

Gunther Geipel

Heile der **LEBE**



Gesundheit

Hilfen aus Bibel und Wissenschaft

Nachwort von Prof. Dr. med. habil. Hans- Joachim Dobberkau

Pfeile der Liebe Nr. 24: „Gesundheit. Hilfen aus Bibel und Wissenschaft“,
1. Auflage 2001

V- Medien



Bestelladresse: V- Medien, Am Heim 2, 08261 Schön

Spendenkonto: OVV, Sparkasse Vogtland, BLZ 870 580 00, Konto- Nr. 3 704 006 016
Verwendungszweck (unbedingt angeben!): V- Medien

Druckerei Lupart, Oelsnitz/V.

Widmung und Dank

Den wertvollen Menschen, die Heilung suchen.

Denen, die dabei helfen, insbesondere den Mitgliedern unseres Arbeitskreises „Arzt und Seelsorger“.

Frau Dr. med. Margarete Siegel, Herrn ChA Dr. med. Günther Siegel, Frau Dr. med. Leidner, Herrn Dr. med. Roland Blum, Frau Dipl.- Psych. Silke Fröhner sowie Frau Sonja Pecher danke ich für ihre wertvollen Hinweise.

Inhalt:

Einleitung

I. Teil: Wege und Schritte zur Gesundheit

1. Heimkehr als grundlegendster Schritt
2. Schritte zur seelischen Gesundheit
3. Schritte zur körperlichen Gesundheit
4. Schritte zur Gesundheit des Geistes
5. Kampf auf allen Ebenen- Beispiel Krebs

II. Teil: Grundlagen

1. Was ist der Mensch?
2. Jesus als Arzt und als Opferlamm
3. Krankheit und Gesundheit- was ist das eigentlich?
4. Der Heilungsauftrag: Wege, Irrwege und Auswege in Kirche und Medizin

III. Teil: Persönlich

1. Kann und will Gott heilen? Auch mich?
2. Medizin für Sie (Bibelstellen zum „Einnehmen“)

Nachwort von Prof. Dr. med. habil. Hans- Joachim Dobberkau

Anmerkungen und „Literaturwegweiser“

Die kleingedruckten Textabschnitte sind vor allem für wissenschaftlich interessierte Leser, Ärzte, Mitarbeiter im Gesundheitswesen, Seelsorger usw. bestimmt. Wem diese Ausführungen zu kompliziert sind, der kann sie getrost übergehen, ohne die Hauptgedanken der Vorträge zu verpassen.

Der Anmerkungsteil ist zugleich als „Literaturwegweiser“ für die weitergehende Beschäftigung mit den einzelnen Sachgebieten gestaltet.

Einleitung

Gesundheit steht hoch im Kurs. Auf der Wunschliste sehr vieler Menschen ist sie ganz oben:

„**Hauptsache gesund!**“, heißt es so oft.

Und Gesundheit ist etwas Großartiges! Richtig zu schätzen weiß man sie oft erst, wenn sie irgendwo fehlt...

In dieser Schrift finden Sie Vorträge, wie ich sie wöchentlich mehrfach in verschiedenen Kliniken halte. Sie beschäftigen sich alle mit dem großen Thema „Gesundheit“ - und dies möglichst praktisch und konkret umsetzbar. Ein Arzt schrieb mir: „Man spürt Deinen Ausführungen ab, dass sie aus der Praxis bzw. aus der Patientenbegegnung entstanden sind und auch unter dieser Perspektive handfeste Antworten gesucht werden.“

Beim Thema „Gesundheit“ laufen die Linien vieler Wissenschaften zusammen.¹⁾ Die Frage der Gesundheit berührt viele Lebensbereiche des Einzelnen und der Gesellschaft.

Eine riesige Forschungsmaschinerie läuft auf Hochtouren, um den Menschen und seine Gesundheit immer besser zu verstehen.

- Etwa aller 5 Minuten wird eine neue medizinische Erkenntnis gewonnen!
- Die Zahl der medizinischen Fachbücher ist gewaltig.²⁾ Dazu kommen die Veröffentlichungen der aktuellsten Forschungsergebnisse in den Fachzeitschriften. In der Internet- Bibliothek der Universität Regensburg³⁾ kann man derzeit (Februar 2001) nicht weniger als 2262 unterschiedliche medizinische Fachzeitschriften aus aller Welt lesen!
- Zudem gibt es eine riesige Menge „Vollkollateratur“ zum Thema Gesundheit, teils seriös und hilfreich, teils aber ebenso dumm wie bunt.
- Das Jahr 2001 ist zum „Jahr der Lebenswissenschaften“ erklärt worden, weil der Erkenntniszuwachs gerade auf diesem Gebiet so groß ist. Zugleich ist auch die Verantwortung hier besonders groß! Stichworte wie „therapeutisches Klonen“ und „Embryonenschutz“ machen dies deutlich.

Allmächtig ist auch die modernste Medizin keineswegs! Ärzte sind keine „Götter in Weiß“. In den besten Krankenhäusern wird auch heute noch gestorben. Nicht selten können nur noch palliative Maßnahmen (d.h. eine Behandlung der Symptome, nicht aber der Krankheitsursachen) durchgeführt werden.⁴⁾ Das Dilemma der modernen Medizin besteht in der Diskrepanz zwischen den so erstaunlich weit entwickelten Diagnosemöglichkeiten und den oft sehr begrenzten Möglichkeiten einer Therapie. Der Arzt weiß dann sehr genau, was dem Patienten fehlt- und kann ihm doch nicht ursächlich helfen. Man spricht vom „Therapienotstand“ der modernen Medizin.

- Was ist Gesundheit eigentlich?
- Was sagt die Bibel dazu?
- Welche Hilfen sollten wir nutzen?
- Was ist vom Gebet für Kranke zu halten?
- Wie kann es geschehen?
- Beruht sein Erfolg nur auf dem Placebo- Effekt?
- Wie kann eine gesunde Lebensführung heute aussehen?
- Wie kann man mit den erlittenen Schmerzen und Ängsten fertig werden?
- Viele Krankheiten (je nach Verfasser schwanken die Zahlen hier zwischen 20 % und 70 %) sind seelisch verursacht. Welche Hilfen bietet hier der christliche Glaube?
- Unter meinen Zuhörern sind viele Krebspatienten. Was hat gerade ihnen Gottes Wort zu sagen?

Die nachfolgenden Vorträge wollen auf solche Fragen antworten. Dass die Antworten in der gebotenen Kürze nicht erschöpfend sein können, versteht sich von selbst. Zu unserer menschlichen Begrenztheit gehört auch, dass wir nicht alles Nötige gleichzeitig sagen können. Es wäre deshalb wünschenswert, Einseitigkeiten im Verständnis dadurch zu vermeiden, dass die vorliegende Schrift bis zum Ende gelesen wird.

Letztlich wollen die Vorträge ein Wegweiser zu Jesus sein. ER allein hat alles, was wir brauchen: Vergebung und Erneuerung, Heil und Heilung, Antworten und inneren Frieden...IHM allein wollen wir die Ehre geben für alle Hilfen und alle Heilungen. ER ist der große Arzt. ER selbst hat auch den Preis für unsere umfassende Heilung bezahlt:

Fürwahr, er trug unsere Krankheit und lud auf sich unsre Schmerzen...

**Die Strafe liegt auf ihm , damit wir Frieden hätten,
und durch seine Wunden sind wir geheilt.**

Jesaja 53,4f

Wir wollen nun gleich die praktischen Schritte zur Gesundheit betrachten. Um die biblischen Grundlagen soll es dann in einem vertiefenden II. Teil gehen. Dass sich dabei die praktischen Schritte und die grundsätzlichen Überlegungen nicht fein säuberlich voneinander trennen lassen, versteht sich von selbst...

I. Teil: Wege und Schritte zur Gesundheit

1. Heimkehr als grundlegendster Schritt

1. Komm heim!

Sie war in der Unterwelt gelandet. Wie hat sich ihre alte Mutter zu Hause gegrämt und gesorgt! Die Suche durch die Kriminalpolizei bleibt ohne Erfolg. Da lässt die Mutter viele Fotos von ihrem vor Kummer altgewordenen Gesicht machen, klebt sie auf Papier und schreibt darunter: "Komm heim! Mutter wartet auf dich!" Die Bilder bringt sie in die verrufensten Kneipen der Stadt, bittet um Erlaubnis, sie dort aufhängen zu dürfen. Nach einiger Zeit kommt die Tochter wahrhaftig in eine dieser Spelunken. Wie vom Schlag getroffen bleibt sie stehen. Sie schreit laut auf: "Mutter!" Was Kripo, Druck und Angst nicht fertiggebracht haben, das schafft die Liebe einer alten Frau! Wenig später ist die Tochter zu Hause. Dort kann sie wieder heil werden...

Der wichtigste und grundlegendste Schritt zur Gesundheit ist der Schritt nach Hause. **Ins Haus des himmlischen Vaters!** Und das gilt für den anständigen Normalbürger genau so wie für die "verlorene Tochter"!

Jesus erzählte die Geschichte vom verlorenen Sohn (Lk 15), der- wie die eben erwähnte verlorene Tochter- vom Vaterhaus weggeht. In frecher Weise fordert er vom Vater vorzeitig sein Erbe. Der Vater gibt es ihm, zwingt ihn nicht, zu Haus zu bleiben. Der Vater ist so großzügig, dass er dem Sohn das reiche Erbe gibt. Und der Sohn so dumm, dass er alles in der Fremde verprasst! Er verliert sein Geld, seine Ehre und dann auch seine sogenannten Freunde, die ihn „hängen lassen“, als der in der Not ist. Schließlich landet er als Schweinehirt am Schweinetrog. Da wird ihm sogar verboten, vom Schweinefraß zu essen. Er hört die Schweine schmatzen und den eigenen Magen knurren. Alles in ihm schreit vor Verzweiflung, schreit nach Veränderung. Da endlich - am Schweinetrog- geht er in sich und beschließt, zum Vater zurückzukehren. Er macht sich auf den Weg. Wird der Vater ihn wenigstens als Tagelöhner wieder aufnehmen? Mehr wagt der Sohn nicht zu hoffen. - Der Vater sieht ihn in der Ferne...und läuft ihm mit ausgebreiteten Armen entgegen. Kein Wort des Vorwurfes! Nur Vergebung und Liebe! Ein großes Fest wird gefeiert, weil der verlorene Sohn wieder da ist. Das ist die Liebe des Vaters! So ist Gott!

Rembrandt hat ein beeindruckendes Bild von der Heimkehr des Sohnes gemalt: Als zerlumpter Bettler kniet er vor dem Vater, lehnt seinen Kopf an den Vater. Der Vater legt liebevoll die Hände auf die Schultern seines Sohnes. Die linke Hand des Vaters malt Rembrandt als starke Männerhand; die rechte aber als Frauenhand.⁵⁾ - So ist Gott: Vater und Mutter zugleich. Wir beten „**Vater unser im Himmel...**“. In Jesaja 66,13 hören wir aus dem Munde Gottes: „**Ich will euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet...**“ Geborgenheit und Hilfe, Zärtlichkeit und Verständnis sind gleichermaßen in IHM vereint. Da kann man innerlich ausheilen.

2. Annahme und Vergebung als Heilmittel

Viele Menschen, die sich heute in psychiatrischen Kliniken herumplagen, brauchen eigentlich eine ganz andere Therapie: Vergebung und Liebe. Es gibt seelische Erkrankungen, bei denen Medikamente hilfreich sind. Medikamente sollten aber nicht dazu verwendet werden, das eigentliche Problem nur "einzuschläfern". Weil sonst diese "Leiche" im Keller unserer Seele nur Verwesungsgestank verbreitet! Gegen Ehebruch und Streit helfen keine Pillen! Da hilft nur das Blut Jesu, das am Kreuz geflossen ist, damit wir Vergebung bekommen, aufatmen können, heil werden.

Der 1. Brief des Johannes sagt es so:

Wenn wir aber im Licht wandeln, wie er im Licht ist, so haben wir Gemeinschaft untereinander, und das Blut Jesu, seines Sohnes, macht uns rein von aller Sünde.

