

HEILSAM

Not kennt keine Obergrenze

Ich kenne einen Landwirt aus Niederbayern, der zwei Flüchtlinge bei sich aufgenommen hat. Er hat sie letztes Jahr als ehrenamtlicher Helfer in einer Erstaufnahmestelle an der bayrisch-österreichischen Grenze kennengelernt und kümmert sich auch um eine Arbeitsstelle für die beiden jungen Männer aus Afghanistan.

Wildfremde Menschen bei sich aufnehmen? Eine uralte Form menschlichen Miteinanders gibt es auch heute noch: die Gastfreundschaft! Der griechische Dichter Homer schildert, wie der Heerführer Odysseus nach dem Trojanischen Krieg auf dem Seeweg in seine Heimat Ithaka zurückkehrte und dabei mehrmals Schiffbruch erlitt. Er landete an fremden Gestaden und wurde herzlich aufgenommen. Fremde in Not wurden zunächst gebadet. Dann wurden sie zu Tisch gebeten, damit sie sich stärken können. Schließlich wurde ihm ein

Nachtlager gerichtet. Erst am nächsten Tag wollte man von dem Gast wissen, wer er war und woher er kam. Es gab keine Angst und kein Misstrauen. Sie spalten. Vertrauen dagegen ist heilsam. Es verbindet. In Zeiten der Flüchtlingsströme wollen viele Menschen die Tradition der Gastfreundschaft beenden. Es seien zu viele! Politiker reden von einer Obergrenze. Christen wie Mutter Teresa oder Albert Schweitzer wäre es nie eingefallen, Menschen abzuweisen. Not kennt keine Obergrenze, wohl aber eine Untergrenze. Nie dürfen wir unter dieses Mindestmaß der Hilfe zurückfallen.



Josef Scharl war viele Jahre Krankenhausseelsorger am Katharinenhospital in Stuttgart.

RATSAM

Für einen strahlenden Teint

Für eine gesunde, strahlende Gesichtshaut können wir viel tun: tägliche Spaziergänge, ausreichendes Trinken von Wasser und Kräutertees, Ernährung mit vitalstoffreichen, pflanzlichen Lebensmitteln wie Salaten, Gemüse und Obst gepaart mit sparsamer Verwendung von Zucker, tierischen Fetten, Alkohol, Nikotin, außerdem nicht zu viel und nicht zu wenig Sonne auf die Haut. Eine gesunde Lebensweise und eine Hautpflege auf Basis natürlicher Rohstoffe sind eine gute Voraussetzung für ein strahlendes Aussehen.

Ein- bis zweimal pro Woche dürfen wir unserer Haut eine besondere Pflege gönnen, etwa ein Zitronenpeeling nach Pia Hess. Aus natürlichen, verträglichen Zutaten ist es schnell gemischt, wirkt sanft und erfrischend. Für das Peeling die Schale einer Bio-Zitrone fein abreiben, 1 TL Mandelkleie

oder Hafermehl daruntermischen und mit 1 EL Holunderblütentee (alternativ Thymiantee, Kamillentee, Milch) zu einem streichfähigen Brei verrühren. Sanft auf Gesicht und Dekolleté auftragen, antrocknen lassen. Mit kreisenden Bewegungen abwaschen. Bei empfindlicher und reifer Haut wirkt eine Avocadomaske glättend und nährend: Das zerdrückte Fruchtfleisch einer Avocado mit 2 TL Mandel- oder Sonnenblumenöl und 2 TL Sahne mischen. Auf die Gesichtshaut auftragen, nach 10 Minuten mit warmem Wasser abspülen.



Kerstin Ginzel, Phytopraktikerin/Heilpflanzenfachfrau und Gesundheitsberaterin, Spaichingen.

Zur Dankbarkeit gehören geben und empfangen. Wer so zu leben gelernt hat, sieht sein Dasein in einem positiven Licht und kann förmlich über sich hinauswachsen.

