

Unsere Gesundheit

GESCHENK UND VERANTWORTUNG

1. DER MENSCH IM PARADIES: GESUNDHEIT RUNDUM

Unser Körper ist ein Teil der wunderbaren Schöpfung Gottes. Im Schöpfungsbericht in 1Mo 2,7 wird die Erschaffung des menschlichen Körpers sogar besonders beschrieben: „Da machte Gott, der Herr den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.“ Andere Übersetzungen verwenden hier handwerklich-künstlerische Verben: bildete, formte. David bedankt sich staunend bei Gott für die liebevolle Sorgfalt, die Gott bei der Schöpfung seines Körpers walten ließ.



.....
Lies Ps 139,13-18.
.....

THEMENVORSCHLAG FÜR
EINE KLEINGRUPPE MIT
INTERAKTION:



NACHLESEN



AKTION



FRAGEN



AUSTAUSCH

In
der Heftmitte!
zum HERAUSTRENNEN &
MITNEHMEN ZUR KLEINGRUPPE

Auch online
verfügbar:
KGT.lgv.org



Im neuen Testament findet dieser Gedanke eine Entsprechung: Der Leib ist ein Tempel des Heiligen Geistes und „Christi Glied“ (1Kor 6,19). Wer den Jerusalemer oder andere antike Tempel vor Augen hat, die selbst als Ruinen im Verfall noch eine Würde ausstrahlen, kann die Wertschätzung ermes sen, die hier mitschwingt.



.....
Wann habe ich meinen Körper zuletzt gespürt? War das angenehm oder eher störend? Was könnte ein Weg für mich sein, auch angenehmen körperlichen Erfahrungen Raum zu geben?
.....

Ich habe es für mich persönlich als hilfreich erlebt, meine Stille Zeit mit einigen Gymnastikübungen zu beginnen. Das hat nicht nur den nützlichen Effekt, dass meine Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt wird und weniger Grund hat zu schmerzen, sondern hilft mir sogar, die Gedanken zur Ruhe zu bringen und mich in Gottes Nähe fallen zu lassen.

Dieser vom Geist Gottes zum Leben erweckte Körper lebte im Paradies in einer gesunden Beziehung zu Gott, zum Mitmenschen und zur Natur. Die WHO definiert Gesundheit als „Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“. Diese Definition, die oft als zu weitreichend oder gar utopisch kritisiert wurde, war im Paradies erfüllt.

Hieraus resultiert ein besonderer Umgang mit unserem Körper und unserer Gesundheit. Für die Schöpfung gilt, dass der Mensch eingesetzt wurde, über sie zu herrschen, sie zu bebauen und zu bewahren. Im Neuen Testament werden wir zwar nicht direkt zum fürsorglichen Umgang mit unserem Körper aufgefordert, es wird aber ganz selbstverständlich davon ausgegangen, dass wir das tun. Unsere Fürsorge für unseren Körper wird sogar als Beispiel erwähnt, um die Fürsorge Gottes für die Gemeinde zu veranschaulichen und dient gleichzeitig als Vorbild für den liebevollen Umgang eines Mannes mit seiner Frau (Eph 5, 28-30).

2. UNSER KÖRPER ALS TEIL DER GEFALLENEN SCHÖPFUNG

Unser Körper, der für die Ewigkeit geschaffen war, wird als Folge des Sündenfalls der Vergänglichkeit unterworfen (1Mo 3). Seither gehören auch Krankheit und Schmerzen zum menschlichen Leben. Das heißt aber nicht, dass es für jede Krankheit eines Menschen ein individuelles Verschulden gibt. Jesus wendet sich klar gegen ein solches Verständnis in der Geschichte von der Heilung des blind Geborenen in Joh 9. Die Verbindung der Sünde mit Krankheit und Vergänglichkeit geht über eine kleinteilige Ursache-Wirkungs-Beziehung hinaus. Die Bibel spricht von einem Fluch. Genauso, wie die Sünde – neben all dem Guten, das Gott in uns hineingelegt hat – Teil unseres Wesens geworden ist, so ist auch die Vergänglichkeit und

Anfälligkeit für Krankheiten durch den Sündenfall fester Bestandteil unseres körperlichen und seelischen Seins.