Wenn wir sagen, wir haben keine Sünde, so betrügen wir uns selbst, und die Wahrheit ist nicht in uns. Wenn wir aber unsre Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und reinigt uns von aller Ungerechtigkeit. 1. Joh 1,7-9

Das griechische Wort "hamartia", das wir mit "Sünde" übersetzen, bedeutete ursprünglich "Zielverfehlung". Es meinte den Abstand zwischen dem Mittelpunkt der Zielscheibe und dem Einschussloch des Pfeils. Sünde ist Zielverfehlung, ist an Gott vorbeileben. Aus dieser "Sünde" (Zielverfehlung) entstehen dann die einzelnen Sünden,

d.h. die "Verfehlungen" in unserem Alltag. Nur wenn unser Lebenspfeil das richtige Ziel hat, wird unser Leben im Tiefsten gesund, reich und erfüllt sein.

In seinem 3. Brief schreibt Johannes an seinen Freund Gajus:

Mein Lieber, ich wünsche, dass es dir in allen Dingen gut gehe und du gesund seiest, so wie es deiner Seele gut geht. 3. Joh 2

Johannes hatte seinen Freund längere Zeit nicht gesehen. Telefonieren konnten sie damals auch noch nicht. Und trotzdem geht Johannes ohne nähere Situationskenntnis ganz selbstverständlich davon aus, dass es seinem Freund seelisch gut geht. „...so wie es deiner Seele gut geht.“ Ist das nicht etwas ganz Großartiges, wenn man aus der Ferne einfach davon ausgehen kann, dass es der Seele eines Anderen gut geht?! Johannes konnte davon ausgehen, weil sein Freund Gajus zu denen gehörte, dessen Seele beim himmlischen Vater Vergebung und Liebe gefunden hatte. Gajus war über längere Zeit hin beim himmlischen Vater ausgeheilt. Seine Seele hatte das heilende Bad der Liebe genießen können. Und das ist die beste Grundlage auch für den Leib. **"Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl"**, heißt es schon in Sprüche 17,22. Im Vaterhaus bekommen wir Annahme und Vergebung, Sinn, Ziel und Mitte unseres Lebens. Das Vaterhaus ist der wichtigste Gesundbrunnen in dieser Welt. Das lässt sich durch tausendfache Erfahrung belegen.

3. Neuere Gesundheitskonzeptionen

Das eben Gesagte lässt sich auch durch wissenschaftliche Gesundheits-Konzeptionen untermauern, die in ganz verschiedenen Ländern entwickelt worden sind und doch vieles gemeinsam haben. Ich denke an die sog. **"Logotherapie"**⁶⁾ des Wiener Psychiaters **V. E. Frankl**, das Konzept der sog. **"Salutogenese"**⁷⁾, das von dem israelischen Gesundheitswissenschaftler **Aaron Antonovsky** stammt, und an die (vor allem in den USA gewonnen) Forschungsergebnisse zum **"Gesundheitsfaktor Glaube"**⁸⁾.

Die erste Konzeption kommt aus Österreich. Sie ist gar nicht mehr so neu, wohl aber noch nicht hinreichend bekannt. Der Wiener Psychiater **V. E. Frankl** hat die Sinnggebung in seiner sog. **"Logotherapie"** (Logos bedeutet hier „Sinn“) erfolgreich als Heilmethode angewandt. Frankl hat das KZ Auschwitz und drei weitere Lager durch manche Wunder überlebt. Gerade in den Extremsituationen konnte er beobachten: Wenn ein Mensch weiß, wozu er da ist, kann viel mehr verkraften und seine Seele kann schneller wieder heil werden. Die Suche nach dem Sinn seines Lebens ist für Frankl das tiefste Bedürfnis und das innerste Streben des Menschen. Der Lebenssinn lässt sich laut Frankl auf drei „Hauptstraßen“ finden:

1. Durch schöpferische Werte (Setzen eines Wertes, Schaffen einer Tat),
2. durch Erlebniswerte (Interessantes, Schönes, Wertvolles erleben)
3. durch Einstellungswerte (die Haltung zum Leben; wissen, für wen ich leide usw.)

Alles gipfelt in „Übersinn“, d.h. im Sinn, den man für die Welt insgesamt entdecken kann und wo sich der persönliche Lebenssinn einordnet. Und diesen „Übersinn“ findet Frankl bei Gott. Bleibende Sinnggebung gelingt also nirgends besser als im Vaterhaus Gottes! Im Empfangen und Weitergeben der Liebe des himmlischen Vaters entdecken auch wir für unser Leben einen tiefen Sinn.

Der Begriff der **"Salutogenese"** stammt von dem israelischen Gesundheitswissenschaftler **Aaron Antonovsky**. Dieser sieht Gesundheit und Krankheit als Pole, zwischen denen sich ein Mensch bewegt. Antonovsky fragte sich, was Menschen hilft, sich in Richtung Gesundheit zu bewegen. Er wollte also nicht nur wissen, was Menschen krank macht, sondern wodurch sie Kraft zur Gesundung finden. Untersuchungen an KZ-Überlebenden (auch hier eine Parallele zu Frankl!) zeigten dem jüdischen Wissenschaftler, dass eine Mensch Leid besser verkraftet und leichter wieder gesund wird, wenn er einen inneren Zusammenhang in seinem Leben sieht, wenn er sich nicht dem blinden Schicksal und dem Zufall ausgeliefert fühlt, wenn er ein Grundvertrauen besitzt, das sich auf alle Lebensbereiche erstreckt. Dieses Grundgefühl des inneren Zusammenhangs nannte Antonovsky „Kohärenz“. „Kohärenz ist das Gefühl, dass es Zusammenhang und Sinn im Leben gibt, dass das Leben nicht einem unbeeinflussbaren Schicksal unterworfen ist. Der Kohärenzsinn beschreibt eine geistige Haltung: Meine Welt ist im großen und ganzen verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang sehen. (So nennt *Antonovsky* Hiob als ein Beispiel eines Menschen mit einem solchen Kohärenzsinn, weil ihn, selbst in den schwersten Situationen, sein Vertrauen in die Gerechtigkeit Gottes trägt.)

Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich mehr oder weniger zufriedenstellend lösen kann. Ich verfüge über Ressourcen, die ich zur Meisterung des Lebens, vor allem angesichts von Problemen und Krisen, mobilisieren kann.

- Für meine Lebensführung ist jede Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt.

- Den Gegenpol zum Kohärenzsinn bildet der Zustand der Demoralisierung.“⁹⁾ Antonovsky konnte nachweisen, dass das tiefe Wissen um einen Gesamtzusammenhang die Gesundheit enorm fördert.

Und schließlich wird seit einigen Jahren der Glaube (vor allem in den USA) von Medizinern ganz stark als **"Gesundheitsfaktor"** entdeckt und genutzt. Prof. Dr. med. Dale M. Matthews informiert in seinem im Herder-Verlag erschienen Buch „Glaube macht gesund. Spiritualität und Medizin“ über mehr als 300 statistische Untersuchungen, die den praktisch gelebten Glauben als Gesundheitsfaktor erhärten. In der Einführung heißt es (S.13): „In den zwei Jahrzehnten meines ärztlichen Wirkens durfte ich am Heilungsprozeß Tausender von Patienten teilnehmen...Vielen Patienten hat meine Behandlung geholfen, anderen nicht. Manche Patienten erlebten regelrechte "Bilderbuch"-Heilungen von Krankheiten und Operationen; in anderen Fällen bin ich Zeuge von Genesungen und sogar Heilungen geworden, die sich wissenschaftlich letztlich nicht erklären lassen. Insbesondere habe ich häufig beobachtet, mit welcher Kraft der Glaube und die lebendige religiöse Überzeugung dazu beitragen können, daß jemand gesund bleibt, sich von einer Krankheit erholt oder mit dem Kranksein zurechtkommt. Bis vor kurzem hat jedoch die Medizinerschaft auf diese Phänomene weithin mit Stillschweigen reagiert, statt sie zum Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen zu machen.“

Heute ändert sich das. Was meine Patienten und andere aus eigener Erfahrung kennengelernt haben, hat inzwischen (in den USA) in über dreihundert klinischen Untersuchungen seinen Niederschlag gefunden, die alle die schlichte Tatsache vor Augen führen: Der Glaube ist eine wirksame Medizin. Ja, die medizinisch positive Wirkung einer lebendigen religiösen Überzeugung läßt sich nicht nur vom Glauben als Tatsache erfassen, sondern auch von der Wissenschaft als Faktum nachweisen. Ärzte wie Patienten erleben ein revolutionäres Aufeinander-Zugehen von Medizin und Glaube. Das verändert die Art und Weise wie Menschen nach Heilung suchen.

Die Entwicklung, dass der "Gesundheitsfaktor Glaube" als klinisch erfassbares Element in der Medizin auftaucht, kommt für uns, die wir an den abendländischen Universitäten unsere Medizin studiert haben, ganz unerwartet.“ Auch in Deutschland wird diese Entwicklung wahrgenommen. Selbst die Zeitschrift „Frau im Spiegel“ brachte einen Artikel „Die Heilkraft des Gebetes. Danke, Dr. Gott.“ Die Schlagzeile: „Viele haben bisher darüber gelächelt. Doch jetzt haben US- Wissenschaftler bewiesen: Beten macht gesund.“¹⁰⁾

4. Ein beeindruckendes Beispiel...

...für die Heimkehr zum Vater habe ich erst gestern wieder erlebt. Ein großer, kräftiger junger Mann bat mich um einen Besuch. Er hatte das Gespräch gut vorbereitet. Die Sünden, die ihn belasteten, hatte er auf mehrere Blätter eines Notizblockes geschrieben. Dann kniete er nieder und begann zu weinen, weil ihm alles so sehr leid tat. Weil er von diesem Weinen regelrecht geschüttelt war, habe ich seine schriftliche Beichte Punkt um Punkt vorgelesen. Er weinte die ganze Zeit. Dann durfte ich ihm im Namen Jesu die Vergebung zusprechen: „Jesus hat Deine Schuld am Kreuz getragen. Dir sind Deine Sünden vergeben.“ – So groß wie der Schmerz vorher war dann die Freude über die ganz neue Freiheit! Da ist ein Sohn heimgekehrt zum Vater!

Und damit ist zugleich eine gute Basis für die körperliche Heilung gelegt, die er nun auch noch braucht und um die wir Gott nach der Beichte gemeinsam gebeten haben...

5. Das Gegenteil von „Religion“!

In der Geschichte vom verlorenen Sohn (Lk 15) gibt es einen älteren Bruder, der drei typische Grundhaltungen von „Religion“ aufweist:

- Leistungsdanken ("...so viele Jahre diene ich dir"),
- Moral „...habe dein Gebot noch nie übertreten")
- und Verzicht („...du hast mir nie einen Bock gegeben").

Der Vater aber– die Symbolfigur für Gott– lobt den älteren Sohn in dieser Geschichte weder für sein Leistung noch für seinen sauren Verzicht. Vielmehr lädt er ihn zum Fest ein und sagt: "Alles, was mein ist, das ist dein." Gott ist anders als die selbst erdachten Götter und Gottesbilder! Statt Leistung gilt sein Erbarmen, statt Moral seine Vergebung, statt Verzicht seine Freude, uns zu beschenken.¹¹⁾

Als Beschenkte dürfen wir ihm dann auch dienen, ein moralisch gutes Leben führen und sinnvollen Verzicht üben. Aber das alles erwächst eben aus der Freude heraus. Das alles ist der zweite Schritt. Der erste Schritt ist: einfach kommen, empfangen und Liebe tanken!

Im Vaterhaus kann ein Mensch von innen und außen gesund werden. - Wo dieser biblische Gott allerdings verdunkelt wird, kann auch das Christsein krankmachende Religiosität werden. Wir brauchen den Gott der Bibel, nicht einen selbst erdachten oder „verbogenen“ Gott!¹²⁾

In einem Psychiatrie- Lehrbuch ist diese doppelte Möglichkeit so ausgedrückt: "Die Hilfe, die dem Patienten zukommen kann, muß ebenso berücksichtigt werden wie die Belastungen, die aus konflikthafter Religiosität (z.B. Zwang, Druck, Isolation, Wahnvorstellungen usw.- d. Verf.) entstehen können."¹³⁾

6. Heute!

Zurückkehren zum Vater im Himmel- das ist heute möglich. Es ist für jeden möglich, der es will. Für jeden gilt: "Komm heim, Vater wartet auf Dich!" Hier ist ein Gebetsvorschlag für diese Heimkehr:

**Lieber Vater im Himmel,
Du hast mich lieb. Deshalb komme ich jetzt zu Dir.
Ich bringe Dir all meine Schuld... Vergib sie mir bitte!
Jesus, ich rufe Dich als meinen Retter an!
Mache mich frei von allen Sünden und falschen Abhängigkeiten.
Ich sage mich los von allem Bösen...
Ich danke Dir, Herr Jesus, dass Du alle Strafe,
die ich verdient hätte, auf Dich genommen hast.
Durch Deinen Tod am Kreuz kann ich jetzt frei werden.
Ich danke Dir dafür!
Ich bringe dir mein ganzes Leben.
Mit Leib, Seele und Geist will ich dir gehören-
für Zeit und Ewigkeit.
Ich öffne mich für Deinen Heiligen Geist
und will Dir alle Tage meines Lebens nachfolgen.
Nimm mein Leben und verändere es.
Mache etwas daraus zu Deiner Ehre.**

Amen.

