leben und dich vermehren, und Jahwe, dein Gott, wird dich segnen in dem Land, das du jetzt in Besitz nimmst. Doch wenn du dein Herz abwendest und ihm nicht gehorchst, wenn du dich verführen lässt, andere Götter anzubeten und ihnen zu dienen, dann werdet ihr zugrunde gehen. Lasst es euch gesagt sein, dass ihr dann nicht lange in dem Land bleibt, das

ihr jetzt in Besitz nehmen wollt, wenn ihr über den Jordan zieht. Ich rufe Himmel und Erde als Zeugen gegen euch an: Ich habe dir heute Leben und Tod vorgelegt, Segen und Fluch. Wähle das Leben, damit du am Leben bleibst, du und deine Nachkommen! Das geschieht, indem du Jahwe, deinen Gott, liebst, ihm gehorchst und ihm treu bleibst. Denn das bedeutet Leben und hohes Alter für dich, und du wirst in dem Land wohnen bleiben, das Jahwe deinen Vorfahren Abraham, Isaak und Jakob unter Eid versprochen hat.« (5Mo 30,15–20)

Im Neuen Testament hat sich dagegen die Perspektive verändert und der Horizont erweitert. Durch Jesus Christus rückt das ewige Leben in den Mittelpunkt des menschlichen Denkens. Vorher wurden die Menschen kaum an ihre ewige Zukunft erinnert, ihr Leben und ihre Hoffnungen spielten sich ausschließlich auf der Erde ab. Das Alte Testament deutet eine Auferstehungshoffnung nur an ganz wenigen Stellen an (Jes 26,19 und Dan 12,2.13). Manche Juden (wie zum Beispiel die Sekte der Sadduzäer) glaubten nicht einmal an die Auferstehung. Die entscheidenden Dinge des Lebens geschahen im Diesseits. Auf diesem Hintergrund ist es verständlich, dass Gott, der ihnen die irdischen Verheißungen gegeben hatte, sich so intensiv um die körperliche Gesundheit seines Volkes kümmerte. Dennoch enthalten die Gesetze Gottes auch sehr viele Vorschriften zum Schutz vor psychischen Krankheiten. Da muss man nur etwas genauer hinsehen, um den Zusammenhang erkennen zu können. Den Israeliten war er sicher nicht bewusst.

Wenn wir heute durch das Erlösungswerk von Jesus Christus das Bewusstsein des ewigen Lebens besitzen, wird dadurch automatisch die Gesundheit von Geist und Seele noch wichtiger als die des Körpers. Und genau das spiegelt sich in zahlreichen Verhaltenshinweisen und Berichten des Neuen Testaments wider. Hat Gott deswegen unseren Körper aus den Augen verloren? Ist ihm die körperliche Gesundheit nicht mehr so wichtig? Es sieht fast so aus, aber nur fast! Wir werden bei den psychosomatischen Krankheiten noch erfahren, wie groß Gottes Fürsorge auch für unser körperliches Wohlbefinden ist.

Aber jetzt – auf der Grundlage des Neuen Testaments – haben wir als Christen ein großes Maß an Freiheit, zum Beispiel bei der Ernährung, die nicht durch strenge Speisevorschriften eingeengt wird.

Unter den ersten Christen gab es einige heftige Auseinandersetzungen über die Einhaltung jüdischer Vorschriften aus dem Alten Testament; unter anderem ging es um die Beschneidung. Schließlich wurde auf dem Apostelkonzil in Jerusalem (Apg 15) dieser einstimmige Beschluss gefasst, der für alle Christen bindend sein sollte:

»Es erschien dem Heiligen Geist nämlich gut – und er führte auch uns zu dieser Überzeugung –, euch keine größeren Lasten aufzulegen als die folgenden unerlässlichen Dinge: Esst kein Fleisch, das Götzen geopfert wurde, verzehrt kein Blut und kein Fleisch, das nicht ausgeblutet ist, und haltet euch fern von jeder sexuellen Unmoral. Wenn ihr euch vor diesen Dingen in Acht nehmt, werdet ihr recht tun. Lebt wohl!« (Apg 15,28f.)

