

HEILSAM

Neu anknüpfen

Ich will berichten von Hans Georg, meinem Pfarrer und Anleiter während meiner Ausbildungszeit als Pastoralreferent. Jahrzehnte sind inzwischen vergangen. Wir hatten regelmäßig Kontakt. Als ich ihm zum Geburtstag schrieb, meldete er sich entgegen seiner bisherigen Gewohnheit monatelang nicht.

Schließlich rufe ich ihn an und erlebe eine Überraschung. Er erkennt mich nicht: »Wer sind Sie?«, fragt er. Ich nenne Details aus unserer gemeinsamen Geschichte – und stelle fest: Es klappt nicht. Hans Georgs Erinnerung funktioniert nicht. Da ist ein Bruch. Der Faden ist gerissen. Einen Augenblick lang überlege ich, ob ich das Gespräch beenden soll. Aber ich spreche geduldig weiter, wiederhole Gesagtes, ohne ihn bloßstellen zu wollen.

Etwas dämmert in ihm, sagt er dann. Dennoch bin ich mir nicht sicher, ob er jetzt ein Bild

von mir hat. Er erzählt ausführlich von seinem Leben als Hochbetagter und lädt mich ein, ihn zu besuchen. Ich gebe ihm eine vorsichtige Zusage. Ich hoffe, dass ein wie auch immer geartetes Grundvertrauen die Beziehung tragen wird. Ich werde ihn demnächst wieder anrufen. Wird es mir gelingen, wieder ein Netz mit ihm zu knüpfen? Es ist heilsam, ein Gespräch nicht gleich abzubrechen, wenn es nicht im gewohnten Rahmen abläuft. Es ist heilsam, eine Beziehung neu zu gründen, auch wenn man vom Alten und Bewährten nur schwer lassen kann.



Josef Scharl war viele Jahre Krankenhausseelsorger am Katharinenhospital in Stuttgart.

RATSAM

Würziges Massageöl

Native pflanzliche Öle bilden die Grundlage vieler hochwertiger, natürlicher Körperpflegeprodukte. Pflanzenöle beleben, nähren und pflegen die Haut. Für ein Massageöl eignen sich dickflüssige Öle wie Olivenöl, Avocadoöl oder Sesamöl. Auch Weizenkeimöl liefert pflegende Vitamine. Solch ein wertvolles, möglichst unraffiniertes Öl oder eine Mischung geeigneter Öle ergibt mit verschiedenen Zutaten aus unserem Gewürzfundus ein wärmendes, durchblutungsförderndes Massageöl.

Für einen halben Liter Öl 10 g Rosmarinblätter, 17 g Wacholderbeeren und 10 g Fenchelsamen zerkleinern, 2 cm frische Ingwerknolle reiben und die Schale einer ungespritzten Bio-Zitrone fein abreiben. Diese Zutaten mit dem Öl in einen Topf geben und im Wasserbad bei 40–50°C unter stetigem Rühren ziehen lassen.

Mit der Hand immer wieder vorsichtig kontrollieren, dass die Mischung nicht zu heiß wird. Wirkstoffe aus den Gewürzen gehen in das Öl über. Nach 30–40 Minuten die Mischung durch ein Sieb oder ein feines Tuch abseihen. Unverschlossen auskühlen lassen, dann abfüllen. Das Massageöl hält sich 3–6 Monate. Dieser hochwertige, zart duftende Ölauszug eignet sich für entspannende Massagen, zum Einreiben verspannter Muskulatur oder schmerzender Gelenke sowie zur Durchwärmung im Nieren-Blasen-Bereich.



Kerstin Ginzel, Phytopraktikerin/Heilpflanzenfachfrau und Gesundheitsberaterin, Spaichingen.