Wenn Sie dieses Gebet von Herzen gesprochen haben, kann ich Sie nur beglückwünschen! Dann haben Sie Vergebung und ewiges Leben! Sie dürfen die väterliche und mütterliche Liebe Gottes genießen- und darin an Geist, Seele und Leib und in Ihren Beziehungen immer mehr heil werden!

2. Schritte zur seelischen Gesundheit

Die Heimkehr als grundlegendster Schritt schließt nicht aus, dass im Vaterhaus dann noch verschiedene konkrete Schritte gegangen werden müssen. Ein kurzes "biblisches ABC der seelischen Gesundheit" soll das erläutern. Dass es dazu noch viel mehr zu sagen gäbe, versteht sich von selbst. Dass spezielle Probleme speziell therapiert werden müssen, sei ausdrücklich gesagt.¹⁴⁾ Hier kann es nur um einige Grundlinien gehen:

Kleines biblisches ABC der seelischen Gesundheit

Aussprechen: Durchbrechen Sie den teuflischen Kreislauf des Schweigens. Vertrauen Sie Ihre Not einem vertrauenswürdigen Menschen an. Wo es besonders schwer ist (z.B. nach sexuellem Missbrauch) ist das Aussprechen gerade besonders nötig. Scheuen Sie sich auch nicht, eigene Schuld auszusprechen. Gott kennt sie sowieso! Er wartet nur noch auf unsere Ehrlichkeit. Und der Seelsorger ist zum Schweigen verpflichtet. Im Jakobusbrief (6,16) heißt es: **Bekennet also einander eure Sünden und betet füreinander, dass Ihr gesund werdet.**

Beten: **Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist.** So geht der eben erwähnte Vers im Jakobusbrief weiter. Gott ist immer noch der allmächtige Gott und der liebende Vater! Alles dürfen wir ihm anvertrauen: **Hoffet auf Ihn allezeit, liebe Leute, schüttet euer Herz vor ihm aus; Gott ist unsre Zuversicht.** (Psalm 62,9) Wir dürfen unser Herz vor ihm ausschütten. Wir dürfen auch andere Christen um Gebetsunterstützung bitten. Eine Patientin schrieb mir: "Nach dem Gottesdienst luden Sie die Besucher ein, wer ein Gebetsanliegen hätte, könnte für sich beten lassen, was Sie dann freundlicherweise auch für mich taten.. Ich kann Ihnen nun mitteilen dass ich 1 Tag später schon feststellen konnte, dass die Depressionen zurückgegangen sind." ... Nicht weil ich ein Wunderheiler wäre! **Gott erhört Gebet!** – Dabei sollten wir nicht erst dann beten, wenn die Seele krank ist und schreit. Gebet hilft unsrer Seele auch, gesund zu bleiben. Die Psalmen sind dafür eine großartige Hilfe, unser Lob, unsere Klage und unsere Fragen vor Gott zu bringen.

Chemie: Schritte zur seelischen Gesundheit sind nicht zu trennen von den Wechselbeziehungen zwischen Geist, Seele und Leib. Medikamente können bei körperlich bedingten Seelenkrankheiten und bei akuten seelischen Verkrampfungszuständen hilfreich sein. Sie können mitunter auch längerfristig den seelischen Heilungsprozess fördern. Medikamente können aber die Wurzelbehandlung vieler Probleme nicht ersetzen. Oft gilt es, Nöte „auszuspuken“ statt Chemie zu schlucken! Der Mund ist der Ausgang des Herzens.

Denken: Jesus fragte einmal einen Kranken: "Willst du gesund werden?" - Merkwürdig! Will nicht jeder gesund werden? Durchaus nicht! Krankheit kann benutzt werden, um zu fliehen, Zuwendung zu bekommen usw. Als ich einmal eine psychisch kranke Frau, die immer wieder Seelsorge suchte, fragte, ob sie wirklich richtig gesund werden möchte, sagte sie: "Eigentlich nicht. Sonst würde ich meine Rente einbüßen und müsste morgens zeitig aufstehen." - Wir werden nicht nur von der Vergangenheit her geprägt, sondern sehr stark auch von der Zukunft her. Und da gibt es sowohl Ängste als auch Zukunftshoffnungen, die - irrigerweise! - die Krankheit wollen. Hier ist ein Umdenken nötig. Ein neues Denken, das die Chancen der Gesundheit sieht! Die Bibel sagt...**ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes...**(Röm 12,2)

Solches Umdenken ist auf vielen Gebieten nötig, z.B. bezüglich meiner inneren Werteskala: Familie über Erfolg, Gesundheit über kurzen Genuss! Wir müssen umdenken und aus unseren Lebenslügen ausbrechen: aus der Lüge der Minderwertigkeit, aus der Lüge der Vorherbestimmung zum Versager, aus der Lüge der Harmlosigkeit von Sünde. Jesus sagt: ... **und die Wahrheit wird euch frei machen.** (Joh 8,32)- Oft sind uns solche Lügen ja von unserer Kindheit an eingeredet worden: „Du hast immer nur Pech.“ - „Du bist für alles zu dumm.“ - „Immer wenn es darauf ankommt, versagst du!“ Kein Wunder, dass man aus lauter Angst wirklich versagt. Und die Erfahrung des Versagens scheint diesen Satz erneut zu bestätigen. Solche Sätze sind geradezu Flüche, die auf ein Menschenleben gelegt werden. Man sollte sich von ihnen bewusst (möglichst gemeinsam mit einem Seelsorger) im Namen Jesu lossagen: „Im Namen Jesu sage ich mich los vom Satz meines Vaters, dass ich immer ein Versager sein werde...“ Und dann sollte man die göttliche Wahrheit bekennen: „Ich bin Gottes geliebtes Kind, kostbar und wertvoll, begabt und befähigt für meine Aufgaben...“ Oder ganz kurz und gut zu merken: „Ich bin geliebt; ich bin begabt, ich bin wertvoll!“ Und dieses Bekenntnis sollte man wie Medizin „einnehmen“: die biblische Wahrheit mindestens 3 oder 4 mal täglich aussprechen...Bis es durch das mehrfache Wiederholen vom Kopf ins Herz rutscht! - Mein Freund Herbert Lang erzählt in „Pfeile der Liebe“ Nr. 2: „Ein Junge wurde von seinem Großvater auf einen Ackergaul gesetzt und im Hof herumgeführt. Anerkennend sagte der alte Mann: "Du bist ein Naturtalent!" Mit

20 Jahren hatte dieser sehr sportliche Mann den Ehrgeiz, beim modernen Fünfkampf bei der Olympiade mitzumachen. Eine der Disziplinen ist Military. Nun war der Athlet seit seiner Kindheit nicht mehr auf einem Pferd gesessen. Trotzdem ging er mit den anderen zum Training. Ein Pferdejunge bemerkte, dass der Olympionike den Sattel verkehrt aufgeschnallt hatte, und half ihm. Sehr schnell bemerkte der junge Reiter, dass Pferde nicht von selbst über die Hindernisse springen. Er schaute den anderen zu und machte es ihnen nach – er war ja ein Naturtalent. Es war schon ein Wunder, dass er den Parcours ohne Sturz schaffte. Aber bei der Olympiade, wenige Monate später, siegte er in der Disziplin Military im Fünfkampf – denn er war ein Naturtalent. - Dieser Sportler führte diesen Erfolg auf die Worte seines Großvaters zurück, die er ihm geglaubt hatte.“

Echtsein: „Ein deutscher Junge weint nicht!“ - Dieser Satz ist Blödsinn pur! Weinen hat heilende Kraft, auch bei Männern! Es ist interessant, wie oft in der Bibel erzählt wird, dass Männer weinen. Der große König David, der „Felsenapostel“ Petrus, der große Völkermissionar Paulus, sogar Jesus- sie alle haben geweint und sich dessen nicht geschämt. Der Fluss der Tränen kann Schmerz hinausspülen, kann die Seele entlasten. Traurig ist der dran, der nicht mehr weinen kann! Wir dürfen Gefühle zulassen- Trauer und Freude. Und das auch in der Kirche! Der junge Franz von Assisi klatschte einmal mitten im Gottesdienst in die Hände und rief begeistert: „Das ist es, was ich gesucht habe!“ - Franz gilt heute als großer Heiliger und als Vorbild. Wer aber in der Kirche seine Freude laut äußert, gilt mancherorts schnell als verrückt. Auch hier müssen wir umdenken. Echtsein täte uns so gut! Wenn meine Schwägerin, die als Missionarin in Afrika arbeitet, von den dortigen Gottesdiensten erzählt, versteht man, dass die Afrikaner weniger Psychiater brauchen.

Entspannung. Gesund leben kann man nur im Wechsel von Spannung und Entspannung. Und so benötigt gerade derjenige, der große Ziele verfolgt, Zeiten der Entspannung. Andernfalls wird er "verspannt" (von der Seele her legt sich die Verspannung übrigens leicht auf die Nackenmuskulatur.). Er droht, innerlich auszubrennen und vor dem Ziel schlapp zu machen. Man spricht heute z.B. vom "Burn- out- Syndrom"...Beten ist ein sehr gutes Mittel zur Entspannung. Wer zusätzlich eine Technik sucht, die Körper und Seele wohl tut, dem sei die „Progressive Muskelentspannung“ empfohlen. „Die Entspannungstechnik der Progressiven Muskelentspannung (auch: Progressive Relaxation) geht zurück auf E. Jacobson, der sie bereits 1934 als Methode zur Bewältigung von Spannungszuständen entwickelte. Durch die systematische, nacheinanderfolgende (= progressive) Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen können Spannungszustände gelöst und eine tiefe Entspannung erreicht werden. Wenn wir lernen, verspannte Muskelgruppen von entspannten zu unterscheiden, gelangen wir zu einer bewußteren Körperwahrnehmung, können Streßreaktionen frühzeitig erkennen, ihnen entgegenwirken und so ein körperliches und psychisches Gleichgewicht von Anspannung und Entspannung erhalten. Die Progressive Muskelentspannung ist im Gegensatz zum Autogenen Training relativ rasch zu erlernen und erfordert zwar regelmäßiges, aber weniger häufiges Üben...Die Anspannung der verschiedenen Muskeln sollte jeweils etwa 5 Sekunden dauern und zunächst nur etwa mit halber Kraft erfolgen. Atmen Sie dabei gleichmäßig weiter. Für die Entspannungsphase sollten Sie sich jeweils etwa 30 Sekunden Zeit nehmen.“¹⁵⁾

Familie: Wir brauchen heilende Gemeinschaft. Neben der Familie (mitunter auch anstelle die Familie) kann es die christliche Gemeinde sein. In der Urchristenheit dürfte es kaum Depressionen und Schizophrenien gegeben habe. Denn: **Sie blieben aber beständig in der Lehre der Apostel und in der Gemeinschaft und im Brotbrechen und im Gebet.** Apg 2,42- Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Einsamkeit zu den stärksten Krankmachern überhaupt gehört: "das statistische Krankheitsrisiko durch Vereinsamung ist höher als zum Beispiel das des Zigarettenrauchens."¹⁶⁾ Wo aber findet man schon eine bleibende heilende Gemeinschaft? Hier liegen in der christlichen Gemeinde so vielfältige Chancen- für Menschen aller Altersgruppen, Problemlagen und sozialen Schichten! - wie sonst wohl nirgendwo.