Dabei vollzieht der Mensch selbst einen Teil des Fluches der Vergänglichkeit an seinem Körper wie auch an der Schöpfung durch die Maßlosigkeit und Selbstüberschätzung, die auch dem Sündenfall zugrunde lagen: Raubbau, Ausbeutung, Vernachlässigung zehren an der Gesundheit. Streit und Krieg zwischen Menschen zerbrechen harmonische Beziehungen, auf die unser Körper und unsere Psyche für ihre Gesundheit so zwingend angewiesen sind. Der Mensch, der in der Mitte seines Seins die Gottesbeziehung verliert, findet weder zur Schöpfung noch zu seinen Mitmenschen noch zu sich selbst dauerhaft und nachhaltig eine gesunde Beziehung.



.....
In welchem Bereich habe ich Schwierigkeiten, die Mitte zu finden?
.....

- **Ernährung:** Kann ich Nahrung genießen, ohne zu übertreiben? Fällt es mir schwer, die Kalorien sinnvoll zu begrenzen, gesunde Nahrungsmittel auszuwählen? Esse ich, um Stress abzubauen? Oder koppelte ich mein Selbstbild zu sehr an meine Figur?
 - **Bewegung:** Spüre ich Freude, Entspannung, Ausgeglichenheit nach körperlicher Aktivität? Fällt es mir schwer, mich zu gesunder Bewegung zu motivieren? Habe ich einen Hang zur Selbstoptimierung?
 - **Aktivität und Ruhe:** Habe ich Freude, tätig zu sein? Kann ich mir Zeiten der Entspannung gönnen und genießen? Gelingt es mir, von der Arbeit abzuschalten, Ruhe zu finden? Gönn mir meinem Körper ausreichend Schlaf?
 - **Gestaltung des Körpers:** Spüre ich, dass es mir gut tut, meinen Körper und mein Äußeres zu pflegen und individuell zu gestalten? Ist die Gestaltung meines Körpers von der Angst geprägt, nicht gut, attraktiv genug zu sein? Würde sich mein Körper etwas mehr Aufmerksamkeit für mein Äußeres wünschen?
-

Bei diesen Fragen ist es wichtig, dass Gott dem Menschen in der Gestaltung der Schöpfung einen großen Gestaltungsspielraum geschenkt hat. Der eine liebt einen Barockgarten mit manikürten Rasenkanten, der andere freut sich an Löwenzahn in der Hofeinfahrt als Ausdruck des Überlebenswillens der Natur. Diesen Gestaltungsspielraum als Ausdruck unserer Individualität schenkt uns Gott auch für den Umgang mit unserem Körper. Es ist kein Bereich, in dem wir über den anderen richten sollen, sondern in dem wir vor Gott nach unserer eigenen Mitte suchen dürfen.

In unserem Körper ist seit dem Sündenfall die Sehnsucht nach Erlösung angelegt. Dabei schimmert selbst im Fluch der Vergänglichkeit die Liebe Gottes zum Menschen durch: Die Vergänglichkeit des Körpers verhindert, dass wir ewig in dieser von der Sünde gezeichneten Welt leben müssen (1Mo 3,22).

3. UNSER KÖRPER UND DIE ERLÖSUNG



Lies Jes 53,4-10.

Die wohl schönste alttestamentliche Ankündigung der Erlösung, das Gottesknechtslied in Jes 53, beschreibt die Erlösung vor allem mit gesundheitlichen Metaphern: „Er trug unsre Krankheit und lud auf sich unsre Schmerzen“, „durch seine Wunden sind wir geheilt“. Der Gottesknecht wird nach seinem Leiden „lange leben“. Diese Erlösung vollzieht sich im Laufe unseres Lebens in unterschiedlicher Weise. Es gibt Heilung als unerwartetes, plötzliches Geschenk, als wundersames Eingreifen Gottes in die natürlichen Abläufe der Krankheit.

Solche Heilungswunder kennzeichnen das Leben Jesu und werden von ihm selbst als Zeichen der anbrechenden Heilszeit gedeutet (Mt 11,2-6). Wir werden aufgefordert, im Glauben gemeinsam um Heilung zu bitten (Jak 5,14-16). Das Gebet um Heilung wird mit Sündenbekenntnis und Vergebung verknüpft. Auch hier wird die ganzheitliche Sicht der Bibel auf Gesundheit und Krankheit deutlich. Bei göttlicher Heilung handelt es sich um mehr als nur die Reparatur eines gestörten körperlichen Ablaufs. Heilung steht im Kontext der Beziehung des Menschen zu anderen Menschen – gemeinsames Gebet, Fürbitte durch Älteste der Gemeinde – und zu Gott.

