

HEILSAM

Lebendige Vorbilder

Es gibt eine starke Tendenz, dass sich gesellschaftliche Gruppierungen – etwa Parteien, Selbsthilfegruppen, Vereine, Protestbewegungen – schon in der Anfangsphase eine feste Form geben. Es werden Satzungen geschrieben, Leitbilder erarbeitet, Thesen veröffentlicht. Insbesondere Politiker fallen durch ihre sorgfältig abgewogene Sprache auf. Sie verstecken sich hinter dem Parteiprogramm. Das geschlossene Gesamtbild ist wichtig. Damit der Wähler weiß, woran er ist. Doch es gibt viele Bürgerinnen und Bürger, die diese Absichten durchschauen, sich gegängelt und benutzt fühlen, sich angewidert abwenden. Sie wünschen sich Personen, die sich voneinander unterscheiden, Originale, kernige Menschen – auch mit Ecken und Kanten. Im Vordergrund sollen nicht schriftliche, blasse Programme stehen, sondern gelebte Werte und Überzeugungen, die man im Alltag

nachvollziehen kann. Davon wird eine Gruppierung geprägt.

Auch mit dem Glauben der Christen ist es so. Die Kirche wird nicht gebildet durch Lehrsätze und Strukturen, sondern von einzelnen Menschen, die versuchen, ihren Glauben zu leben. Nehmen wir Mutter Teresa, die keine strukturierte Akademikerin war, sondern simple Praktikerin. Einmalig war ihre konsequente Haltung der Nächstenliebe, ohne Wenn und Aber. Glaube ist Leben, wie Fleisch und Blut. So taugt er als Vorbild, schweißt Menschen zusammen, schafft Einigkeit und Einheit.



Josef Scharl war viele Jahre Krankenhausseelsorger am Katharinenhospital in Stuttgart.

RATSAM

Ingwerpeeling beim Duschen

Ingwer als Gewürz für asiatische Speisen und im Tee gegen Erkältung sowie für eine gesunde Verdauung ist heute in vielen Haushalten eine Selbstverständlichkeit. Ingwer wärmt den Körper, unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte, fördert die Fettverdauung und lindert sogar Reisekrankheit, Erbrechen und Schwindel. Äußerlich angewendet wirkt Ingwer durchblutungsfördernd. Zusammen mit der entgiftenden Wirkung und dem Rubbel-Effekt von Meersalz ist Ingwerpulver eine perfekte Zutat für ein belebendes Körperpeeling. Die Schweizer Naturkosmetikerin Pia Hess empfiehlt für ein Dusch-Peeling 2 EL Ingwerpulver und 2 EL Meersalz mit etwa 2 EL Olivenöl zu einer Paste anzurühren. Unter der Dusche den feuchten Körper mit dieser Mischung einreiben. Warm abduschen. Das Ingwer-Körperpeeling wirkt anregend, durch-

blutungsfördernd, entgiftend und sorgt für zarte und geschmeidige Haut.

Da die Ingwerwurzel den Blutfluss stimuliert, gilt Ingwer auch als Heilmittel gegen Haarausfall. Dazu wird die Kopfhaut mit einer Mischung aus 1 EL fein geriebenem, frischem Ingwer und 3 EL kalt gepresstem Jojoba- oder Olivenöl eingerieben. Nach 30 Minuten, oder wenn ein wärmendes Gefühl auf dem Kopf eintritt, mit Wasser abspülen. Auch bei Problemen mit Schuppen gilt der Ingwer als Geheimtipp – und dies ganz ohne Nebenwirkungen.



Kerstin Ginzel, Phytopraktikerin/Heilpflanzenfachfrau und Gesundheitsberaterin, Spaichingen.



Dankbarkeit (5): Spirituelle Dimensionen

Wer dankt, denkt weiter und findet zur Quelle

Dankbarkeit ist ein Vorrecht derer, die erkannt haben, dass alles, was wir haben, kein eigener Verdienst, sondern nur Geschenk ist« (Verfasser unbekannt). Wer dankt, denkt weiter. Wer weiterdenkt, kommt irgendwann an den Punkt, wo er spürt, dass er und seine Existenz kein Zufall sein können. Sein Denken wird religiös, findet also zur Wurzel allen Seins, zu Gott.

Wer dankt, denkt weiter und findet letztlich zu Gott. Von derzeit etwas über sieben Milliarden Menschen bezeichnen sich 5,6 Milliarden als irgendwie an Gott Glaubende. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, dass Dank und Dankbarkeit in allen Religionen eine große Rolle spielen. Spirituelles Leben empfindet sich als verdankt, lebt aus dieser Quelle, drückt diese Erfahrung und dieses Empfinden aus und gibt sie weiter.

Dankbarkeit tut not in einer Welt und in Gesellschaften, die ziemlich undankbar geworden sind, weil sie Gott im Alltag vergessen. Unser Ego sitzt auf einem Thron. Unabhängigkeit, Überlegenheit, Stolz, die Grundhaltung der Forderung, die Selbstverständlichkeit meines Rechts, berechnendes Denken und Handeln lassen die Welt und das Zusammenleben erkalten und brutaler werden.

Gelebte Religiosität, echte Spiritualität übt dieses Sichverdankt-Fühlen wieder ein, gibt Gott seinen Platz zurück und hilft dadurch wie ein Medikament gegen die geistigen Krankheiten unserer Zeit. Dankbarkeit ist eines der wesentlichsten Gefühle, das die Religionen in ihren Anhängern erwecken und erhalten wollen. Schauen wir im Folgenden beispielhaft auf Bud-

dhismus, Judentum, Islam und Christentum als Hüter der Dankbarkeit.