Wer schon während der Kur die Sorge hat, zu Hause wieder allein in seinen vier Wänden zu sitzen, sollte schon jetzt einen Entschluss fassen: ‚Ich suche zu Hause nach Gemeinschaft!‘ Vielleicht sollte man eine abgebrochene Beziehung zur natürlichen Familie endlich wieder herstellen. Vielleicht sollte man den Pfarrer nach einem passenden Gemeindekreis fragen. Vielleicht einfach die Witwe im Nachbarhaus besuchen, die schon so lange auf Besuch wartet... Leider gibt es auch Familien, die Menschen seelisch krank machen. Ein besonders schlimmes und leider nicht seltenes Verbrechen ist der sexuelle Missbrauch durch die eigenen Eltern. Und es gibt auch "fromme" Familien und christliche Gemeinde, die Menschen seelisch krank machen. Man spricht mitunter sogar von „ekklesiogenen Neurosen“, d.h. von seelischen Erkrankungen, die durch die Kirche verursacht sind. Wo Gott z.B. vom liebenden Vater zum "bösen Polizisten" verzerrt wird, vor dem man immer nur Angst haben muß, wo freudlose Frömmigkeit, Enge, Gesetzlichkeit und "Scheuklappendenken" angesagt sind, kann dies zur Folge haben, dass Menschen dabei krank werden. Und sie könnten doch bei dem wirklichen Gott der Bibel froh und heil zu werden...

Freude: In einem Buch der bekannten Psychotherapeutin Elisabeth Lukas gibt es ein Kapitel mit der Überschrift „Die Freude als Therapeutikum“. Die Medizin kennt inzwischen eine etablierte „Humorthherapie“. Alles keine Neuigkeiten! Bereits Augustinus wußte: »Die Seele ernährt sich von dem, worüber sie sich freut. « Und bereits in Jesus Sirach 30, 22-26 (geschrieben um 180 v. Chr. in Jerusalem) heißt es:

Gib dich nicht der Traurigkeit hin, und plage dich nicht selbst mit deinen eignen Gedanken. Denn ein fröhliches Herz ist des Menschen Leben, und seine Freude verlängert sein Leben. Ermuntere dich und tröste dein Herz, und vertreibe die Traurigkeit von dir. Denn die Traurigkeit tötet viele Leute und dient doch zu nichts. Eifer und Zorn verkürzen das Leben, und Sorge macht alt vor der Zeit.

Gottes Wort: Die Wirkung des Wortes Gottes ist heilbringend und heilend für Leib, Seele und Geist. Das haben vielfältige Erfahrungen gezeigt- z.B. beim Verlesen von Bibelworten am Bett von geistig schwerstbehinderten Menschen und beim Vorlesen des Wortes für Drogenabhängige während der schlimmsten Phase des Entzuges. "Dein Wort bewegt des Herzens Grund, dein Wort macht Leib und Seel gesund...", heißt es im Lied (EG 197,2).

Heiliges Abendmahl: In der alten Kirche als "Pharmakon Athanasias" (Heilmittel der Unsterblichkeit) bezeichnet! Eine Frau erzählte mir davon, wie sie in schwerer Depression bewegungslos im Bett lag und Worte sie nicht mehr erreichten. Immer aber, wenn der Pfarrer ihr das Abendmahl gab, fühlte sie Licht in sich hineinströmen- und jedes mal wurde es besser.

Hoffnung: Hoffnung ist der Sauerstoff für unsere Seele. Gottes Wort gibt sie uns! Und nicht nur als schöne Utopie! Seit der Auferstehung Jesu hat die Hoffnung ein festes Fundament!

Innere Heilung: ein Fachbegriff für ein seelsorgerliches Gebet, bei dem wir mit Jesus zurückgehen zu den Verletzungspunkten unseres Lebens- und die inneren Wunden von ihm heilen lassen. Das folgende Gebet ist ein Gebet um innere Heilung, das man jeweils konkret für seine eigene Situation variieren kann:

Lieber Herr Jesus, Du siehst meinen inneren Zustand: meine Ängste, meine Verzweiflung, meine Unruhe, meine ungelösten Fragen und Probleme. Danke, dass Du mich verstehen kannst. Du hast selbst als Mensch auf dieser Erde gelebt. Du hast geweint und furchtbare Nöte durchlitten. Und Du bist der Auferstandene, der jede Situation meines Lebens gesehen hat. Gehe jetzt mit mir zu den Stationen meines Lebens, in denen ich verletzt worden bin. Du weißt, was ich bereits im Mutterleib erlebt habe, wo ich vielleicht nicht gewollt war ... Du kennst die Erlebnisse in meinen frühen Kindertagen, wo ich vielleicht nicht die nötige Liebe bekommen habe...Mache alles heil in mir, wo mich meine Eltern und meine Geschwister verletzt haben. Du kennst die Nöte in meiner Schulzeit- Zurücksetzung, Ungerechtigkeit, Grausamkeit...Du hast gesehen, wo man mich während der Lehre, der Militärzeit und im Berufsleben verletzt hat ... Du siehst alle Verletzungen durch meinen Ehepartner...Auch die Verletzungen durch meine Kinder siehst Du...Du weißt um die besonders schweren Schläge durch Krankheit, Unglücksfälle und Katastrophen ... Du siehst den Schmerz über dem Verlust lieber Menschen...Das alles bringe ich dir, Herr. Bringe Licht in diese Situationen! Lass mich sehen, dass Du mich auch da geliebt hast. Lass mich inneren Frieden finden durch die Gewissheit, dass auch die notvollen und schweren Dinge einen verborgenen Sinn hatten ... Lass mich heil werden durch Deine Liebe!

Vergib mir bitte auch alle falschen Reaktionen meinerseits: allen Hass, alle Verbitterung, alles Selbstmitleid ... Und ich vergebe denen, die mir wehgetan haben: (Namen:)

Ich will meine Zukunft bewusst in Deine guten Hände legen. Ich sage mich los von allen falschen inneren Festlegungen, von allem falschen Denken über mich selbst... Ich bekenne, dass ich wertvoll bin und dass ich wertvolle Begabungen habe. Ich bekenne, dass ich geliebt bin: von Dir, dem Allerhöchsten. Ich bekenne, dass mein Leben einen tiefen Sinn hat: Deine Liebe zu empfangen und weiterzugeben. Ich bekenne, dass mein Leben ein großes Ziel hat: Deine Liebe ganz und gar und für immer zu erleben- und dann auch das zu verstehen, was ich jetzt noch nicht verstehe. Danke, dass ich Dir aber schon jetzt in allen Dingen vertrauen kann: Du meinst es gut mit mir. Du hast mich lieb. Amen.

"Ja" - Sagen: Zu einem Weg, auch zum Schweren, das ich durchlebt habe! Sogar „Danke“ sagen! Im Danken können wir neue Chancen entdecken und Heilung erfahren!

Vortragspause...Lesepause...Gesprächspause...Durchatmen...

Körper: Nicht nur die Seele beeinflusst den Leib, sondern auch der Leib die Seele. Schon ein grippaler Infekt kann unser seelisches Gleichgewicht „ankratzen“. Grundsätzlich kann jedes körperliche Problem die Seele mehr oder weniger beeinflussen. Bei vielen Gefühlsschwankungen heißt es einfach, die wechselnden Emotionen nicht zu ernst zu nehmen, seine Aufgaben zu erfüllen und Gott willensmäßig zu loben...bis die „Gefühlssonne“ wieder stärker scheint. Es gibt aber auch sehr ernst zu nehmende körperliche Seelenprobleme, die therapiert werden müssen. Dabei handelt es sich vor allem um Defekte in unseren beiden Steuersystemen: dem Nervensystem und dem Hormonsystem:

- Erkrankungen des zentralen Nervensystems (Gehirn und Rückenmark) und des peripheren Nervensystems können enorme seelische Probleme auslösen. Das sind z.B. Schädigungen durch Gifte, Hirntumore und Hirnverletzungen.

Auch ein Mangel oder Überschuss an Überträgersubstanzen von Nervenimpulsen ("Neurotransmitter") kann sich gravierend auf unser Seelenleben auswirken. So ist ein Mangel der Überträgersubstanz Serotonin ein Faktor bei der Entstehung von Depressionen. Auch Angstzustände, Migräne, Bulimie und das "Sisi- Syndrom" (Überaktivität mit unterschwelliger Depression) können durch Serotoninmangel ausgelöst werden. Schizophrenie ist mit einem Überschuss der Überträgersubstanz Dopamin verbunden. Die Parkinson- Krankheit wiederum mit all ihren körperlichen und seelischen Symptomen wird (das wurde bereits 1960 entdeckt) durch einen Mangel an Dopamin verursacht. Sowohl der Serotoninmangel als auch der Dopaminüberschuss oder –mangel lassen sich heute durch Medikamente verringern oder gar ausgleichen.

Es gibt auch stoffwechselbedingte Hirnfunktionsstörungen. Wenn die Nieren oder die Leber nicht richtig arbeiten, wird der Körper nicht entsprechend entgiftet. Das kann zu Depressionen, extremer Müdigkeit, Bewegungsstörungen, Schlafstörungen, Antriebschwäche oder Verwirrheitszuständen führen.

- Auch Erkrankungen unseres 2. Steuersystems, des Hormonsystems, können psychische Nöte verursachen. Eine Schilddrüsenüberfunktion kann z.B. Schlaflosigkeit und Nervosität bewirken. Die Schilddrüsenunterfunktion kann Angst, Unruhe und allgemeine Schwäche auslösen. Entzündungen der Bauchspeicheldrüse können Verhaltensstörungen und ängstlich- depressive Verstimmungen verursachen. Der „Gang“ zu Jesus und oft auch zu einem menschlichen Arzt können hier Hilfe und oft ein großes Aufatmen bringen, weil die scheinbar so unerklärlichen Probleme der Seele plötzlich durchschaut und geheilt werden.

Klimawechsel: Es gibt krankmachende Umstände, aus denen man heraus muss! Zur Seelsorge und zur Medizin muss mitunter die soziale Betreuung kommen. Und auch eine Kur kann ein- wenn auch nur kurzzeitiger- "Klimawechsel" sein, der uns neu durchatmen und aufatmen lässt.

Licht: Unsere Seele braucht natürliches und geistliches Licht. Das natürliche Licht der Sonne prägt unsere Stimmung. Das Auge teilt dem Gehirn durch seine Lichtwahrnehmung mit, ob es Tag oder Nacht ist. Bei Dunkelheit („Nacht“) produziert das Gehirn das müde machende Melatonin, das zugleich die Stimmung drückt. Bei genügend Licht (mindestens ca. 2500 Lux) meldet das Auge „Tag“. Dann wird das Glückshormon Serotonin gebildet, das uns aktiviert und die Stimmung hebt. Unsere künstlich beleuchteten Wohnräume sind mit weit weniger als 2500 Lux erhellt, die Sonne aber schafft das sogar an eine bedeckten Wintertag. An klaren Sommertagen kann sie uns eine Beleuchtungsstärke bis zu 100 000 Lux bieten! Bei der Behandlung von Depressionen nutzt man diesen Effekt in der „Lichttherapie“.

Das geistliche Licht der Bibel macht uns durch die Sonne der Liebe Gottes hell und froh.

Liebe: Liebe empfangen und weitergeben, sich einsetzen und fremdes Leid lindern ... Nur wer sich lieben lässt, kann andere lieben. Und nur wer Liebe weitergibt, wird innerlich ausgefüllt bleiben. Da ist eine Witwe, die andere Witwen zu Kaffee, Gespräch und Gebet einlädt - und dabei selbst gestärkt und getröstet wird...Da ist jemand, der sich um die Kinder auf der Straße kümmert und dabei wieder „jung“ wird und alle Griesgrämigkeit überwindet...

Musik: ein wunderbares Heilmittel der Seele, das bereits König Saul half. David spielte auf der Harfe- und Saul ging es besser... Leider ist heute manche Musik selbst krank. Aber gute Musik ist Seelenhygiene! Ob Bach oder moderne Lobpreismusik - es ist Medizin für die Seele!

Nörgeln ("Meckern"): Eine Hauptkrankheit der Deutschen, die der Seele schadet und krank macht...“Wir Deutschen jammern auf einem hohen Niveau“, sagte ein Politiker. Eine halbvolle Tasse: Ich kann sie sowohl als halbleer bejammern als auch als halbvoll genießen. Ich kann immer das Haar in der Suppe sehen und dabei den tollen Inhalt des Tellers gar nicht mitbekommen! Ich kann aber auch dankbar das genießen, was mir geschenkt wird, mich an Gänseblümchen freuen- und dabei innerlich gesund werden und bleiben...

Nein – Sagen: „Nein sagen ohne Schuldgefühle“ heißt der Titel eines empfehlenswerten Buches.¹⁷⁾ Wir brauchen sinnvolle Grenzen, die uns schützen. Sonst nützen wir auch bald den anderen nichts mehr!