Sowohl der Vegetarier als auch der Fleischliebhaber können sich nun im Neuen Testament wiederfinden:

»Nehmt den, der im Glauben schwach ist, vorbehaltlos an und streitet nicht über seine Ansichten mit ihm. Einer glaubt zum Beispiel, er dürfe alles essen. Der Schwache jedoch ernährt sich rein vegetarisch. Wer alles isst, darf den nicht verachten, der nicht alles isst. Und wer nicht alles isst, darf den nicht verurteilen, der alles isst, denn Gott hat ihn genauso angenommen wie dich.« (Röm 14,1–3)

Später ging die Freiheit sogar so weit, dass der, der es mit seinem Gewissen vereinbaren konnte, auch Götzenopferfleisch verzehren durfte:

»Aber nicht alle wissen das. Manche essen das Fleisch immer noch als Götzenopferfleisch, weil sie bisher an die Götzen gewöhnt waren, und belasten so ihr schwaches Gewissen. Doch ein Nahrungsmittel wird uns nicht vor Gottes Gericht bringen. Wir haben keinen Nachteil, wenn wir nicht davon essen, und keinen Vorteil, wenn wir davon essen. Ihr müsst aber darauf achten, dass diese eure Freiheit nicht die Schwachen zu Fall bringt.« (1Kor 8,7–9)

»Es ist so: Ob ihr nun esst oder trinkt oder sonst etwas tut – tut alles zur Ehre Gottes!« (1Kor 10,31)

Unabhängig von der Freiheit, die wir auf der Grundlage des Neuen Testaments haben – nämlich alles essen zu dürfen –, sind die Speisevorschriften des mosaischen Gesetzes doch ungemein nützlich für unsere Gesundheit, wie zahlreiche Untersuchungen ergeben haben (siehe Z & S 1/2023, S. 22–27). Wer also etwas für die Gesundheit seines Körpers tun will, sollte sich zumindest nach den wichtigsten Grundsätzen dieser Gebote richten.



Woraus besteht der Mensch?

In diesem Zusammenhang müssen wir der Frage nachgehen: Woraus besteht der Mensch? Ich meine damit nicht die 69 % Wasser, 15 % Eiweiß, 10 % Fett und 5 % Mineralien mit einem Materialwert von knapp 3 Euro, sondern das Wesen des Menschen von der Schöpfung an. Wir müssen also einmal ganz zurückblenden. Im Schöpfungsbericht und im Neuen Testament erhalten wir einige wichtige Informationen:

»Und Gott schuf den Menschen in seinem Bilde, im Bilde Gottes schuf er ihn; als Mann und Frau schuf er sie.« (1Mo 1,27 REÜ)

»Da bildete Gott, der HERR, den Menschen aus Staub vom Erdboden und hauchte in seine Nase Atem des Lebens; so wurde der Mensch eine lebendige Seele.« (1Mo 2,7 REÜ)

»Er selbst aber, der Gott des Friedens, heilige euch völlig; und euer ganzer Geist und Seele und Leib werde tadellos bewahrt bei der Ankunft unseres Herrn Jesus Christus.« (1Thess 5,23 EÜ)



Folgende Wahrheiten entnehme ich diesen Bibelstellen:

1. Wir sind als Menschen im Ebenbild Gottes geschaffen. Das bedeutet nicht, dass Gott einen Körper mit Kopf, Armen und Beinen hat wie wir, sondern dass er in uns ein Gegenüber besitzt, ein selbständig denkendes Wesen mit Verstand, eigenem Willen und Entscheidungsfreiheit. Darin sind wir ein Ebenbild Gottes. Dazu gehört übrigens auch die Sexualität als wertvolles Geschenk Gottes, denn die Wörter für *Mann* und *Frau* im Urtext bedeuten so viel wie »Mann mit seiner männlichen Sexualität« und »Frau mit ihrer weiblichen Sexualität«. Und erst beide zusammen, in ihrer »Zweisamkeit« und mit ihrer Sexualität, stellen die Ebenbildlichkeit dar. Ganz erstaunlich, diese Absichten Gottes! Viele Wahrheiten stecken in dem kurzen Vers.

