1. Vortrag
„Wege zu heilsamen Begegnungen“

„**schwieriges verstehen**
ich erwarte besuch
er kommt und schaut mich an
ich eröffne das gespräch
ich rede mich um kopf und kragen
er schweigt
am ende schweige auch ich

jetzt verstehen wir uns“[1]

Eine heilsame Begegnung – woran erkenne ich sie?
Es ist eine Erfahrung, nach der ein Mensch plötzlich wieder klarer sehen kann – sich selbst, seine Mitmenschen, die Welt um sich herum und oft auch seine Beziehung zu Gott. Der Blick ist nicht länger verdunkelt oder getrübt und neues Leben ist plötzlich möglich.
Vielleicht sind heilsame Begegnungen eine Ursehnsucht des Menschen.
In der Heilungsgeschichte des Gelähmten (Lk 5,17-26) werden die Voraussetzungen, dass es zu einer heilsamen Begegnung kommen kann, deutlich beschrieben:
In Lk 5,17 heißt es: „Und die Kraft des Herrn war mit ihm, sodass er heilen konnte.“ Selbst Jesus kannte Situationen, in denen es ihm nicht möglich war, diese heilende Kraft einzusetzen. Das geschah immer dann, wenn Menschen nicht bereit waren, sich zu öffnen, um alte Gedankenmuster und Glaubensvorstellungen zu überwinden.
Der Gelähmte hatte Freunde, die ihre ganze Energie und auch Phantasie eingesetzt haben, um ihrem kranken Freund zu helfen. Es muss also vorher zwischen ihnen heilsame Begegnungen gegeben haben, die zu diesem außergewöhnlichen Einsatz geführt haben (Abdeckung des Daches).
Jesus hat auf ihren gemeinsamen Glauben mit der Sündenvergebung des Kranken reagiert.
In dieser Situation wird die „Sünde“, die nicht näher beschrieben wird, als lebensfeindlich dargestellt. Da war etwas im Leben dieses Mannes, das verhindert hat, dass er sich wieder beweglich fühlen konnte - in welcher Weise auch immer!
Der Gelähmte wusste, was ihn in der Tiefe seiner Seele bewegte und widersprach Jesus nicht.

[1] Wilhelm Bruners: BEI ZEITEN, Gedichte und Kurzgeschichten, Tyrolia, Innsbruck 2023, S.119.

1

„Steh auf, nimm dein Bett und geh in dein Haus!“ (Lk 5,24)
Sofort stand der Mann auf und ging Gott preisend nach Hause.
Auch das ist oft ein Merkmal einer heilsamen Begegnung – ich erfahre Heilung und spüre dahinter eine andere Energie – in dieser Bibelstelle ist es die Kraft Gottes, die durch Jesus strömen konnte.
Das führt zu einer neuen Form der Dankbarkeit und des Erstaunens vor der Wirkmächtigkeit Gottes:
„Da gerieten alle außer sich; sie priesen Gott und sagten voller Furcht: Heute haben wir Unglaubliches gesehen.“ (Lk 5,26)
Im Rahmen einer Sterbesegnung ist der Patient, der vorher im Koma gelegen ist, plötzlich aufgewacht und hat mich angeschaut. Zu meinem großen Erstaunen hat er sich danach soweit wieder erholt, dass er mich gebeten hat, mit ihm auf sein Leben zu schauen, um das zu ordnen, was ihn noch belastet hat.
Bei dieser berührenden Kommunikation wird deutlich, dass es heilsame Begegnungen gibt, die nicht unbedingt zur vollständigen Heilung eines Menschen führen, die aber auf ihre Art neue Lebensperspektiven aufzeigen können.

Gesundheit und Salutogenese

Was bedeutet Gesundheit heute? Gehe ich in eine Buchhandlung, dann fallen die vielen Gesundheitsratgeber auf, die erklären wollen, wie man gesund leben kann, um möglichst alt zu werden – angefangen vom Essen über die Bewegung bis zum richtigen Atmen findet man alles.
Doch gibt es jemandem z.B. hier in diesem Saal, der bzw. die vollständig gesund ist?
Der Philosoph Jean-Claude Wolf beschreibt Gesundheit nicht als Grundwert des Lebens. „Denn Grundwerte sind Werte der notwendigen Bedingung für ein gutes Leben. Das aber ist Gesundheit nicht, denn auch Kranke können ein durchaus sinnerfülltes Leben führen.
Gesundheit ist vielmehr als modaler Wert, als ein möglicher Zustand des Lebens anzusehen, vergleichbar den Werten wie Frieden, Sicherheit, Vertrauen.
Sie geben den unscheinbar vorhandenen Hintergrund für eine Lebensführung ab, in der sich ein Mensch gut entwickeln kann.“[2]

Daraus ergibt sich die nächste Fragestellung:
„Wann bleibt jemand gesund? Diese Frage stellt sich der amerikanisch – israelische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky und entwickelt das Konzept der Salutogenese.“ [3]

[2] Christa M. Schneider: Philosophische Überlegungen zu Aaron Antonovskys Konzept der Salutogenese,
in: Salutogenese und Kohärenzgefühl, 4. Auflage Juventa, Weinheim und München 2010, S.30.
[3] ebd., S. 21.

„Salutogenese“ – mit diesem Neologismus brachte Aaron Antonovsky das Unbehagen gegenüber der Medizin als Reparaturbetrieb und gegenüber dem pathologischen Blick auf die Gesundheit und den Körper auf den Punkt.