Gautama Buddha, der Begründer des Buddhismus, sagt: »Den Zuvorkommenden und den Dankbaren, Erkenntlichen, diese beiden Menschen, ihr Mönche, trifft man selten in der Welt.« Dankbarkeit bedeutet im Buddhismus, das Denkwürdige zu denken und es im Gedächtnis zu bewahren. Sie ist eine natürliche menschliche Eigenschaft, die eng mit Achtsamkeit und innerer Sammlung zusammenhängt und dadurch geschult werden kann. Wer sich in Dankbarkeit übt, wird zufriedener, zuversichtlicher und sozialer im Umgang mit anderen.

Im Judentum durchzieht die Dankbarkeit jeden Lebensbereich des Gläubigen und ist ein wesentlicher Teil des Gottesdienstes, weil alles von Gott kommt und der Mensch sich in allem ihm verdankt. Die Psalmen des Alten Testaments sind ein beredtes Beispiel für spirituell-gläubige Dankbarkeit.

Der Koran als heilige Schrift des Islam ist durchzogen von der Idee der Dankbarkeit. Die Gläubigen werden in allen Lebenslagen ermuntert, Gott zu danken. Viele Alltagstätigkeiten der Muslime drücken nicht nur die Dankbarkeit Gott gegenüber aus, sondern fördern sie auch. Das motiviert wie selbstverständlich soziales Verhalten anderen gegenüber.

Dankbarkeit durchzieht auch das Leben eines Christen als wesentliche Grundhaltung und Herz des Evangeliums. Das Lukasevangelium berichtet etwa von einer menschlichen Grunderfahrung: Nur wenige sind dankbar. Nach der Heilung von zehn Aussätzigen kehrt nur einer zu Jesus zurück, um sich zu bedanken (Lk 17,11–19). Christliche Dankbarkeit ist

innere Haltung und eine Tugend, die zu äußeren Taten führt.

Das Herz des katholischen Glaubens ist die Eucharistie (griech. »Dank sagen«), die positive Erinnerung an Jesu Liebestat, sein Präsentwerden in der heiligen Messe und die Danksagung dafür, dass wir unser Leben nicht allein bewältigen müssen, sondern Er an unserer Seite mitgeht und uns hilft. Die Eucharistiefeier vollzieht sich immer in Gemeinschaft, nie als individuelle Heilsveranstaltung. Sie bringt, wenn uns nicht selten die Worte fehlen, Sorgen und Nöte, Freude und Dank in vorgegebene Formulierungen und Riten, die wie ein tragendes Netz sind. In Jesu Leben, Tod und Auferstehung leben wir unsere eigene Lebens-, Liebes- und Leidensgeschichte nach und fühlen uns darin geborgen. In einer Welt des Egoismus und des Nützlichkeitsdenkens schenkt uns die Eucharistiefeier einen zweckfreien Raum, der uns einfach nur sein und aufatmen lässt.

Abschließend soll der belgische Ordensmann Phil Bosmans zu Wort kommen, dessen Schriften unzähligen Menschen Trost, Kraft und Freude geschenkt haben: »Es gibt viele Wunder auf der Erde, die nur danach verlangen, von Menschen entdeckt zu werden. Wenn wir nicht nur unsere Augen, sondern auch unser Herz öffnen, wenn wir Blumen und Vögel und die Menschen anschauen, weil wir sie von Herzen gern haben, dann sehen wir immer mehr, dann entdecken wir täglich Wunder. Mehr als mit dem Verstand denken wir mit unserem Herzen. Das Herz macht den Verstand hell. Wovon unser Herz begeistert ist, dafür setzen wir uns ein. Auf unserem großen Planeten ist das Herz des Menschen nur ein winziger Fleck. Und doch: Hier kommt die Liebe zur Welt.«

P. Christoph Kreitmeier

HILFREICH

Festliches Tanzen

In Vorbereitung für die Advents- und Weihnachtszeit bietet das Kloster Schöntal vom 4. bis 6. November ein Tanzwochenende an. Es werden Tänze zur Weihnachtszeit und zu festlichen Anlässen im Jahr eingeübt. Anhand dieser Tänze wird ein gemeinsames Programm zur Festgestaltung entworfen mit Tipps und Anregungen zum Tauschen, Sammeln und Weitergeben. Mit Claudia Bronner und Gabriele Hilscher, Tanzleiterinnen. **Kath. Erwachsenenbildung Hohenlohe, Tel. (0 79 43) 8 94-335, kebhohenlohe@kloster-schoental.de**

Rügener Heilkreide

Die Rügener Heilkreide kommt bei vielen Beschwerden wie Arthrose, Rheuma, Verletzungen zum Einsatz. Der Verband Katholisches Landvolk lädt daher zu einem kostenfreien Vortrag über das »weiße Gold« am 30. Oktober um 14 Uhr in das Feuerwehrgerätehaus nach



Foto: pm

Apfelbach (Bad Mergentheim) ein. Heilpraktikerin und Kinderkrankenschwester Sabine Beate Ley bringt die Wirkungsweise des Naturheilmittels von der Insel Rügen näher.

Frauenleiden behandeln

Gebärmutter- und Scheidensenkungen sowie Blasenleiden gehören zu den häufigsten Erkrankungen der Frau. Viele Frauen sind im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Beyhan Demirdelen, leitende Oberärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Marienhospital Stuttgart, stellt in einem Vortrag am 26. Oktober von 18.30 bis 19.30 Uhr die konservativen und operativen Behandlungsmöglichkeiten der Erkrankungen dar. Ort: Konferenzraum Marienhospital (Böheimstr. 37).

Eucharistie bedeutet Danksagung für Jesu Liebestat und sein Präsentwerden unter uns und im Leben jedes Einzelnen.

Foto: KNA

– Ende der Serie –