2. Gott hat mit der Schöpfung die Beziehungsfähigkeit in das Wesen des Menschen gelegt, einerseits die Beziehung zu Gott selbst, andererseits die Beziehung zum Ehepartner und zu anderen Mitmen-

schen. Das bestätigt Gott später, wenn er sagt: »*Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei*« (1Mo 2,18). Der Mensch ist also von Natur aus kein Einzelgänger oder Eremit, sondern ein Beziehungswesen.

3. Der Staub vom Erdboden bildet den Körper, durch den Odem Gottes erhält der Mensch seinen Geist und damit sein Leben als Geschenk Gottes. Mit Gottes Schöpferkraft wird er dann eine lebendige Seele, er wird die Persönlichkeit, der wir begegnen können und die unsterblich ist. Von dem Leib aber sagt die Bibel, dass er beim Sterben als »*Staub zur Erde zurückfällt als das, was er war, und der Geist zu Gott zurückkehrt, der ihn gab*« (Pred 12,7). Gott überlässt unseren Körper (»die sterbliche Hülle«) dem Erdboden und nimmt den Geist, also das eigentliche Leben des Menschen mit allen Lebensäußerungen, wieder zurück in seine Hände. Und was geschieht mit der Seele, der Persönlichkeit? Darüber gibt uns das Alte Testament keine genaue Auskunft. Aus den Schilderungen im Neuen Testament wissen wir, dass unsere Persönlichkeit nach dem Tod entweder bei Gott oder in der Gottesferne weiter existiert (Lk 16,22–26). Für unsere irdische Existenz dagegen gilt die unzertrennbare Einheit von Geist, Seele und Leib. Wir können diese »Teile« nicht auseinanderreißen und auf verschiedene Operationstische legen, um sie einzeln zu behandeln. Es gibt sie nur in ihrer Gesamtheit.

4. Der Mensch besteht also als Einheit von Geist, Seele und Leib, solange er lebt bzw. bis zur Ankunft von Jesus Christus. Und Gott wünscht sich, dass alles (auch unser Körper!) tadellos bewahrt bleibt bis zu diesem Zeitpunkt. Dazu dienen die zahlreichen Empfehlungen für unsere Lebensführung, die wir im Neuen Testament lesen können (Beispiele dazu folgen weiter unten).

Welcher Teil des Menschen ist am wichtigsten?

Aus göttlicher Sicht und aus dem Blickwinkel der Ewigkeit sind also Geist und Seele wichtiger als der Körper. Diese Rangfolge durchzieht das ganze Neue Testament. Hier sind zwei Zitate, an denen man das ablesen kann:

»*Denn was wird es einem Menschen nützen, wenn er die ganze Welt gewönne, aber seine Seele einbüßte? Oder was wird ein Mensch als Lösegeld geben für seine Seele?*« (Mt 16,26 REÜ)

»Und wenn es deine Hand oder dein Fuß ist, die dich zum Bösen verführen, dann hack sie ab und wirf sie weg! Es ist besser, du gehst verstümmelt oder als Krüppel ins Leben ein, als mit beiden Händen und beiden Füßen in die Hölle zu kommen, in das ewige Feuer.« (Mt 18,8)

Im gesamten Wirken unseres Herrn Jesus Christus wird deutlich, dass es ihm immer darauf ankam, den ganzen Menschen mit Geist, Seele und Leib zu erlösen und ihm ewiges Leben zu schenken, selbst dann, wenn er nur die körperlichen Leiden heilte. Deshalb tut jeder gut daran, bei allem Gesundheitsbestreben Geist und Seele nicht aus den Augen zu verlieren. Was hilft mir die beste und stabilste körperliche Gesundheit und das höchste Alter, wenn meine Seele, meine Persönlichkeit nach dem Tod in die Hölle, in das ewige Feuer kommt (um mit den Worten der Bibel zu sprechen). Das »Lösegeld« für meine Seele (Mt 16,26) kann nur das Blut von Jesus Christus sein, der am Kreuz von Golgatha für mich starb. Das bedeutet ewige Gesundheit für meine Seele, alles andere ist unter diesem Gesichtspunkt zweitrangig!