Okkultismus: Während früher manchmal alle Krankheiten auf Dämonen zurückgeführt wurden, belächelt man diese sehr realen Mächte heute oft, führt gar nichts mehr darauf zurück...und verbaut dadurch Wege in die Freiheit, die in solchen Fällen durch keine andere Therapie als durch die Befreiung von diesen Mächten zu erlangen sind! Ein häufiges Einfallstor solcher Mächte und Belastungen sind okkulte Praktiken. Auch Familienschuld, Nazischuld, Sektenzugehörigkeit und ideologische Verstrickung in antigöttliche Systeme kann zu massiven Belastungen führen. Jesus allein befreit!¹⁸⁾

Pflanzenwirkstoffe: Gegen leichtere depressive Zustände ist sogar ein Kraut gewachsen! „Die vorliegenden Studienergebnisse sind beeindruckend. Sie zeigen, daß Johanniskraut und Kava-Kava deutlich antidepressiv beziehungsweise angstlösend sind. Für die Wirkung von Johanniskraut wird zum einen die Beeinflussung der Botenstoffe des Gehirns verantwortlich gemacht. Zum anderen wird die Lichtausnutzung verstärkt; eine stimmungsaufhellende Wirkung, die zum Beispiel die Winterdepression günstig beeinflusst... Entscheidend für die Wirkung ist, daß über einen Zeitraum von 2-3 Wochen eine bestimmte Mindestdosierung eingenommen wird. Angesichts der Nebenwirkungen von synthetischen Wirkstoffen sind bei Niedergeschlagenheit und depressiver Ruhelosigkeit die pflanzlichen Wirkstoffe von Johanniskraut und Kava-Kava in jedem Fall vorzuziehen. Dabei darf man die Grenzen der Wirksamkeit der pflanzlichen Arzneimittel aber nicht aus dem Auge verlieren. Bei akuten Erregungs- oder Angstzuständen sowie Angstneurosen, Panikstörungen und schweren Depressionen sind pflanzliche Arzneimittel kein Ersatz.“¹⁹⁾

Pornographie und alle perversen Bilder und Handlungen sind Schmutz und belasten die Seele! Wer sich solche Bilder oder Filme angeschaut hat, sollte um Vergebung beten und die belastenden Bilder ans Kreuz bringen. Jesus kann auch unsere Gedankenwelt wieder reinigen!

Selbstannahme: ...ist ein Weg zur Gesundheit und zur Freude. Ich bin entspannter, wenn ich endlich nicht mehr gegen mich selbst kämpfe, wenn ich mich nicht mehr ablehne.²⁰⁾ „**Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin.**“ Psalm 139, 14a

Selbstmitleid: Eine falsche Art der Suche nach Trost und Zuwendung und ein besonders gefährliches Gift! Eine wesentliche Ursache für manche (reaktive) Depression! Jemand sagte einmal: „Selbstmitleid ist Ausweinen an der Schulter Satans.“ Echte Klage vor Gott (siehe die Psalmen!) und Dankbarkeit sogar für das Schwere hingegen sind Quellen der Gesundheit!

Stress: Ein gesundes Maß an Herausforderungen und körperlichem und seelischem Einsatz ist gesund. Es ist Training für uns: „guter Stress“ (Eustress)! Anhaltende Überforderung, quälender Negativstress (Disstress) aber kann uns körperlich und seelisch krank machen.

Interessant ist es, die nachfolgenden Auszüge aus der **Stresstabelle von Holmes und Rahe** zu betrachten:

<i>Ereignis</i>	<i>Stärke der Belastung</i>
Tod des Ehepartners.....	100
Scheidung	73
Tod eines nahen Angehörigen	63
Eigene Verletzung oder Krankheit	53
Entlassung aus dem Arbeitsverhältnis	47
Ruhestand	45
Veränderter Gesundheitszustand eines Familienmitglieds	44
Sexuelle Schwierigkeiten	39

Manche Wissenschaftler meinen, dass jeder, der innerhalb eines Jahres 200 solcher Einheiten oder mehr ansammelt, gesundheitlich (seelisch oder körperlich) gefährdet ist. Wir sollten also vermeidbaren Disstress vermeiden. Nur lässt er sich mitunter nicht ausschließen! Viele Dinge kommen ungefragt. Wichtig ist dann, wie wir darauf reagieren. Man kann auch 400 Stresspunkte pro Jahr sammeln und trotzdem gesund bleiben! Gerade da wird vieles wichtig werden, was wir bereits sagten (Aussprechen, Beten, Entspannen...)

Stille Zeit/ Schlaf/ Sonntagsheiligung:

Hobbys wie Malen und Wandern sind guter "Anti- Stress"! Die oben genannte „Progressive Muskelentspannung“ ist Antistress. Den negativen Stress am besten abbauen aber können wohl diese drei Gaben Gottes, die alle mit „S“ wie Stress beginnen:

"Stille Zeit": Sollte eine tägliche Oase sein. Durch die Bibel bekommt die Stille die richtige Orientierung. Im Gebet kann man alles loswerden, was in der Stille in uns aufsteigt und ängstigt! Peter Hahne schreibt: „*Stille vertreibt Sorgen. Vor allem die Sorge, zu kurz zu kommen. Keine Zeit zu haben, ist das Glaubensbekenntnis des modernen Heidentums. Es ist der Verlust der Ewigkeit, der uns in Trab hält, in diesem Leben bloß nichts zu verpassen. Wer aber einen großen Gott hat, der kann sich Ruhe leisten. Ihm läuft nichts davon, weil er schon alles hat. Mit Gott wird alles gewonnen; ohne ihn ist alles verloren - auch die Zeit. Die Stille ist das Atemholen der Seele, die Kraftquelle zum Leben. Für wen Gott sorgt, der hat ausgesorgt.*“²¹⁾

Schlaf: Ein großes Geschenk zur tägliche Entspannung! Fast jeder zweite Patient in deutschen Hausarztpraxen aber leidet unter Schlafstörungen! Häufig sind psychische Belastungen (z.B. Angst), aber auch der Stress (den man doch gerade abbauen möchte!) die Ursachen für Schlafstörungen. Praktische Hilfen sind da: Alle Reizüberflutung meiden, den Schlaf-Wach-Rhythmus durch regelmäßige Schlafenszeiten trainieren und „feste Rituale“ vor dem Ins-Bett-Gehen. Das beste „Ritual“: Alle Sorgen Gott abgeben, sich in seine Arme „kuscheln“. Wer Gott kennt, wird

leichter entspannen können, weil er nicht ständig um sein Leben besorgt sein muss, sondern sich in Seiner starken Hand geborgen weiß. Und selbst wenn man einmal nicht schlafen kann, können wir die Zeit weit besser- und auch weit gesünder! - verbringen als mit Grübeln! Nach einer schlaflosen Nacht schrieb Nikolaus Ludwig Graf von Zinzendorf (1700-1760) folgendes Gedicht:

*»Ich hatte neulich mich, beinah um Mitternacht,
zu Bette hingelegt, die Ruhe zu genießen:
Allein es wollt aber kein Schlaf die Augen mir zuschließen,
so dass ich jene Nacht mit Wachen zugebracht,
wobei der Husten mich gar müd und matt gemacht.
Das wollte nachgerade mich verdrießen.
Als aber meinen Stand ich besser überdacht,
begann ich mit Gebet mein Wachen zu versüßen.
Zuvörderst lobt ich Gott: ich dankte für sein Wachen und bat,
dass er mein Herz auch munter wolle machen.
Ich legte meine Not zu seinen Füßen hin, und fleht' um seinen Geist und Jesu Christi Sinn
und übergab mich ihm und sagte: Du allein!
Und weiter weiß ich nichts, denn drüber schlief ich ein.«*

Sonntag: Ein besonderes Geschenk zur Entspannung ist auch der wöchentliche Sonntag. Nur nutzen muss man ihn eben!

Trauer: Ganz entscheidend ist auch, wie wir mit Verlusterlebnissen und anderen schmerzlichen Einschnitten umgehen. Trauer muß sich ausdrücken können. Verarbeitung durch Ausweinen und Gespräch ist wichtig. Und gleichzeitig ist es wichtig, den geliebten Menschen, den man verloren hat, wirklich loszulassen, ihn bewusst in Gottes Hände zu geben. Langzeitstudien in der Krebsforschung haben gezeigt, dass in den ersten Jahren nach dem Verlust des Ehepartners (durch Tod oder Scheidung) das Krebsrisiko um das Fünf- bis Zehnfache steigt. "Allerdings nur dann, wenn der Verlust 'hyperreflektiert' wird, das heißt, wenn sich der Zurückbleibende mit dem Verlust nicht abfinden kann, gedanklich fortwährend mit seinem Schicksal hadert und über Ursachen des Verlustes unentwegt nachgrübelt." (Elisabeth Lukas) Auch hier ist das Danken wieder eine Hilfe: Danken für das Schöne, was man miteinander erleben konnte; für die Hoffnung des Himmels, für den Lebenssinn, der sich auch dann wieder auftun wird, wenn man den liebsten Menschen verloren hat.

Unterscheiden: „Herr, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Gib mir die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.“ (Oetinger)

Vergeben: Zu den ganz schlimmen "Giften" gehört die innere Bitterkeit. Und sie ist doch zugleich ein sehr dummes Gift: Ich habe überhaupt nichts davon, wenn ich dem anderen weiter böse bin oder ihn sogar abgrundtief hasse; ich schade damit nur mir selbst! Wenn ich ihm vergebe - so unverdient wie Gott mir vergibt-, kann ich wieder durchatmen. Dabei ist Vergeben nicht eine Sache des Gefühls, sondern des Willens. Ich kann nicht darauf warten, dass mir der "Feind" erst besonders sympathisch ist. Ich vergebe ihm willentlich, wie ich jemandem willentlich und ohne große Gefühle 100 DM Schulden erlassen kann. Das Gefühl kommt dann meistens erst später nach. Corrie ten Boom, die mit mehreren ihrer Familienmitglieder ins KZ gekommen war, weil sie Juden geholfen und versteckt hatten, beschreibt dies sehr eindrücklich. Nach einem Gottesdienst im Jahr 1947 kam ein ehemaliger Aufseher des Lagers Ravensbrück, in dem sie und ihre Schwester so furchtbar gelitten hatten, auf sie zu. Er bat sie um Vergebung. Sie aber konnte es nicht. Ihre Schwester war in dem Lager gestorben. Da dachte Corrie an Jesu Wort: »Wenn ihr den Menschen nicht vergebt, wird euch euer Vater eure Übertretungen auch nicht vergeben.« Sie wußte, dass Vergebung kein Gefühl ist, sondern eine Willenstat. »Jesus, hilf mir!«, betete sie im Stillen. »Meine Hand kann ich wohl hochheben. Das gelingt mir schon noch. Sorge Du für die Liebe.« Schließlich legte sie hölzern und mechanisch die Hand in die nach ihr ausgestreckte Hand. Und als sie das tat, geschah etwas Unglaubliches: Ein Strom schoss durch ihren Arm und sprang auf die ineinandergelegten Hände über. Dann schien diese heilende Wärme ihr ganzes Wesen zu erfüllen. Mit Tränen in den Augen sagte sie: »Ich vergebe Ihnen, Bruder! Von ganzem Herzen!« Lange drückten sich der ehemalige Aufseher und die ehemalige Gefangene die Hand. Noch nie hatte Corrie Gottes Liebe so stark erfahren wie in jenem Augenblick. Zugleich aber wurde ihr aufs Neue bewusst, dass es nicht ihre Liebe war. Es war die Kraft des Heiligen Geistes, der ihr zu Hilfe gekommen war.

Wut ablassen: Das kann mitunter vor oder nach dem Vergeben wichtig sein. Und trauen sich manche Christen nicht. So werden die Gefühle verdrängt. Verdrängte Gefühle aber können Leib und Seele krank machen. Sogar bei der Entstehung von Krebs können sie eine Rolle spielen! Ärger ist keine Sünde, sondern eine normale Reaktion auf verletzende Erlebnisse. Die Frage ist nur, wie wir damit umgehen. Als Aggression, Depression, Schmolzen oder heimliche Rache findet der Ärger falsche Wege. Wie findet er richtige Wege? Indem wir unser Herz vor Gott

ausschütten (Gott hält es auch aus, wenn wir schreien!) und die Kraft des Ärgers dann in konstruktive Maßnahmen gegen das Ärgerliche umwandeln!²²⁾

Zurückkehren zum Vater: Dieses grundlegendste Schritt kann alle anderen Schritte wirksamer und oft auch leichter machen. Heilwerden- das geht am besten im Vaterhaus!

