

#### **4. Fastensonntag**

#### **Krankheit und Heilung Hauptsache gesund!?**

„Hauptsache gesund!“ – vertraut ist dieser Satz als Refrain und Schlusspunkt alltäglicher Plauderei. Vor allem Gesundheit – lautet der gute Wunsch zu jedem Anlass und für Jubilare jeden Alters. Gesundheit steht, wen wundert dies, ganz oben auf der Rangliste der persönlichen Güter, wenn Demoskopen nach persönlichen Wünschen und Hoffnungen für die Zukunft fragen. Natürlich lassen wir uns unser Gesundsein auch etwas kosten, und das beschränkt sich keineswegs auf die Krankenversicherungsbeiträge. Mit dem Versprechen, Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen, ist viel Geld zu verdienen. Gesundheit ist ein riesiger Wachstumsmarkt.

Was ist das überhaupt, Gesundheit? Ist es das statistisch Normale? Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Gesundheit ein körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden – wer aber ist dann noch gesund? Da ist das Bonmot eines Internisten ehrlicher, wenn er meint, gesund sei eine Person, die nicht ausreichend untersucht wurde. Friedrich Nietzsche schrieb: „Gesund ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“

Gleichzeitig verschiebt sich diese Erwartungshaltung aber immer stärker auf die Gesellschaft als Ganze. Gesundheit wird zu einem erwerbbaren Produkt, zur Ware, zu einem verfügbaren Gut, zur verwalteten Lebensressource, auf die ein Anspruch besteht, der von den dafür bereitgestellten Spezialisten zu erfüllen ist. Im Ganzen wird der moderne Mensch jedoch kränker, weil sich seine Einstellung zum Kranksein verändert und wir heute ein krankes Verhältnis zur Gesundheit haben. Recht verstanden meint Gesundheit nicht nur die Abwesenheit von körperlichen und seelischen Störungen, sondern die Fähigkeit, die eigenen Lebensaufgaben auch unter Belastungen und Einschränkungen erfüllen zu können.

Gesundheit ist nicht mit dem bloßen Funktionieren des Organismus deckungsgleich, Gesundheit meint vor allen Dingen Beziehung: Gemeinschaft mit Gott in der Gemeinschaft der Menschen, Erfahrung des Geliebtseins und aktives Liebenkönnen, empfangender und schöpferischer Austausch mit der Welt. Das Leben ist bedroht durch den Tod, der dementsprechend Absinken in Beziehungslosigkeit, Versteinerung des Herzens und radikale Ohnmacht bedeutet. Gerade in der schweren Krankheit wird diese Bedrohtheit des Lebens erfahren, nicht in irgendeiner Krankheit, sondern in jener, die den Leidenden mit seiner Hinfälligkeit konfrontiert, die seine schöpferischen Fähigkeiten lähmt, ihm die Freunde fremd macht, seine Kraft zum lebendigen Austausch mit den anderen schwächt, die ihn so sehr betrifft, dass er sich als Ganzer in Frage gestellt sieht. Krankheit ist eine „Erschütterung des gesamt menschlichen Befindens“. Nicht selten reagieren Menschen mit Angst, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, oder auch mit Ungeduld und Aufruhr.

Gesundheit zu vergötzen macht noch mehr krank. Es geht um ein gesundes Verhältnis zur Krankheit. Ein gesundes Verhältnis zur Krankheit zeigt sich darin, dass diese als Bestandteil des eigenen Lebens zugelassen wird. Der Kampf gegen die Krankheit und der Wille zum Gesundwerden sind natürliche Tendenzen im Menschen, die den Heilungsprozess verstärken. Ernsthaft Krankheiten müssen dagegen in die eigene Lebensführung integriert werden. Sie führen zu einem Weiterleben unter veränderten Bedingungen und können als eine Grenzsituation erlebt werden, die uns dazu mahnt, das eigene Leben unter ein neues Vorzeichen zu stellen.