Foto: iStock



Dankbarkeit (4): Positive Auswirkungen und Folgen

Wie Zufriedenheit im Leben wachsen kann

Dankbarkeit und Liebe sind Geschwister« (Christian Morgenstern). Wer den Ist-Zustand seines Lebens akzeptiert, versöhnt und dankbar zurückschaut und hoffnungsfroh in die Zukunft blickt, lebt die Dankbarkeit. Sie ist eine universelle Kraft mit vielen positiven Auswirkungen auf unser eigenes Leben, auf das Zusammenleben und schenkt die Grunderfahrung, geborgen im Leben zu sein.

Die Dankbarkeit hat viele Geschwister: Selbstliebe, Nächstenliebe, Achtsamkeit, annehmende Akzeptanz, Mitgefühl, Lebensfreude, Hoffnung, Optimismus, Zuversicht, Versöhntsein, Gelassenheit und Zufriedenheit. Wer dankbar leben lernt, wird entdecken, dass auch die genannten Seelenqualitäten wachsen werden. Danken ist eine Lebenshaltung.

Die Bestsellerautorin Christina Berndt nennt in ihrem Buch »Zufriedenheit. Wie man sie erreicht und warum sie lohnender ist als das flüchtige Glück« neben Neugier, Hoffnung und Hilfsbereitschaft die Dankbarkeit als Eigenschaft, die zufriedenes Leben begünstigt. Zufriedene Dankbarkeit bewirkt dankbare Zufriedenheit: »Man schließt einen inneren Frieden mit sich selbst und den Bedingungen, unter denen man lebt; man beendet das Grübeln, wo es einen nicht weiterbringt, und ist dankbar für das, was man hat, anstatt ständig an das zu denken, was man nicht (mehr) hat.«

Undank ist die Vergesslichkeit des Herzens, Dankbarkeit ist die Erinnerung des Herzens. Sie hilft uns, negative Gedanken und Gefühle in Schach zu halten und unser ganzes Leben in einem anderen Licht zu sehen. Um die Dankbarkeit zu vergrößern, machen Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Dankbarkeit in folgenden Lebensbereichen:

- Körper (Kraft, Vitalität, Gesundheit)
- Seele (Gefühle, Emotionen, Charakterzüge)
- Geist (Erfahrungen, Wissen, Fähigkeiten, »Trotzmacht des Geistes«, also die Fähigkeit, trotzdem Ja zum Leben zu sagen)
- Du selbst (Selbstwert, Selbstakzeptanz, Selbstliebe)
- Engere Beziehungen (Partner, Familie, Kinder, Geschwister)
- Weitere Beziehungen (Bekannte, Nachbarn, Freunde)
- Beruf (Kollegen, Kunden, Tätigkeit, Chef, Netzwerk)
- Materielle Werte (Haus, Wohnung, Auto, Geld und viele Dinge des Lebens)
- Leben allgemein (Herkunft, Schicksal, Lebensgeschichte, Kultur, Sinn, Spiritualität)

Mit der Zeit werden Sie entdecken, wo Ihre Dankbarkeit mehr Aufmerksamkeit benötigt. Konzentrieren Sie Ihre Seelenkräfte darauf und dankbare Zufriedenheit wird in Ihrem Leben wachsen. Gelernte Dankbarkeit ist ein Schutzschild gegen niedere Emotionen wie Neid, Groll, Gier, Bitterkeit und andere Gefühle, die uns von Innen heraus dunkel werden lassen. Die Volksseele weiß das schon lange, wie das Märchen »Frau Holle« zeigt: Die gute spätere Goldmarie hilft den um Hilfe bittenden Broten aus dem Ofen, den Äpfeln vom Baum, und sie schüttelt fleißig die Betten der Frau Holle. Und weil das aus einem reinen Herzen heraus geschieht, wird sie dafür zum Dank mit Gold überschüttet.