3. Schritte zur körperlichen Gesundheit

„Das ist nicht ihr Gebiet, Herr Pfarrer!“ - Dies könnte man mir vorwerfen, wenn ich mich in diesem Vortrag als „Leibsorger“ betätigen will. Schließlich bin ich doch „Seelsorger“! - Ist es nur persönliches Hobby? Ich bin in Bad Elster aufgewachsen und wollte Arzt werden. Als bekennender Christ bin ich aber in DDR- Zeiten aus der Schule „geflogen“, durfte kein Abitur machen und nicht studieren. Gott wollte es anders: Ich habe das Abi gemacht (wenn auch ein vom damaligen Staat nicht anerkanntes) und studiert. Und gerade in der schweren Zeit, als ich damals die Schule verlassen mußte, ist mir meine Lebensberufung deutlich geworden: Gottes Wort zu verkündigen. So war meine Ausbildung und mein Dienst als Pfarrer keineswegs eine Notlösung, sondern das Beste, was ich mir vorstellen kann. Und schließlich wollte es der Humor Gottes sogar, dass ich jetzt an dem Gymnasium unterrichte, aus dem ich einst verwiesen wurde- und dass ich die Kurseelsorge in meinem Heimatort Bad Elster übertragen bekam, wo ich mich einst so stark zum Arztberuf hingezogen fühlte. Bis heute interessiere ich mich für medizinische Fragen. Zur Erarbeitung der vorliegenden Schrift habe ich wahrscheinlich mehr in medizinischen als in theologischen Fachbüchern geblättert. Und ich möchte es auch allen Christen empfehlen, die im Dienst der Heilung durch Gebet stehen, sich einige medizinische Grundkenntnisse anzueignen.²³⁾

Aber das persönliche Interesse ist nicht die eigentliche Motivation für meinen „Leibsvortrag“. Nach nunmehr 20 Jahren Pfarrdienst sehe ich zunehmend die starke Überschneidung von Seelsorge und Medizin. Körper und Seele sind sehr eng miteinander verbunden. Nicht nur die sog. „psychosomatischen Krankheiten“, sondern jede Krankheit hat eine seelische Komponente. „Nenne irgend jemand irgendeine Krankheit, bei der psychosoziale Einflüsse nicht ihre Entstehung, den Verlauf und die Bewältigung beeinflussen können.“²⁴⁾

Es muß natürlich Spezialisierungen geben, aber grundsätzlich gehören Leib- und Seelsorge eng zusammen. Der Arzt hat auch eine Verantwortung für die Seele. Und die Kirche einen Auftrag für den Leib des Menschen! Es ist mehr als das Hobby eines Pfarrers, der einmal Arzt werden wollte. Es ist etwas Fundamentales, was sich am Fundament des Christentums- nämlich an Jesus Christus selbst- eindrücklich buchstabieren lässt: Ein Großteil der Tätigkeit Jesu bestand darin, Menschen zu heilen- sowohl seelisch als auch körperlich! Die Evangelien sind voll davon: Blinde, Gelähmte, Taube, Leprakranke... sie alle werden von ihm geheilt. Und Jesus ist auferstanden und handelt auch heute als Arzt der Seele und des Leibes...

Am eigenen Körper habe ich das erstmals in meiner Jugend deutlich erlebt. Das feuchte Klima in meinem Abitur-Ort Moritzburg führte dazu, dass ich fast ständig erkältet war. Eines Tages kniete ich nieder und bat IHN um Heilung. Da kam plötzlich eine spürbare Kraft; eine wohlthuende Schwere legte sich auf meinen Körper. Und die Halsschmerzen waren weg- nicht nur kurzzeitig! Es gab für mich keinen Zweifel: Gottes Kraft hatte mich berührt.

Placebo- Effekt?

Später hörte ich dann etwas vom „Placebo- Effekt“. Ich mußte mich fragen lassen: Sind deine eigene Erfahrung und Gebetsheilungen überhaupt vielleicht auch nur fromm getarnte Placebo- Effekte?

Was ist ein Placebo? Frau X kommt mit ständigen Beschwerden zum Arzt. Alle Untersuchungen aber zeigen einen gesunden Körper. Der Arzt verschreibt ihr „ein sehr gutes neues Medikament“, das in Wahrheit aber keinerlei Wirkstoff enthält. Frau X kommt nach einiger Zeit wieder und erzählt dem Arzt, wie gut das neue Medikament geholfen hätte. Solche „Einbildungsmedikamente“ nennen die Mediziner Placebos. Was ist das Geheimnis ihres Erfolges? Die neue Hoffnung in der Seele! Der Körper bekommt dadurch neuen Auftrieb- und Schmerzen verschwinden. Und je mehr Frau X für das Medikament zuzahlen musste, desto besser, weil die Erwartung mit dem Preis steigt! Der Placebo- Effekt ist insgesamt weit wirksamer als man zunächst meint. Placebos haben im Durchschnitt immerhin fast ein Drittel der Wirkungen von „echten“ Medikamenten.

Dieser Seele- Leib- Zusammenhang kann auch mit voller Kenntnis der Wahrheit durch Arzt und Patient genutzt werden. Diese Wirkung wird dann ebenfalls als „Placeboeffekt“ bezeichnet. Selbst sehr handfeste Krankheiten wie Krebs können dadurch gebremst oder gar geheilt werden. Und auch Medikamente mit Wirkstoff haben einen Placebo- Effekt, weil sie die Erwartung des Kranken „anfeuern“. Oft ist dann gar nicht sicher, ob der Wirkstoff oder die „Hoffnungskraft“ dem Kranken mehr geholfen hat.

Ist Gebet auch eine Placebo? - Als Theologiestudenten sind mein Freund und ich zu einem Säugling gerufen worden. Das Kind hatte ein schlimmes Ekzem. Alle medizinischen Bemühungen waren erfolglos geblieben. Ein einziges Mal haben wir dann dieses Kind gesegnet und um Heilung gebetet. Das Kind wurde völlig gesund. Kann

das nur der Placebo- Effekt gewesen sein? Bei einem Kind, das unser Tun nicht verstand und das durch die Mutter weit mehr Zuwendung und Körperkontakt bekam als durch unser kurzes Gebet? - Es gibt Gebetsheilungen, für die der Placebo- Effekt als Erklärung nicht ausreicht. Das Geheimnis solcher Heilungen ist schlicht und wunderbar zugleich: Gott selbst greift ein. Er sendet sein heilendes Wort und seine heilende Kraft. Daneben nutzt Gott auch das, was er durch sein Schöpfungswort ohnehin schon in uns hineingelegt hat. Das heißt: ein positiver Placebo- Effekt, die Aktivierung der gesundmachenden Hoffnungskraft der Seele, ist bei einer Gebets- Heilung ebenfalls beteiligt. Warum sollte der Schöpfer auch gerade beim Gebet die Mechanismen nicht nutzen, die er selbst in unsere Leib- Seele- Geist- Einheit hineingelegt hat?! Wie die Prozente von Gottes direkter Kraft einerseits und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte andererseits bei verschiedenen Heilungen jeweils verteilt sind, kann man nicht nachprüfen. Bei manchen Heilungen jedoch merkt man sehr stark: "Gott ist gegenwärtig, lasset uns anbeten..." (EG 165) Man empfindet das Wunder ganz unmittelbar.

Wunder?

Kann man heute überhaupt noch an Wunder glauben? - Ein Atomphysiker sagte: "Wer behauptet, wegen des Kausalitätsprinzips seien Wunder nicht möglich, hat von Kernphysik keine Ahnung. Wir sind bei unserer Forschung auf die Grenze gestoßen, bis zu der das Kausalitätsprinzip gültig ist. Was hinter dieser Grenze geschieht, wissen wir nicht. Wir haben keine Schwierigkeiten, mit dem Eingreifen höherer Mächte zu rechnen. Doch geht das über unsere naturwissenschaftliche Kompetenz!" - Wunder sind aber nicht nur solche besonders beeindruckenden Heilungen. Unser Körper ist ein einziges Wunder. Unser Immunsystem und alle Selbstheilungskräfte sind ein Wunder. Jede Heilung und jede Besserung, unterstützt durch die Schulmedizin oder durch die Naturheilkunde, ist ein Wunder. Und ein Grund, nach ganz oben reichlich "Danke" zu sagen!

Kleines ABC der körperlichen Gesundheit

Zum Gesundbleiben und Gesundwerden gibt es so viel zu lernen, dass man selbst nach einem langen Medizinstudium nicht alles wissen kann. Ein kleines "ABC der körperlichen Gesundheit" soll einige wichtige (und zugleich sehr unvollständige) Anregungen geben. Es wird gut sein, die einzelnen Stichworte zunächst komplett zu hören, um ein ausgewogenes Bild zu bekommen. Dann sollte man sie noch einmal durchgehen unter der Fragestellung: Was ist für mich dran?

Ablehnen: Krankheit ist ein Stück gestörte Schöpfung und nicht der ursprüngliche Wille Gottes! Wir müssen lernen, die Krankheit als Feind des Lebens zu hassen. „**Hasst das Böse, hängt dem Guten an.**“ (Römer 12,9b) Wer selbst schon „wahnsinnige“ Schmerzen durchlebt oder einen qualvollen Krankheitsverlauf bei einem seiner nächsten Angehörigen miterlebt hat, wird diesen Hass gut verstehen. Von Jesus wird berichtet: „Und es kam zu ihm ein Aussätziger, der bat ihn, kniete nieder und sprach zu ihm: Willst du, so kannst du mich reinigen. **Und es jammerte ihn**, und er streckte die Hand aus, rührte ihn an und sprach zu ihm: Ich will's tun; sei rein! (Mk 1,40). In den Evangelien wird erzählt, „wie Gott Jesus von Nazareth gesalbt hat mit heiligem Geist und Kraft; der ist umhergezogen und hat Gutes getan und alle gesund gemacht, **die in der Gewalt des Teufels waren**, denn Gott war mit ihm.“ (Apg 10,38) Krankheit kann zwar ganz natürliche Ursachen haben, sie kommt aber letztlich vom Teufel.

Es verbietet sich, vorschnell vom „Segen der Krankheit“ zu reden. Vor allem für Theologen, die gesund und gemütlich in ihrem Studierzimmer sitzen und dann so etwas schreiben! Krankheit ist ein Feind. Wenn er uns anfallen will, sollte unsre Reaktion heißen: „Nein, danke!“ Gesundheit ist eine bewusste Entscheidung! Kampf gegen die Krankheit eine logische Konsequenz aus dem Wissen um ihren tiefsten Ursprung. Dieser Kampf sollte sich möglichst gegen die konkreten Ursachen der Krankheit richten. Aber auch der Kampf gegen ihre Folgen ist sinnvoll. Ein Rollstuhl oder eine Beinprothese z.B. ist ein Kampf gegen die eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten, die als Folge einer Krankheit entstanden sind.

Annehmen: Und wenn uns bereits eine Krankheit ereilt hat? Dann wäre es gerade falsch, sie sofort abzulehnen oder gar zu verdrängen. Eine Ärztin sagte mir über die eigene Situation: "Seit ich die Krankheit angenommen habe, geht es mir besser." Und das ist keine Einzelerfahrung. Man reibt sich nicht mehr ständig innerlich wund, lernt mit zeitweiligen Begrenzungen zu leben. Annehmen, gar noch "Danke" sagen für eine Krankheit? Krankheit ist doch ein Stück gestörte Schöpfung und nicht der ursprüngliche Wille Gottes! - Richtig! Aber nach dem Sündenfall benutzt Gott auch schlimme Dinge, um noch etwas Gutes daraus zu machen. Mancher ist durch eine Krankheit zum Nachdenken und zum Glauben gekommen, vor Schlimmerem bewahrt worden, innerlich gereift. Mancher hat unter größten Schmerzen die größte Gottesnähe und Glückseligkeit erlebt. Das alles leugnen zu wollen, wäre unrealistisch.

Durchaus nicht jede Krankheit ist von vornherein irgendwie sinnvoll. Wenn ich aber mein Leben zu Gott bringe und wenn ich auch die Krankheit zu Gott bringe, sie mit IHM in Verbindung bringe, wird sie in jedem Falle sinnvoll. Teilweise erkenne ich den konkreten Sinn ganz deutlich. Teilweise bleibt er mir verborgen. Immer aber

weiß ich: Auch die Krankheit musste an Gott vorübergehen. Wenn er sie zugelassen hat, dann mit einem Ziel und Zweck. Und dann „höre“ ich die Krankheit vielleicht als Alarmsignal, meinen ungesunden Lebensstil zu ändern. Oder ich „höre“ hinter der Krankheit einen Notschrei meiner Seele und kann darauf reagieren.