Wenn ich meine Sache mit Gott ins Reine gebracht habe und durch den Glauben an Jesus Christus ewiges Leben besitze, stelle ich beim Lesen der Bibel plötzlich fest, dass sich mein Vater im Himmel ganz intensiv auch um mein irdisches Wohlbefinden kümmert, dass ihm also die Gesundheit von Körper und Geist nicht gleichgültig ist. Allerdings geht es dabei nicht in erster Linie um den Schutz vor Infektionskrankheiten, Seuchen, Herzinfarkt oder Krebs, sondern um meine psychische Gesundheit. Weil aber Geist, Seele und Leib die erwähnte Einheit bilden, gibt es beim Krankheitsgeschehen die Wechselwirkung zwischen diesen »Bestandteilen« des Menschen. Und auf diesem Hintergrund entstehen die psychosomatischen Krankheiten, die früher schon einmal in dieser Zeitschrift behandelt wurden.

Was kann ich meiner Seele Gutes tun, damit sie gesund bleibt? – »Geistliche Psychohygiene«

Zum Abschluss möchte ich beispielhaft noch eine Passage aus dem Brief des Paulus an die Philipper (4,2–9) zitieren und daran zeigen, wie aktuell die Gesundheitstipps der Bibel heute noch sind.

Vor etwa 100 Jahren wurde der Begriff »Psychohygiene« geprägt, womit neben der Versorgung psychisch Kranker auch die Vorsorge für die eigene geistige und



psychische Gesundheit gemeint war. Den Zusammenhang können wir gut nachvollziehen. Hygiene durch Sauberkeit hält unseren Körper gesund. Genauso sollen wir auch darauf achten, dass unser Fühlen, Denken und Handeln sauber bleibt, damit die Seele nicht unnötig belastet oder gar krank wird. Paulus greift in seinem Brief die wichtigsten Bereiche für eine wirksame Psychohygiene auf (die Überschriften habe ich zur Gliederung eingefügt):

Die Beziehungen: »Und nun habe ich eine herzliche Bitte an Evodia und Syntyche: Bitte vertragt euch als Schwestern im Glauben! Und dich, mein treuer Syzygus (oder: Gefährte), bitte ich, den beiden zu helfen! Sie haben ja mit mir zusammen für die Verbreitung der guten Botschaft gekämpft; auch mit Klemens und meinen anderen Mitarbeitern, deren Namen im Buch des Lebens stehen.«

Die Gefühle und Emotionen: »Freut euch in Gemeinschaft mit dem Herrn! Ich sage es noch einmal: Freut euch! Lasst alle sehen, wie herzlich und freundlich ihr seid! Der Herr kommt bald.«



Die Sorgen: »Macht euch keine Sorgen, sondern bringt eure Anliegen im Gebet mit Bitte und Danksagung vor Gott! Und sein Frieden, der alles menschliche Denken weit übersteigt, wird euer Innerstes und eure Gedanken beschützen, denn ihr seid ja mit Jesus Christus verbunden.«

Die Gedanken: »Ansonsten denkt über das nach, meine Geschwister, was wahr, was anständig und gerecht ist! Richtet eure Gedanken auf das Reine, das Liebenswerte und Bewundernswürdige; auf alles, was Auszeichnung und Lob verdient!«

Das Handeln: »Und handelt nach dem, was ihr von mir gelernt und gehört und was ihr auch an mir gesehen habt! Dann wird der Gott des Friedens mit euch sein.«

Die Beziehungen

Wir meinen ja oft, nahezu alles im Leben selbst zu entscheiden und zu beeinflussen: die Speisen im Restaurant, die Kleidung im Kaufhaus, den Arbeitsplatz, das neue Auto usw. Mit den zwischenmenschlichen Beziehungen ist das erstaunlicherweise anders, obwohl sie einen großen Teil unseres Lebens ausma-

chen. Nur etwa 5 % aller Kontakte können wir uns selbst aussuchen.

Wir werden in eine Familie hineingeboren, in der wir weder auf Eltern noch auf Geschwister Einfluss haben. Wir lernen Nachbarn, Freunde, Bekannte, Verwandte kennen, müssen uns im Kindergarten und in der Schule mit völlig fremden Menschen arrangieren und am Arbeitsplatz mit Leuten zusammenarbeiten, die uns vor die Nase oder an den Schreibtisch gegenüber gesetzt werden. In der Kirche oder Gemeinde beten wir zusammen mit Personen, die nicht wir, sondern Gott ausgesucht hat. Zum Glück erlaubt uns unsere Gesellschaftsordnung, dass wir zumindest den Ehepartner und die meisten unserer Freunde noch selbst wählen können, aber alle übrigen Beziehungen sind vorgegeben und wir müssen das Beste daraus machen, um seelisch gesund zu bleiben.