Nicht die Frage nach den krank machenden Faktoren solle im Zentrum des Interesses stehen, sondern jene nach den Ressourcen und Potentialen, lautete Antonovskys Vorschlag (Antonovsky, 1979,1987).[4]
Antonovsky (19.12.1923 – 07.07.1994) vergleicht das Leben mit einer Skipiste. Während sich die pathogenetische Orientierung der Medizin meistens mit denen beschäftigt, die sich auf der Piste verletzt haben, richtet die Salutogenese den Blick darauf, wie man die Piste so verändern kann, dass sie ungefährlicher wird und wie man Menschen zu guten Skifahrern bzw. Skifahrerinnen macht.[5]
„Das pathogenetische Modell geht von der Homöostase aus, der Vorstellung, dass der Mensch in einer inneren und äußeren Stabilität lebe…
Das salutogenetische Modell ist dagegen der Idee der Heterostase verpflichtet, der Meinung, dass sich der Mensch wesentlich im Ungleichgewicht, in der fehlenden Stabilität bewegt.“[6]

Aus diesen Überlegungen heraus hat Antonovsky in seinen Forschungen festgestellt, dass es Menschen gibt, die die Fähigkeit besitzen, schwierige Lebenssituationen gut zu meistern. Diese Eigenschaft bezeichnet er als „Kohärenzgefühl“.[7]
Darüber hinaus hat er noch weitere Faktoren entdeckt, die Menschen befähigen mit Stress so umzugehen, dass sie nicht krank werden. Dazu zählen das „Gefühl der Verstehbarkeit“, das „Machbarkeitsgefühl“ und das „Bedeutsamkeitsgefühl“. [8]

Die genannten Faktoren tragen dazu bei, dass Menschen schwierige Lebenssituationen als Herausforderungen ansehen, sich auf ihre Fähigkeiten besinnen und sie versuchen zu meistern – vielleicht auch, indem sie sich Unterstützung suchen, wo sie Hilfe brauchen. Oft gehen sie dann gestärkt aus diesen Krisensituationen heraus und können danach andere stärken, ihren eigenen Weg zu finden.

[4]Petra Kolip, Hans Wydler & Thomas Abel: Gesundheit: Salutogenese und Kohärenzgefühl, Einleitung und
Überblick, 4. Auflage Juventa, Weinheim und München 2010, S.11.
[5] vgl. Christa M. Schneider, S.22.
[6] ebd. S.22.
[7] ebd. S.22.
[8] ebd. S.23.

3

Der Benediktinerbruder David Steindl-Rast beschreibt in seinem Buch „Credo“ Momente, in denen plötzlich die Nähe Gottes zutiefst erfahrbar wird. „In Augenblicken, in denen uns unsere tiefste Zugehörigkeit – und somit GOTT – bewusst wird, quillt gläubiges Vertrauen ganz spontan auf…
In diesen besten, wachsten, lebendigsten Augenblicken unseres Lebens wissen wir uns mit einer Wirklichkeit verbunden, die weit über unser begrenztes Selbst hinausgeht.“ [9]
Wenn ich in einer Begegnung diese Verbundenheit erlebe, kann ich das Pulsieren des Lebens in mir spüren und voller Hoffnung meine Zukunft gestalten. Im Buch der Sprichwörter wird diese Erfahrung eindrücklich beschrieben: „Mehr als alles hüte dein Herz; / denn von ihm geht alles Leben aus.“ (Spr 4,23)
Gerald Hüther, der bekannte Hirnforscher aus Deutschland, entwickelt in seinem
Buch „Lieblosigkeit macht krank“ die Vision, wie wir Menschen unsere Selbstheilungskräfte stärken können, um gesünder und glücklicher zu leben.
„Statt mit unseren Vorstellungen müssten wir uns wieder mit unserer eigenen Lebendigkeit verbinden, mit unserer Entdeckerfreude und Gestaltungslust, mit unserer Sinnlichkeit und unserem Körperempfinden, auch mit unserem

Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Geborgenheit im Zusammenleben mit anderen.“[10]

In dem Buch von Nina George „Das Bücherschiff des Monsieur Perdu“ wird eine Hochzeitsfeier beschrieben, bei der es auf vielfältige Weise zu heilsamen und beglückenden Begegnungen kommt, die unvergesslich bleiben:

> „Und so tanzten sie und aßen und schauten.
> Das Schauen, das war das Wichtigste; die Schönheit dieses so nie wiederkehrenden Moments mit den Augen zu fotografieren, mit der Seele alles aufnehmen, sogar sich selbst.
> Wer man gewesen war. Was man alles gefühlt hatte.
> Was war das Leben doch für ein erstaunliches Wunder.“[11]

Dipl. Theol.[in] Viola Weiß, 2026

[9] David Steindl-Rast: Credo, Ein Glaube, der alle verbindet, 2. Auflage Herder, Freiburg im Breisgau 2015,
S.27

[10] Gerald Hüther: Lieblosigkeit macht krank, Was unsere Selbstheilungskräfte stärkt und wie
Wir endlich gesünder und glücklicher werden, 1. Auflage Herder, Freiburg im Breisgau 2022, S.170.

[11] Nina George: Das Bücherschiff des Monsieur Perdu, Originalausgabe Knaur, München 2023, S. 371.