Annehmen ist aber nur der erste Schritt! Der zweite Schritt ist Kämpfen! Wir nehmen die Herausforderung an und kämpfen im Beten und Therapieren gegen die Krankheit. Schon rein medizinisch gilt: „Der 'Kampfgeist', das Gefühl, der Krankheit begegnen zu können und darin von anderen unterstützt zu werden, bietet besonders günstige Heilungsvoraussetzungen.“²⁵⁾

Diese Balance, das richtige Zusammenspiel von Annehmen und Ablehnen, von „auf die Botschaft der Krankheit hören“ und sie bekämpfen, gehört zu den ganz schwierigen Aufgaben, die einem Menschen gestellt sein können. Gerade darin aber liegt wieder ein tiefer Sinn: Ich kann dabei reifen und wachsen. Der Sinn der Krankheit liegt oft in diesem Kampf- und Heilungsprozess selbst, in dem wir Gott besser kennenlernen und bei dem wir innerlich verändert werden können.

Abendmahl: Im Abendmahl kann uns Gottes heilende Kraft sehr direkt erreichen- über den Placebo- Effekt hinaus! Meistens bringt das Abendmahl seelische und geistliche Stärkung und Heilung, es kann aber auch den Körper berühren. "...gab zwiefach sich in Wein und Brot; sein Fleisch und Blut, getrennt im Tod, macht durch des Mahles doppelt Teil den **ganzen** Menschen satt und heil." (EG 223, 3). - In Schönebeck geschah vor einigen Jahren beim Abendmahl eine Heilung von MS. Eine Schwester des Schniewindhauses erzählt: »Da war eine junge Frau da, die hatte multiple Sklerose, war also schwer gelähmt und mußte immer hin und her getragen werden. Sie war nicht zu uns gekommen, um gesund zu werden, sondern sie wollte die Kraft bekommen, diese Krankheit zu tragen. Und beim Abendmahl, als ihr die Hostie gereicht wird und der Wein, da krampft sich ihr Körper zusammen, und sie verliert einige Sekunden die Besinnung. Als sie wieder zu sich kommt, sagt sie, das war die Krise. Von dem Tage an ging erst einmal die fürchterliche Schüttellähmung weg, die sie immer in dem einen Arm hatte - die war in drei Tagen weg -, und dann ist von da ab ganz allmählich die Heilung gekommen. Sie ging dann nur noch an Stöcken, und als sie mal wieder als Gast zu uns kam, da dauerte es nicht lange, da konnte sie frei laufen und gehen und war gesund.«

Arzt: Ein großartiges Zeugnis für die Wertschätzung medizinischer Möglichkeiten ist das „Loblied des Arztes“ im 38 Kapitel des Buches Jesus Sirach (geschrieben um 180 v. Chr. in Jerusalem): „**Ehre den Arzt mit gebührender Verehrung, damit du ihn hast, wenn du ihn brauchst; denn der Herr hat ihn geschaffen, und die Heilung kommt von dem Höchsten, und Könige ehren ihn mit Geschenken...Der Herr lässt die Arznei aus der Erde wachsen, und ein Vernünftiger verachtet sie nicht ... Und Er hat solche Kunst den Menschen gegeben, um sich herrlich zu erweisen durch seine wunderbaren Mittel. Damit heilt Er und vertreibt die Schmerzen, und der Apotheker macht Arznei daraus, damit Gottes Werke kein Ende nehmen und es Heilung durch ihn auf Erden gibt. Mein Kind, wenn du krank bist, so missachte dies nicht; sondern bitte den Herrn, dann wird Er dich gesund machen. Lass ab von der Sünde und handle rechtschaffen und reinige dein Herz von aller Missetat ... Danach lass den Arzt zu dir, denn der Herr hat ihn geschaffen; und weise ihn nicht von dir, denn du brauchst auch ihn. Es kann die Stunde kommen, in der dem Kranken allein durch die Hand der Ärzte geholfen wird; denn auch sie werden den Herrn bitten, dass Er's ihnen gelingen lässt, damit es sich mit ihm bessert und er gesund wird und wieder für sich sorgen kann.**“

Es ist interessant, dass hier Gebet und ärztliche Kunst nicht als Gegensätze, sondern als zwei zusammengehörende Geschenke Gottes betrachtet werden! Das Gebet ist dabei immer der 1. Schritt, nicht der "allerletzte Versuch"! Interessant ist auch, dass die Ärzte bei aller Hochschätzung nicht zu "Göttern in Weiß" werden, sondern dass sie selbst das Gebet nötig haben. Und schließlich fällt auf, dass der (in der Bibel häufig zu beobachtende) Leib- Seele- Geist- Zusammenhang bei aller Heilkunst im Blick ist: Gegen Sünde im Herzen, gibt es kein Heilkraut, sondern nur die Vergebung Gottes. - Und damit sind wir bei...

Beichte: Ein wertvolles Angebot aller Kirchen! Im Sprechzimmer ebenso möglich wie im Beichtstuhl! Eine großartige Hilfe zur Gewissheit der Vergebung, zur seelischen Entlastung- und dadurch auch zur körperlichen Heilung! "Bekennet also einander eure Sünden und betet füreinander, dass ihr **gesund** werdet." (Jakobus 5,16)

Bauchatmung: Der Rat „Erst mal tief durchatmen!“ ist sehr sinnvoll. Die schnelle flache Brustkorbatmung, die wir gerade in Stresssituationen gewohnt sind, vermehrt den Stress noch zusätzlich. Tiefe Bauchatmung aber entspannt. Richtiges Atmen fördert zugleich den Kreislauf und die Verdauung. Wir atmen ca. 25.000 mal am Tag, ca. 600 bis 750 Millionen mal während unseres Lebens. Da lohnt es sich doch, das richtig zu machen!

Bewegung: Als gesundheitliche Risikofaktoren 1. Ordnung werden von der WHO Rauchen, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Bewegungsmangel genannt. Die dem Körper angemessene (d.h. fordernde, aber nicht überfordernde!) Bewegung ist großartige Medizin. Schon Pfarrer Kneipp hielt die Bewegung neben der Wasseranwendung für die hervorragendste Therapie. Sport und Gymnastik fördern Muskeln und Stützapparat, Herz, Lunge, Leber, Hormonhaushalt, vegetatives Nervensystem, Sinnesorgane und Denkfähigkeit. Wer seinen

Körper trainiert, verschafft seinem gestressten Hausarzt mehr Zeit zum eigenen Training. Gerade Christen sollten die von Gott geschenkten körperlichen Gaben nicht verkümmern lassen.

Was sollte man konkret tun?

- Mindestens einmal am Tag **den Körper dehnen!** „Schon eine Minute gereckt und gestreckt, macht so wach, als hätte man eine Stunde geschlafen.“ (Gert und Marlen von Kunhardt) Und jetzt strecken Sie sich doch erst mal richtig und bewegen sich so, wie es Ihnen gut tut!
- Möglichst **viel laufen oder aufrecht stehen**, wo immer sich sitzen oder liegen vermeiden lassen!
- Die Koordination trainieren, z.B. durch An- und Ausziehen auf einem Bein!
- **Krafttraining:** Muskeln, die nicht gebraucht werden, verkümmern. Die Kraft der Skelettmuskulatur beginnt altersbedingt bereits mit dem 30. Lebensjahr abzunehmen. Wenn wir aber unsere Muskeln täglich nur 5 mal 5 Sekunden kräftig anspannen, wird dieser Muskelschwund verhindert.
- **Dreimal ca. 15 Minuten wöchentliches Ausdauertraining.** Das lässt in unserem Körper Millionen neuer Nervenverknüpfungen und viele Kilometer aller kleinste Blutgefäße wachsen (bei einem Dreikilometer-Lauf ca. 60 Kilometer!) Prof. Dr. med. Dr. h.c. Wildor Hollmann, Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin, schrieb: „Ausdauertraining ist die einzige Möglichkeit, gesundheits- und altersbezogene Beeinflussung der inneren Organe vorzunehmen (Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel, hormonelle Steuerung, Psyche). Voraussetzung sind mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich durchgeführte Belastungen im Sinne von Gehen, Wandern, Bergwandern, langsamer Dauerlauf, Skilanglauf, Radfahren, Schwimmen...“ Durch sinnvolles Ausdauertraining „kann praktisch jedes innere Organ positiv beeinflusst werden. Das gilt vom Gehirn bis zur Niere. Hunderte von biochemischen und biophysikalischen Anpassungen ereignen sich in den genannten Organen durch solche Trainingsformen. Sie wirken zahlreichen Herzkreislauf- und Stoffwechselkrankheiten, aber auch einigen Krebserkrankungen vor. Gleichzeitig hält man sich funktionell jünger. Auf mindestens fünf unterschiedlichen chemischen Wegen wird die von bestimmten Gehirnbezirken ausgelöste "Stimmung" positiv beeinflusst. Gleiches gilt für das Immunsystem, das Abwehrsystem gegenüber Krankheiten aller Art des menschlichen Körpers. Beim älteren und alten Menschen können sowohl das Reaktionsvermögen als auch das Kurzzeitgedächtnis durch die geschilderten Maßnahmen von körperlicher Aktivität verbessert werden.“⁽²⁶⁾
- „Die beste aller Übungen ist das **Wippen auf den Zehenspitzen**, so, als würde man auf einem Trampolin schwingen. Das hat revolutionäre Folgen. Damit werden fast alle Zellen des Körpers betroffen. Sie müssen sich öffnen und lassen in millionenfachen Pumpvorgängen solche Substanzen (Kalziumionen) hinein, die Frische und Spannkraft bringen. Es lockert und macht froh. Auch für die Bandscheiben ist dies gut.“ (Gert und Marlen von Kunhardt)
- „Ähnlich wirksam ist das **Schulterkreisen rückwärts**. Damit durchbricht man die so oft eintretende Nackenmuskelverspannung. Die Blutversorgung des Kopfes wird augenblicklich gesteigert, mithin auch die Konzentrationsfähigkeit. Fehler werden verringert. Die Arbeit gelingt besser.“ (Gert und Marlen von Kunhardt)
- **Regelmäßig und unterfordernd trainieren:** „Es ist ein Irrtum zu glauben, dass durch schweißtreibenden Freizeitsport die Gesundheit verbessert wird. Im Gegenteil: Wenn sich der berufsgestresste Mensch nach der Arbeit auch noch unter körperlicher Stress setzt, läuft er dem Herzinfarkt nicht davon, wie die Gesundheitsgurus behaupten, sondern geradewegs in ihn hinein. Und - es ist unmöglich, bei nur einmaligem wöchentlichen Training (Tennis, Joggen, Aerobic, etc.) die Kondition zu steigern, weil nach dem Prinzip der Superkompensation bereits drei Tage nach dem einmaligen Sport die Gewinne an Fitneß wieder verlorengehen....Heute weiß man jedoch, dass mit geringerer Intensität viel günstigere Effekte erzielt werden. Dies zeigen Forschungen über die Vorteile der Langsamkeit...Und nur bei moderater Bewegungsintensität wird das Immunsystem optimal aufgebaut...Über das "Prinzip der subjektiven Unterforderung" kann der Gang runtergeschaltet, aber die Gesamtleistung erhöht werden. Man belastet sich nur so, dass man glaubt, es sei zu wenig. Das ist dann genau richtig dosiert.“
Besonders empfehlen möchte ich Doris Siegenthalers Video „Neuer Schwung für den Alltag“⁽²⁷⁾, in dem man zu einem guten Training und zur Entspannung angeleitet wird- und das bei spritziger Lobpreismusik, die zugleich Geist und Seele trainiert. Auch jeder Gottesdienst mit viel Lobpreis und Bewegung ist in dieser umfassenden Weise gesund!