Genau da setzt Gottes Wort an und signalisiert uns: Bitte vertragt euch, das dient euch nur zum Guten. Wenn ihr nicht miteinander klarkommt, sucht euch einen kompetenten Vermittler. Und erinnert euch immer daran, dass ihr schon im Dienst für Gott hervorragend zusammengearbeitet habt. Außerdem seid ihr im Buch des Lebens eingetragen und müsst die ganze Ewigkeit gemeinsam verbringen. Dann könnte sogar die Herrlichkeit Gottes für euch zur Qual werden, wenn ihr euch weiter zankt und eure Beziehung nicht geordnet ist. Paulus drückt es etwas anders aus, aber er meint sinngemäß dasselbe.

Intakte Beziehungen sind eine hervorragende Stütze unseres Seelenlebens! Die Arbeit im Beruf geht viel besser von der Hand, wenn meine Ehe und mein Familienleben in Ordnung sind.

Die Gefühle und Emotionen

Gefühle, also die Empfindungen unserer Seele, entstehen durch Erlebnisse, Begegnungen, Vorstellungen und Wünsche. Die Palette ist voll von Gegensätzen: Wut und Traurigkeit, Hass und Liebe, Freude und Wehmut, Vertrauen und Enttäuschung, Frieden und Unruhe, Angst und Geborgenheit. Die Liste lässt sich noch fortsetzen. Unsere Gefühle spielen für das Dasein eine viel größere Rolle, als wir uns vorstellen. Wenn sie als Impulse unser Denken und Handeln beeinflussen, nennen wir sie Emotionen und teilen sie als »Emoticons« im elektronischen Schriftverkehr unseren Partnern mit.

Oft haben wir den Eindruck, dass wir unsere Gefühle in keiner Weise steuern können. Sie sind einfach da und beherrschen uns. Das trifft auch in den meisten Fällen zu, und doch gibt es Ausnahmen, vielleicht bei etwa 10 % aller Gefühle. Ich kann mich manchmal zur inneren Ruhe zwingen, und ich bin in der Lage, Wut zu unterdrücken. Ich kann mir ebenso fest vornehmen, meine Ehefrau zu lieben, auch wenn nach 30 Ehejahren das prickelnde Gefühl der ersten Verliebtheit schon lange verschwunden ist. Und tatsächlich können nach der Willensentscheidung zur bewussten Liebe wieder Gefühle in der Seele wachwerden, die vorher durch den Alltagstrott völlig verschüttet oder gar ausgelöscht waren. Es gelingt wirklich, ich habe es selbst erfahren:

Im Familien- und Praxisstress stellte ich zu meinem eigenen Bedauern fest, dass wir als Ehepaar und Familie zwar gut miteinander »funktionierten«, aber dieses schöne Gefühl der Verliebtheit (die »Schmetterlinge im Bauch«) war schon seit geraumer Zeit abhandengekommen. Gewiss, ich hatte meine Frau noch lieb – doch fehlte das berühmte »Sahnehäubchen«. Ich fasste also den festen Entschluss, meine Frau so zu lieben wie am Anfang. Und tatsächlich, nach ein oder zwei Tagen war dieses angenehme Kribbeln wieder da, wenn ich abends nach Hause kam und sie in meine Arme schloss. Versuchen Sie es doch ruhig auch einmal im eigenen Leben!

Auf diesem Hintergrund verstehen wir, dass Paulus die Empfehlung zur Freude mit Nachdruck wiederholt. Freude lässt sich »befehlen« oder »erzeugen«, ebenso wie andere positive Emotionen (Freundlichkeit, Herzlichkeit). Motivation für all diese Anstrengungen ist das Bewusstsein: »Der Herr ist nahe bei mir!« und: »Er kommt bald!« – also durchaus ein Anlass zur Freude!

Es lohnt sich, die eigenen Gefühle als Teil der Psychohygiene unter Kontrolle zu halten, soweit es möglich ist. In der Bibel wird das Herz als Zentrum der Gefühle und Impulse (Emotionen) angesehen. Der weise König Salomo gibt uns deshalb den Rat: »*Mehr als alles hüte dein Herz, denn aus ihm strömt das Leben*« (Spr 4,23).