Dankbarkeit (3): Danken kann man lernen

»Fang gleich an, damit es besser mit dir werde«

Wenn du dich schwach und matt und unglücklich fühlst, fang an zu danken, damit es besser mit dir werde« (Albert Schweitzer). Schon der römische Philosoph Cicero wusste, dass »Dankbarkeit nicht nur die größte aller Tugenden, sondern auch die Mutter aller anderen« ist. Psychologische Studien haben klare Zusammenhänge zwischen Dankbarkeit und Wohlbefinden herausgefunden. Eine positive Erkenntnis lautet: Jeder trägt die Fähigkeit zur Dankbarkeit in sich. Dankbarkeit kann man lernen. Der entscheidende Schritt zur Dankbarkeit ist, dass ich mich dafür entschliefte. Deshalb will ich Ihnen Wege zur Dankbarkeit vorstellen.

Der amerikanische Psychologe Martin Seligman gibt folgenden Tipp: Wenn man abends vor dem Zubettgehen drei Dinge aufschreibt, die an diesem Tag richtig gut gelaufen sind, wird man feststellen, dass sogar an den schlimmsten Tagen immer etwas Positives passiert ist. Diese Form wird auch »Dankbarkeitstagebuch« genannt.

Der in Österreich geborene amerikanische Benediktinermönch David Steindl-Rast entwickelte fünf Übungen, die er »Schutzhüllen der Dankbarkeit« gegen den Sog ins schwarze Loch von Ohnmacht, Angst und Unzufriedenheit nennt:

● **Schutzhülle Ermutigung:** Sorgen Sie in Ihrem Umfeld für eine vertrauensvolle, stabile und ermutigende Atmosphäre, denn Dankbarkeit ist auch ein Ausdruck von Vertrauen ins Leben. Übung: Sagen Sie einem ängstlichen Menschen heute einen mutmachenden Satz.

Wofür kann ich heute danken? Es lohnt sich, die guten Momente und Erfahrungen aufzuschreiben und sich ihrer immer wieder zu erinnern.

Foto: contrastwerkstatt/Fotolia

● **Schutzhülle Ruhe:** Sorgen Sie für Inseln der Ruhe in Ihrem Alltag und in Ihrem Leben. Zuversichtliche Dankbarkeit verbreitet Ruhe. Übung: Lernen Sie schweigen, einfach da sein, und verbreiten Sie dadurch selbst Ruhe und Geborgenheit.

● **Schutzhülle Kontakt:** Viele Probleme entstehen, weil wir keinen richtigen Kontakt zum Leben haben. Dankbarkeit öffnet das Herz, und Kontakte überwinden Barrieren. Übung: Kommen Sie mit einem Fremden in Kontakt und erleben Sie, wie ähnlich er Ihnen doch ist.

● **Schutzhülle Geben:** Dankbaren Menschen ist bewusst, dass sie in einem großen Netzwerk von Geben und Nehmen sind. Übung: Schenken Sie heute jemandem ein unerwartetes Lächeln und tragen Sie so zum Frieden bei.

● **Schutzhülle Vernunft:** Dankbarkeit ist die Frucht von Denken und sieht das Ganze und nicht nur das Negative. Übung: Stellen Sie den Negativmeldungen des Alltages positive entgegen. Sie werden sehen, wie das Ihr Sein verändert.

Nach Vera F. Birkenbihl, Psychologin, Managementtrainerin und Leiterin des Instituts für gehirngerechtes Arbeiten, ist Dankbarkeit das am meisten gesund machende Gefühl. Dank ist sogar gesünder als Lachen und stärkt das Immunsystem. Die Dankstrategien nach Vera F. Birkenbihl zusammengefasst:

● 60 Sekunden lang **Dank empfinden**, indem Sie aufschreiben oder denken, wofür Sie jetzt besonders dankbar sein können. Da es bei ungutem Grundgefühl schwerfallen kann, mit der Dankbarkeit zu beginnen, hilft diese Strategie.