## **Begegnung mit dem heilenden Jesus**

In der österlichen Bußzeit sind wir eingeladen, mit unseren Schwächen und Grenzen, mit unseren Wunden und Krankheiten, dem heilenden und auch leidenden und verherrlichten Herrn zu begegnen, um so aufgerichtet zu werden. Die biblische Botschaft ist von der Überzeugung getragen: Von Gottes wohlwollender Zuwendung geht Heilung aus. Das zeigt sich nicht nur in den wunderbaren Heilungen, sondern auch in der Kunst des Arztes. Gott „heilt die Leiden seines Volkes und verbindet seine Wunden“ (Jes 30,26), seine Weisung ist wie heilende Arznei: „Ich bin Jahwe, dein Arzt“ (Ex 15,26). Jesu Heilszeichen sind eine machtvolle Kundgabe des in seiner Botschaft anbrechenden Reiches Gottes. Die zahlreichen Krankenheilungen Jesu sind Zeichen und Realisierungen der nahe gekommenen Gottesherrschaft. Die Verkündigung des Himmelreiches und die Heilung der Kranken werden fast stereotyp in einem Atemzug genannt. Oft ist in den biblischen Erzählungen davon die Rede, dass Jesus die Leidenden körperlich berührt. So werden Zuwendung und Hilfe, wird die nahe gekommene Gottesherrschaft leibhaftig erfahren. Die Berührung ist mehr als bloße Heilmethode, sie ist, wie die Heilung selbst, gleichzeitig Zeichenhandlung, Realsymbol der Heil schaffenden Nähe Gottes. Die Wunder Jesu führen die Geheilten zum Glauben, in dem sich die personale Gottesbegegnung ereignet.

## **Das Leben ordnen**

In der österlichen Bußzeit geht es einmal darum, das Leben zu ordnen mit den ganz gewöhnlichen und alltäglichen Dingen und Bereichen wie Essen, Trinken, Schlafgewohnheiten, Arbeit, Muße und Gebet. Gefragt sind nicht eine übertriebene Askese, sondern das rechte Maß, das gute Gleichgewicht, die Ordnung, die von Freiheit und Liebe geprägt ist. Es geht auch um die Ordnung der Gedanken, der Worte und Werke. Man kann z. B. nicht ungestraft ständig negativen Gedanken und Gefühlen anhängen. Zur Ordnung des Lebens gehören in diesem Kontext auch die Bildung von ethischen Werten und Überzeugungen sowie die Arbeit an der Sprache. In einer oberflächlichen und verächtlichen Sprache, bei einer Verwahrlosung des Denkens, bei einer totalen Vergleichgültigung aller Werte und Unwerte, wird das Böse unvermeidlich.

## **Sich vom Leibgewissen führen lassen**

Es gibt Menschen, die genau spüren: Jedes mal, wenn ich auf meinen Leib und seine Sprache nicht geachtet habe, ist etwas schief gegangen! Eigentlich habe ich gespürt, dass ich jetzt zu viel Alkohol trinke, - und dann kam der Unfall. Eigentlich habe ich gespürt, wie müde ich bin, und dann bin ich doch noch zwei Stunden am Fernseher sitzen geblieben - und der ganze nächste Tag war eine Plage für mich und für andere...

Unsere Alltagssprache zeigt, dass der Leib auch auf seelisch-geistige Vorgänge reagiert: Jemand hat eine Wut im Bauch; ein Kloß steckt im Hals; es schlägt einem ein Streit auf den Magen; es lastet Verantwortung auf den Schultern eines Menschen; er trägt schwer an etwas, ist gebeugt; es sitzt die Angst im Nacken; es zittern vor Angst die Knie usw. Was kränkt, macht krank. Sicher ist, dass der menschliche Leib etwas auszuleiden hat, was ihm der Wille des Menschen zufügt. Damit ist aber der Leib eine Art Warnsystem. Er kann einen darauf aufmerksam machen, dass einiges im ei-genen Leben nicht stimmt; dass der Geist schon einige

rote Ampeln überfahren hat. Die österliche Bußzeit kann eine Zeit der Einübung in die gute Aufmerksamkeit für den Leib sein: Ich achte auf die Signale des Leibes und suche ein gutes Maß an Bewegung und Ruhe.

### **Tu deinem Leib Gutes**

Gott ist ein Freund des Lebens, heißt es im alttestamentlichen Buch der Weisheit (11,29). Und das gilt auch gerade für den Leib. Gott ist ein Liebhaber des Leibes und der Leib ist der Angelpunkt des Heils: „Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust gewinnt, in ihm zu wohnen“ (Teresa von Avila). Heilige empfehlen für Stunden der Niedergeschlagenheit, der Krankheit und der Trostlosigkeit recht handfeste Rezepte: Manchmal lassen sich Schmerz und Traurigkeit durch Schlaf und Bäder lindern. Was ein Bad und ein Gesundheitsschlaf erreichen können, ist auf anderer Ebene manchmal einfach körperliche Bewegung. Auch die Wirkung der frischen Luft, von Helligkeit, Sonne und Wärme sollen genutzt werden. Ein altes Heilmittel um ein betrübtes Gemüt aufzuhellen, um sich von eingefressenen Grübeleien abzulenken, ist die Musik. Trösten können Bücher. Vom Trost der Freundschaft weiß schon das Buch Jesus Sirach: „Das Leben ist geborgen bei einem treuen Freund“ (6, 5-17) .

Manfred Scheuer, Bischof von Innsbruck  
Fastenzeit 2011