Die Sorgen

Eigentlich gehören Sorgen teilweise zu den Gefühlen und teilweise zur Gedankenwelt. Vielleicht sind sie



deshalb zwischen beiden Bereichen gesondert aufgeführt. Sorgen machen das Leben schwer und die Seele krank: der gefährdete Arbeitsplatz, die pubertierende Tochter, der Sohn am Rande der Kriminalität, die schwere Pflege der Großmutter, die roten Zahlen auf dem Girokonto und vieles mehr. Was ist da zu tun? Wie schön, wenn es für alles eine schnelle Lösung gäbe. Aber meist ist es nicht so einfach; die Gedanken drehen sich pausenlos um dieselben Probleme und rauben uns den Schlaf.

Natürlich kennt die Bibel auch kein Patentrezept für jede Situation, aber ein ganz wichtiges Sicherheitsventil für den Überdruck an Sorgen: das Gebet. Wenn unser Freizeitleiter uns in der Jugend immer wieder zurief: »Jungs, eines will ich euch sagen: Beten hilft!«, dann meinte er das total ernst; er hatte es nämlich selbst erfahren im Krieg und in russischer Gefangenschaft. Gespannt hörten wir seinen Erzählungen zu und waren beeindruckt, wie Gott im Leben eines Menschen gewirkt hatte. Allerdings vergaß er (unser Leiter) nie, uns daran zu erinnern: »Vergesst



mir das Danken nicht!« So wie Paulus es auch ausdrückt: »mit Danksagung«.

Die alte pietistische Lebensweisheit »Danken schützt vor Wanken, Loben zieht nach oben« bewahrheitet sich immer wieder. So konnten Forscher der Davis-Universität in Sacramento (Kalifornien) 2015 in einer umfangreichen Studie nachweisen, dass mit einem Lebensstil der Dankbarkeit das Stresshormon Cortisol um 23 % gesenkt wurde und Schlafstörungen, Depressionen, Bluthochdruck und Herzinfarkt signifikant seltener auftraten.

Wenn ich genau hinsehe, finde ich auch bei großen Sorgen immer noch Dinge, für die ich dankbar sein kann. Das bedeutet: Neben dem Abladen der Sorgen ist das bewusste Danken ein Schlüssel zur seelischen und körperlichen Gesundheit. Petrus empfiehlt uns in 1Petr 5,7: »Und werft in Demut alle eure Sorgen auf ihn, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft.«

Mit einem einzelnen Gebet ist es allerdings nicht getan, das funktioniert nicht wie ein Zigarettenautomat: Gebet oben rein, Lösung unten raus. Nein,

Paulus schreibt ausdrücklich in diesem Zusammenhang: »Betet ohne Unterlass, seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch« (1Thess 5,17f. LU).

Das bedeutet: Gebet ist immer wieder Kampf, Rufen, Schreien, Flehen – wie die Bibel es mit Recht bezeichnet. Und dann gibt es die biblische Verheißung: Der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, wird unser Herz (unsere Gefühle!) und unsere Gedanken beschützen und zur Ruhe bringen, weil wir mit Jesus Christus verbunden sind. Ich habe es selbst bei einer ersten Krankheit erfahren. Es war wie ein Wunder aus dem Himmel; nach etwa vier Tagen intensiven Gebets trat nachmittags gegen 16 Uhr innerhalb von wenigen Minuten ein unbeschreiblicher innerer Friede ein. Ich brauchte keine einzige Schlaf- oder Beruhigungstablette mehr!

Ein wirksames Mittel für die Hygiene unserer Seele kann ich mir kaum vorstellen.

Die Gedanken

Unsere Gedankenwelt beherrscht uns zusammen mit den Gefühlen sehr stark. Da, wo wir bei den Gefühlen den Eindruck hatten, dass wir sie gar nicht beeinflussen können (s. o.), ist es im Bereich der Gedanken genau umgekehrt. Wir meinen, unser Denken zu fast 100 % unter Kontrolle zu haben. Das ist jedoch ebenfalls ein Irrtum. Besonders schmerzlich spüren es Patienten mit Zwangsstörungen, die ihre belastenden Zwangsgedanken einfach nicht loswerden und rund um die Uhr gezwungen sind, über »ihre« Themen nachzudenken. Gedanken schießen auch bei Gesunden oft in den Denkkapparat ein und schockieren uns, oder sie drehen sich darin wie in einem Karussell, das nicht zu stoppen ist, besonders quälend während der Nachtstunden.