● Das **Dankes-ABC:** Legen Sie eine Liste der Dinge an, für die Sie dankbar sind, Materielles und Immaterielles. Kommen

Sie in eine Ärgersituation, lesen Sie 60 Sekunden lang in der Dankesliste. Im Notfall zwingen Sie sich dazu. Ich garantiere Ihnen: Es wird Ihnen unmöglich sein, so sauer zu bleiben, wie Sie vor dem Lesen waren.

● Die **Hierarchie des Dankes** beginnt mit einfachsten Dankgefühlen, die jeder Mensch empfinden (lernen) kann und bewegt sich dann zu Dankgefühlen, die wir auch zeigen sollen. Drücken Sie Ihren Dank einem Menschen gegenüber in Form eines Anrufes, einer Mail, noch besser in Form eines Briefes oder eines Besuches aus. Wer einmal gesehen hat, wie jemand einen Dankesbrief las, ihn mit sich herumtrug, anderen zeigte (oder vorlas), weiß, wie viel so ein Brief bedeuten kann.

● **Über Dankgefühle reden:** Täglich einmal, wöchentlich einmal, mindestens einmal im Monat tauschen wir uns mit anderen aus und erzählen uns gegenseitig von Augenblicken, in denen wir Dank empfanden. Allein schon das Hören von Dankgefühlen anderer löst in uns ähnliche Schwingungen aus, so dass wir den Dank wirklich mitempfinden können. Wenn Sie Dank (mit-)empfinden, stärken Sie Ihr Immunsystem. Dank ist eine sehr gute Heilemotion.

● **Allgemeine Dankgefühle** gegenüber dem Leben (Gott, der Natur) ausdrücken. Dies entspricht quasi einem Dankgebet, auch wenn Sie es vielleicht nicht als Beten empfinden.

P. Christoph Kreitmeier

Lesen Sie nächste Woche: Auswirkungen und Folgen der Dankbarkeit

LESETIPP

David Steindl-Rast: Dankbarkeit, Monatskalender 2017 mit Fotografien von Tanja Hoeg. Vier Türme Verlag, Münsterschwarzach 2016, 14,99 Euro.

HILFREICH

Zur Quelle gehen

Heilsame Orte sind oft mit einer Quelle verbunden. Kenne ich meine Quellen? Nehme ich mir Zeit, um an die Quelle zu gehen und Kraft zu schöpfen? Zu einem Oasentag unter dem Leitwort »Zur Quelle gehen« lädt das Kloster Schöntal am 29. Oktober von 9 bis 17 Uhr ein. Elemente: Einzelbesinnung, Anleitung zur persönlichen Gebetszeit, Austausch, Gottesdienst. Mit Sr. Paulin Link und Pfarrer Wolfgang Tripp.

Kath. Erwachsenenbildung Hohenlohe, Tel. (0 79 43) 8 94-335, kebhohenlohe@kloster-schoental.de

Basenfastenwoche

Zu einer Basenfastenwoche am Bodensee lädt das Gästehaus St. Theresia in Eriskirch-Moos vom 4. bis 10. November ein. Basenfasten dient der Gesunderhaltung. Es wird auf tierische und säuernde Lebensmittel verzichtet (Fleisch, Zucker, Brot, Kaffee). Da-



Foto: KNA

für gibt es viel Obst und Gemüse. Der Körper wird mit Entspannungsübungen, Leberwickeln, Bewegung und Zeit für sich selbst wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Gästehaus St. Theresia, Tel. (0 75 41) 97 09-0, info@gaestehaus-sankt-theresia.de

Darmgesundheit

Kaum ein Organ beeinflusst den Alltag so sehr wie der Darm. Eine Darmerkrankung hat oft einen erheblichen Einfluss auf das Wohlbefinden. »Wenn der Darm keine Ruhe gibt – Was tun bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa?« ist Thema eines kostenfreien Vortrags am 19. Oktober von 18.30 bis 19.30 Uhr im Marienhospital Stuttgart (Böheimstr. 37). Experten der Klinik für Allgemein-, Viszeral- und Thoraxchirurgie informieren über häufige Darmerkrankungen und deren Behandlung.