Das Märchen macht aber auch das Gegenteil klar: Wer gezielt auf lukrative Dankesgaben spekuliert, wer nur hilft, um belohnt zu werden, erreicht das genaue Gegenteil: Die böse Stiefschwester der Goldmarie – die spätere Pechmarie – will

nichts als das Gold, schlägt Bitten aus und verrichtet ihre Arbeit bei Frau Holle widerwillig. Deshalb wird ihr eine Dusche mit klebrigem Pech verabreicht. Pech, das sie in ihrem weiteren Leben verfolgt.

Echte Dankbarkeit kommt aus einem aufrichtigen Herzen und rechnet nicht. Dankbare Menschen teilen gern und deshalb wird ihnen auch gern und freiwillig zurückgegeben, wie eine alte Geschichte erzählt: Androklos, ein entlaufener Sklave, trifft auf der Flucht einen Löwen, hilft ihm bei der Entfernung eines Stachels aus seiner Pfote, wird dann gefangen und den Löwen in der Arena vorgeworfen. Unter ihnen ist der Löwe, dem er geholfen hat. Dieser legt sich nun freundlich schnurrend dem Verurteilten zu Füßen, der daraufhin begnadigt wird.

Diese Geschichte enthält eine psychologische Lebensweisheit: Wenn ich jemanden mit Wohltaten beschenke, dann kann das bei ihm das freudige Gefühl der Dankbarkeit auslösen. Es kann ihn veranlassen, mir aus einer schwierigen Situation zu helfen oder mich aus Dankbarkeit wiederum zu beschenken. Die Psychologie nennt dieses Phänomen das »Spiegelwohlwollen«: »Wer gibt, der empfängt« – es muss nur aus reinem Herzen und ohne Hintergedanken geschehen.

Der evangelische Theologe Helmut Gollwitzer stellt in seinem kurzen Text »Gib und nimm« dieses Phänomen sehr griffig dar: »Der Dank geschieht immer in zwei Bewegungen: Im Gefühl und in der Tat. Der Dank hat immer zwei Räume: Unser inneres und unser äußeres Leben. Der Dank hat immer zwei Organe: Unser Herz und unseren Kopf zum Fühlen und Denken in uns, und unseren Mund und unsere Hände ...«

P. Christoph Kreitmeier

Lesen Sie nächste Woche: Spirituelle Dimension des Dankens

HILFREICH

Was tun bei Fehlbiss?

Zu einem kostenfreien Informationsabend über die Korrektur von Fehlbissen lädt das Marienhospital Stuttgart am 17. Oktober von 18 bis 19.30 Uhr ein. Ein Fehlbiss (Dysgnathie) wird oft durch eine falsche Position oder Größe des Unterkiefers im Verhältnis zum Gesicht verursacht. Dr. Dr. Gregor Santo, Oberarzt der Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie informiert über moderne Behandlungsmöglichkeiten. Fragen beantwortet die Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie unter Tel. (07 11) 64 89-8261.

Respekt für Pflege

Der Kölner Kardinal Rainer Maria Woelki hat großen Respekt vor Menschen, die ihre alten Eltern pflegen. »Unsere Gesellschaft übersieht das oft – und honoriert wird es meist gar nicht oder völlig unzureichend«, sagte der Erzbischof. Denn alles kostet »enorm viel Zeit«, die man vielleicht für die eigenen Kinder oder im Beruf drin-



gend benötigt. Daher wolle er einmal »klar und deutlich Danke sagen« für den unermüdlichen Einsatz, den Kinder und Schwiegerkinder »Tag für Tag und Nacht für Nacht leisten«.

»Zukunft Alter«

Die Katholische Stiftungsfachhochschule München hat ein neues Kompetenzzentrum »Zukunft Alter« eröffnet. In der interdisziplinären Einrichtung will die Hochschule Expertenwissen an ihren Standorten in München und Benediktbeuern bündeln. Es soll so in die Lehre, Fort- und Weiterbildung sowie in die Praxis befördert werden. Zudem soll systematisch zu Themen wie Palliative Care, Hospizarbeit, Spiritualität, Alterspastoral und Lernen im Alter geforscht werden.