Dennoch haben wir es zu mindestens 60 bis 70 % selbst in der Hand, unser Denken zu steuern. Und diese Möglichkeit sollten wir unbedingt nutzen. Einerseits können wir, wie oben beschrieben, einen Teil unserer Gefühle beeinflussen und besonders schädliche Emotionen wie Hass, starke Unruhe oder Aggressionen unter Kontrolle halten. Dazu benutzen wir unseren Verstand und innere gedankliche Befehle. Andererseits kommt es auch für unseren seelischen Zustand sehr stark darauf an, womit unsere Gedanken zurzeit beschäftigt sind: Sind es gute, positive Über-

legungen – oder denke ich gerade über finstere Mächschaften und Pläne nach? Auch darauf reagiert meine Seele mit ihrer Gefühlswelt.

Es gibt also eine starke Wechselwirkung zwischen dem, was wir Geist und Seele nennen; und daraus wird deutlich, wie intensiv diese Bereiche zusammenhängen und sich überschneiden. Wenn wir jetzt noch unsere Taten und deren Ergebnisse dazunehmen, entdecken wir eine interessante »Funktionskette«, die vereinfacht dargestellt so aussieht:

1. **Gefühle und Emotionen** entstehen in unserer Seele; beeinflusst werden sie teilweise von den **grundlegenden Werten**, die wir abgespeichert haben und an denen wir uns orientieren, aber auch von unserer **Prägung** im Elternhaus und von unserem **Umfeld**.

2. Daraus bilden sich dann **Gedanken, Überlegungen, Wünsche, Ziele und Pläne**, die uns durch den Kopf gehen, vom Geist (Verstand und Vernunft) bewertet und eventuell wieder verworfen werden.

3. Der nächste Schritt sind dann die **Taten und Handlungen**, unsere **Verhaltensweisen**, unser **Lebensstil**.

4. Daraus ergeben sich sowohl bei uns selbst als auch in unserer Umgebung **Reaktionen** und **Resultate**, die gut oder schlecht sein können und ihrerseits erneut Gefühle und Emotionen bei uns und anderen auslösen.

Viele dieser Schritte laufen mehr oder weniger unbewusst ab. Aber unser Schöpfer hat uns mit dem Verstand, dem freien Willen und der Möglichkeit des Nachdenkens und des Bewertens ausgestattet, um uns und andere vor Schaden zu bewahren. In der Bibel ist das symbolische Organ für Gefühle, Emotionen und Denkvorgänge nicht der Kopf oder das Gehirn, sondern das Herz (s. o.). Leider haben wir (in geistlicher Hinsicht) alle von Geburt an einen Herzfehler. Gott sagt nämlich nach der Sintflut:

»Nicht noch einmal werde ich nur wegen des Menschen den Erdboden verfluchen. Alles, was aus seinem Herzen kommt, ist ja böse – von seiner frühesten Jugend an. Nicht noch einmal werde ich alles Lebendige auslösen, wie ich es tat.« (1Mo 8,21)

Und Jesus klärt uns im Neuen Testament auf: *»Denn aus dem Herzen des Menschen kommen die bösen Gedanken und mit ihnen alle Arten von Mord, Ehebruch, sexueller Unmoral, Diebstahl, Falschaussagen und Verleumdungen. Das ist es, was den Menschen vor Gott un-*



rein macht; aber wenn er mit ungewaschenen Händen isst, wird er nicht unrein.« (Mt 15,19f.)

Alle meine Taten und Handlungen haben also ihren Ursprung im »Herzen«, d. h. in meiner Gefühls- und Gedankenwelt. Und diese Welt wiederum steht unter dem Einfluss der Werte, denen ich mich verpflichtet fühle, und unter dem Einfluss der Umgebung, in der ich mich gedanklich aufhalte. Das bedeutet: Je näher ich bei Jesus und meinem Vater im Himmel bin, desto mehr werden meine Überlegungen, Wünsche und Ziele von göttlichen Vorstellungen geprägt – zu meinem eigenen Nutzen!