Paulus, der viele solche Heilungswunder erlebt hat, kennt aber auch die andere Seite. Die Erlösung ist noch nicht vollendet. Das wird an unserem Körper mehr als deutlich: Gemeinsam mit der Schöpfung sehnen wir uns nach dem letzten Vollzug der Erlösung von der Vergänglichkeit, nach der Erlösung unseres Leibes (Röm 8,20-25). An anderer Stelle schreibt er, wie schmerzlich er den körperlichen Verfall erlebt (2Kor 5,2-7). Er wünscht sich, dass ihm das Schicksal der Vergänglichkeit erspart bliebe, dass sich der irdische Körper nahtlos in den Auferstehungsleib verwandeln würde. Für Paulus stand die Rolle des Körpers als Werkzeug bei der Ausbreitung des Evangeliums ganz im Vordergrund (Phil 1,21-24). Umso mehr muss es ihn geschmerzt haben, dass die Vergänglichkeit und der Verfall des Körpers ihn dabei behindern.

Aber letztlich ist die Vergänglichkeit des Leibes die Voraussetzung der Auferstehung, genauso wie der Tod des alten Menschen der Wiedergeburt vorausgehen muss. Insofern liegt gerade im körperlichen Verfall für uns Christen auch die Verheißung auf die Vollendung – auch unseres Körpers. Für die Zeit bis dahin gilt, dass wir unseren Körper und unsere leibliche und seelische Gesundheit – trotz und mit ihrer Vergänglichkeit – als wunderbare Geschenke Gottes annehmen und sorgsam damit umgehen. „Ihr seid teuer erkauft; darum preist Gott mit eurem Leibe“ (1Kor 6,20).

Wir dürfen und sollen daher das, was Gott in die Schöpfung hineingelegt hat, erforschen und gebrauchen, um unseren Körper und unsere Gesundheit zu pflegen, wie auch in anderen Bereichen des Lebens: „die Speise dem Bauch und der Bauch der Speise“ (1Kor 6,13a). Die Pflege unserer Gesundheit und die Heilung von Krankheiten gehören zum Schöpfungsauftrag Gottes. Der Arzt taucht im neuen Testament selten, aber selbstverständlich und gleichzeitig in seiner Begrenzung auf (Mk 2,17; 5,26; Kol 4,14). Unser menschliches Handeln im Bereich der Gesundheit ist dabei gleichzeitig begrenzt und von Gott gesegnet.

In allem sind wir aber, mit körperlicher und seelischer Stärke und Schwäche, in der Vergänglichkeit und der tragfähigen Hoffnung auf die Vollendung und Erlösung, in der Hand des liebenden Gottes, der sich selbst mit Leib und Seele für uns gegeben hat.



- Wo habe ich Gottes Heilung erlebt?
- Wo habe ich trotz bestehender Krankheit und Gebrechlichkeit die Fürsorge Gottes erlebt?
- Wie könnten wir in unserer Gemeinde Gottes heilende Zuwendung sichtbar werden lassen?



- An welcher Stelle möchte ich meinen Lebensstil ab heute so verändern, dass es meiner Gesundheit dient? Hinweis: Kleine, konkrete Veränderungen, die in meinen Alltag passen und auch angenehm spürbar werden, sind oft nachhaltiger als Radikalkuren. Gibt es „Verbündete“?
- Welche Dinge, die ich vielleicht aus Angst oder in der Routine des Alltags vor mir hergeschoben habe, möchte ich in Angriff nehmen (z.B. eine Vorsorgeuntersuchung, eine Impfung, regelmäßige Einnahme von Blutdruckmedikamenten)?
- Wer in meinem Umfeld (Gemeinde, Nachbarschaft, Freunde, Beruf) hat ein gesundheitliches Problem und bräuchte Unterstützung? Was möchte und kann ich anbieten (z.B. Gebet, Arztbegleitung, Unterstützung im Alltag)?



PRIV.-DOZ. DR. MED. DANIEL KOPF

... leitet die Klinik für Geriatrie, Endokrinologie und Diabetologie an den RKH-Kliniken Ludwigsburg/Bietigheim. Er lebt mit seiner Familie in Bietigheim-Bissingen.