Zusätzlich hat Gott uns noch die Möglichkeit gegeben, die in unserem Bibelvers (s. o., Phil 4,8) angesprochen wird: Wir können die Gedanken lenken bzw. steuern und uns ganz bewusst mit dem beschäftigen, was gut, wahr, anständig, gerecht, rein und liebenswert ist! Vielleicht wird der eine oder andere dadurch an die »Kraft des positiven Denkens« (1952) von Vincent Norman Peale erinnert. Er war Pfarrer in New York und hat, veranlasst durch diese Bibelstelle, diese Idee



weiterentwickelt und leider mit esoterischem Gedankengut vermischt (er gehörte später auch zu den Freimaurern). In diesem mystischen Sinne sollen die Worte des Apostels Paulus also auf keinen Fall verstanden werden. Dennoch gibt uns Gott die Fähigkeit, unsere Gedanken in positive Richtung zu lenken, und davon sollten wir auch Gebrauch machen.

Das Handeln

Die Impulse für meine Taten, mein Verhalten und meinen ganzen Lebensstil entspringen aus meiner Gedankenwelt. Jede gute und jede schlechte Tat wird dort vorbereitet, wie auch der oben zitierte Bibelvers sagt.

Paulus weist uns auf einen weiteren Einfluss hin, dem wir uns kaum entziehen können: das Prinzip des Vorbilds. Unbewusst übernehmen wir Handlungen und Verhaltensweisen von Menschen (meist Älteren), die wir wertschätzen und verehren. Wir nehmen sie uns zum Vorbild, wir ahmen sie nach. Ein Teil der Kindererziehung funktioniert auf diese Weise, dass Kinder das Vorbild ihrer Eltern (und manchmal der

älteren Geschwister) imitieren. In der Jugend sind es dann mehr die »Idole« aus Sport, Musik und Show, an denen wir uns orientieren.

Paulus weist die Gläubigen in Philippi darauf hin, dass sie ihr Handeln nach dem ausrichten sollen, was sie von ihm gelernt, gehört und gesehen haben. Er war nicht nur für die Philipper, sondern für alle Christen zu allen Zeiten ein nachahmenswertes Vorbild. Welche Gefühle, Motive und Gedanken ein Mensch hat, können wir ja von außen nicht erkennen. Die einzige Beurteilungsgrundlage ist sein Handeln, seine Lebensführung. Daraus können wir Rückschlüsse auf seine Wertvorstellungen und Ziele ziehen.

Hinter diesem Prinzip verbirgt sich eine weitere Wahrheit, die für unser Verhalten, unsere Beziehungen und unser Zusammenleben bedeutsam ist: Jeder stellt für andere Menschen (meist für Jüngere) in irgendeiner Weise ein Vorbild dar. Immer gibt es solche, die sich an mir orientieren – ob ich es will oder nicht. Von meinen Taten und von meinem Verhalten hängt es ab, ob ich ein gutes oder ein schlechtes Bild abgebe. Damit habe ich eine recht große Verantwortung, zum Beispiel für die Generation, die nach mir kommt. Wenn ich zum Beispiel eine gute Ehe führe und meinen Ehepartner liebevoll und wertschätzend behandle, färbt das unwillkürlich auf Kinder und Jugendliche in meiner Umgebung ab. Sie werden in ihrem Erwachsenendasein einer Ehe deutlich positiver gegenüberstehen als Kinder aus Scheidungsfamilien, die es viel schwerer haben, eine gute Ehe zu führen, weil ihnen das positive Vorbild fehlt.

Es lohnt sich also für unsere eigene seelische Gesundheit und für das gesunde Empfinden der nachfolgenden Generation, wenn wir uns in unserem Handeln an göttlichen Grundsätzen und an guten Vorbildern orientieren.

Wolfgang Vreemann



EIN AUSZUG AUS:

Rundum gesund

Gottes geniales Gesundheitskonzept

Christliche Verlagsgesellschaft

Dillenburg 2019

ISBN 978-3-86353-576-6

272 Seiten, € 14,90