Bekennen des Wortes Gottes: H. hatte einen solchen Herzinfarkt, "den man nicht überlebt". Durch viel Gebet überlebte er ihn aber doch. Als er -zwar lebendig, aber sehr schwach und immer wieder in Lebensgefahr- dalag, klammerte er sich an Gottes Wort fest: "... durch seine Wunden sind wir geheilt (Jes 53,5). H. kannte das Geheimnis des Bekennens des Wortes Gottes und begann, das Wort zu bekennen. Da ihm das Sprechen schwer fiel, schrieb er es: ... "durch seine Wunden bin ich geheilt." Er schrieb es zehntausend Mal! Über Monate hin und durch viele Tiefen hindurch hielt er an Gottes Zusage fest. - Inzwischen fährt er wieder selbst Auto und strahlt über das ganze Gesicht, wenn er von seinen Erfahrungen erzählt ... Solches Bekennen ist ein Ausdruck unsres Vertrauens- und baut zugleich unser Vertrauen weiter auf. Mitunter mit "Sofortwirkung", mitunter mit langsamer

Wirkung, mitunter auch mit sehr langsamer Heilwirkung...Und manchmal macht Gott die Heilung ganz anders als wir denken; manchmal auch "besonders gründlich", indem er Menschen in seine leidfreie Ewigkeit abrufft ... Nichts zu tun hat dieses Bekennen mit Verdrängen und Selbstbetrug. Ich muß nicht "so tun als ob". Wo etwas noch nicht geheilt ist, ist es noch nicht geheilt. Aber Jesu Wunden sind die Grundlage dafür, dass es noch geheilt werden kann. Dieses Bekennen bedeutet auch nicht, dass ich Not nicht aussprechen und vor Gott nicht mehr klagen dürfte. Die Psalmen bringen ganz ehrlich die Klage vor Gott- bleiben dabei aber nicht stehen, sondern münden nach dem "Dennoch" in neues Gotteslob und positives Bekennen.

Dieses Bekennen ist ein Ausdruck gesunden Denkens, einer optimistischen Grundeinstellung, die Leib und Seele fördert. Es ist aber noch mehr und ruht auf anderen Fundamenten als das sog. "Positive Denken" (Dale Carnegie, Norman Peale, Joseph Murphy). „Paulus fordert auf seine Weise zum positiven Denken und Reden auf (Phil.4,8; Eph.4,29). Jedoch wird dies hier anders, nämlich in der Erlösungserfahrung begründet. Ein "positives Denken" ohne Gott ist davon nur ein Abklatsch. Warum macht die Kopie heute mehr von sich reden als das Original?“²⁸⁾ - Gott selbst freut sich über positives Bekennen als Ausdruck unseres Vertrauens- und greift oft wunderbar ein.

Charisma der Heilung: Zu den biblischen Dienstgaben, die der Hl. Geist uns Menschen schenkt, gehören auch Heilungsgaben. Kennzeichen dafür: Es geschehen besonders viele und schnelle Heilungen, wenn für Kranke gebetet wird. Der Gabenträger weiß genau, dass er nicht der "Heiler" ist, sondern ein schlichtes Werkzeug Gottes. Er sucht deshalb auch allein die Ehre Gottes- und verlangt für seinen Dienst keine Bezahlung.

Danken: Ein Prediger erzählt: „Am Erntedanktag begannen wir in einer Stadt mit Erweckungsversammlungen. Der Geist Gottes führte mich so, daß ich an jenem Abend über das Wort: »Saget Gott Dank allezeit für alles« predigen mußte. Nun war in jener Versammlung eine Frau anwesend, die zeit ihres Lebens von einem qualvollen Augenleiden befallen war. Sie trug die stärksten Gläser, die es gibt, und konnte immer nur fünf Minuten lang lesen, die sie zum Bibelstudium verwendete. Dann mußte sie aufhören, weil ihre Augen schmerzten, als ob sie glühend heißes Eisen wären. Alle Prediger, die auf der Durchreise in der Gemeinde dienten, hatten mit ihr gebetet, jedoch ohne sichtbaren Erfolg. Auch in unserer Gebetsversammlung für Kranke wurde mit ihr gebetet, ohne daß die Heilung eintrat.

Eines Morgens wurde sie während des Gebets an meine Predigt über die Macht des Preisens erinnert. Gleich dort, wo sie kniete, sagte sie: »Herr, ich danke Dir für alles, was ich mit meinem Augenleiden zu erdulden habe. Ich danke Dir für alle Schmerzen, die mir meine Augenkrankheit verursacht hat.« Während sie so betete, kam die Kraft Gottes über sie und heilte sie augenblicklich und für dauernd von ihrem schweren und schmerzhaften Leiden. Was alles Beten nicht erreichen konnte, wurde ohne weiteres durch die praktische Befolgung des Bibelwortes erlangt: »Saget Gott Dank allezeit für alles.« Am nächsten Abend war Frau M. ohne Augengläser in der Versammlung. Von jenem Zeitpunkt an war sie imstande, stundenlang die kleinste Druckschrift ohne Schmerzen oder Beschwerden zu lesen. So war eine vollständige Heilung durch Danken und Preisens zustande gekommen.

Eine Frau in D. hatte viel unter Gallensteinen zu leiden. Sie hörte meine Predigt über die Macht des Preisens und konnte kaum abwarten, bis die Einladung gegeben wurde, nach vorn zu kommen. Am Altar begann sie ohne weiteres, den Herrn von ganzem Herzen für ihren schweren Leidenszustand zu preisen. Sofort wurde sie zur Ehre des Herrn völlig von ihrem Gallenleiden geheilt. Die Belohnung ihres Lobens war eine sofortige und dauernde Heilung.

Manchmal geschieht es, daß das Preisens da erfolgreich ist, wo das Gebet anscheinend versagt hat. Das ist sicher deshalb so, weil Preisens der höchste Ausdruck des Glaubens ist und als solcher dem Herrn wohlgefällt, so daß Er sich verpflichtet fühlt, solchen Glauben zu ehren.

Preisens ist kein Ersatz für Beten; es ist vielmehr eine Unterstützung des Gebets. Im Buch der Psalmen wird uns Gottes Maßstab für das Verhältnis von Gebet und Lobpreis genannt. In Psalm 55, 18 heißt es: »Des Abends, Morgens und Mittags will ich zu Gott beten und laut schreien, und er wird meine Stimme hören.« David bekannte damit, daß er dreimal am Tage beten wolle. Viele Christen denken, daß sie genügend tun, wenn sie einmal am Tage beten. In Psalm 119, 164 heißt es dann: »Ich lobe dich des Tages siebenmal um der Rechte willen deiner Gerechtigkeit.«

Hier haben wir Gottes Maßstab von Gebet und Lobpreis: Mehr als doppelt so viel Lobpreis wie Gebet. Haben nicht die meisten von uns es umgekehrt gehalten und doppelt so viel gebetet als gepriesen? Als ich kürzlich auf den Knien in Betrachtung versunken war, schien mir, als wenn der Herr zu mir spräche: »Wenn mein Volk mich mehr preisen würde, dann hätte es weniger Anlaß zum Bitten.« Ich denke, daß dies ein guter Grundsatz für uns wäre. Wenn wir mehr preisen würden, könnte Gott in einer solchen Weise wirken, daß Er unseren Bedürfnissen entgegenkommt, bevor wir überhaupt darum bitten.

Manche Gläubige beten immer wieder um gewisse Dinge, ohne die Erhörung zu erfahren. Schließlich wenden sie sich entmutigt ab, weil sie keinen Glauben mehr haben. Wenn du dich in einem solchen Zustand befindest, dann danke Gott, daß noch ein anderer Weg vorhanden ist. Fange an, den Herrn für deine unangenehme Lage zu preisen, die du so gern beseitigt sehen möchtest. Preise Ihn gerade für die Sache, die dich bedrückt und schmerzt, und warte auf den Herrn, der wunderbar eingreifen und eine übernatürliche Wendung schaffen wird, die dich in Staunen versetzt.

Eine in China stationierte Missionarin war an Pocken, jener gefürchteten Krankheit Ostasiens, schwer erkrankt. Als ihr Ende nahe gekommen schien, zeigte ihr Gott in einer Vision eine große Waage, bei der die Schalen durch große Körbe ersetzt waren. Auf einem dieser Körbe stand das Wort »Gebete«, auf dem anderen das Wort »Lobpreisungen«. Sie sah, daß der Lobpreiskorb hoch oben stand, während der Gebetskorb tief herunter war. Man hatte sehr viel für die Wiederherstellung der Schwester gebetet, aber es wurde zusehends schlimmer mit ihr.

In diesem Krankheitsstadium ließ sie die übrigen Missionare und Helfer ihrer Station zu sich auf ihr Zimmer rufen. Als sie dort versammelt waren, bat sie alle Anwesenden, Gott von ganzem Herzen zu loben und zu preisen. Ihre Freunde dachten, daß sie im Fieberwahn redete und daß ihr Ende nahe sei. Dennoch begannen sie alle zusammen, den Herrn zu preisen. Da erschien der Schwester die Vision aufs neue, und sie sah, wie der Lobpreiskorb an der Waage langsam nach unten ging. Jetzt rief sie laut: »Freunde, laßt uns den Lobpreiskorb ganz füllen!« Die Anwesenden fuhren fort, den Herrn zu loben und zu preisen, bis die Vision ein drittes Mal erschien. Als nun der Lobpreiskorb an der Waage ganz unten war, kam die Kraft Gottes über die Schwester, und sie wurde augenblicklich und vollständig von den schrecklichen Pocken geheilt.

Kurz darauf stand sie auf, kleidete sich an und ging auf die Straße, um den Leuten eine halbe Stunde zu predigen, ohne daß sie dabei irgendwelche Beschwerden verspürte. Der gemeinsame Lobgesang hatte die Allmacht Gottes ausgelöst und ihre leibliche Not gänzlich behoben.²⁹⁾

Ernährung: ...ist für viele Menschen ein Problem geworden. Nahrungsmittelallergien und psychische Probleme wie die panische Angst vor BSE, Magersucht und Bulimie sind Erscheinungen, von denen unsere Großeltern kaum etwas wussten. Vor allem hinterläßt der falscher Umgang mit dem Wohlstand gefährliche Spuren. Übergewicht, zu hohe Cholesterinwerte, Bluthochdruck und Diabetes gehören zu den häufigsten Gesundheitsfeinden in Deutschland. Falsche Ernährung fordert jährlich Millionen Tote, weil sie Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs fördert. Sie verschlingt viele Milliarden Mark beim „Aneignen“ von Krankheiten und wiederum Milliarden beim Kurieren. - Das muß nicht so bleiben, wenn wir endlich richtig essen lernen. Aus der Bibel und den Apokryphen erfahren wir dazu eine ganze Menge, was sich genau mit den Ergebnissen der Ernährungsmedizin deckt:³⁰⁾

Wir sollten alle Speisen und Getränke dankbar empfangen und segnen und nicht überängstlich sein.

Denn alles, was Gott geschaffen hat, ist gut, und nichts ist verwerflich, was mit Danksagung empfangen wird. 1. Tim 4,3 Jemand übersetzte BSE: Beten, Segnen, Essen.

Wir sollten aber auch prüfen, was gesund ist.

Mein Kind, prüfe, was für deinen Leib gesund ist; und sieh, was für ihn ungesund ist, das gib ihm nicht. Jesus Sirach 37,30

Was ist gesund, was sollte man essen? Ernährung ist inzwischen eine umfangreiche Wissenschaftsdisziplin. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat im letzten Jahr ein 244-seitiges Kompendium herausgebracht, das 43 Ernährungswissenschaftler in zweijähriger Arbeit erstellt haben. Und doch sind die Grundregeln ziemlich einfach:

- Die richtige Ernährung beginnt schon im Mutterleib. Wir haben ein Adoptivkind, das bereits mit Entzugserscheinungen zur Welt kam, will sich die Mutter fast nur von Bier ernährte. Auch Tabakrauch ist Gift für die Allerkleinsten. Wenn sie dann geboren sind, biete das Stillen eine wunderbare Nahrung für Leib, Seele und Geist. Im Durchschnitt (!) betrachtet können an der Mutterbrust gestillte Kinder besser sehen, sind intelligenter und weniger anfällig für Infekte als Flaschenkinder.
- Vielseitigkeit! Abwechslungsreich und „quer durch den Gemüsegarten“ essen!
- Genug Vitamine! Deshalb viel Obst und Gemüse essen! Die neue Empfehlung der DGE: statt bisher 75 mg Vitamin C jetzt 100 mg pro Tag.
- Mehr Vollkornprodukte! Sie liefern wertvolle Nährstoffe, Ballaststoffe, Spurenelemente und Vitamine.
- Kartoffeln sind besonders zu empfehlen. Sie liefern Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Vitamin C und alle B-Vitamine sowie die Spurenelemente Mangan, Eisen und Kupfer.
- Trinken Sie 1,5 - 2 l pro Tag: Mineralwässer, ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder verdünnte Obstsaften.
- Genügend Einweiß essen! Unsere Immunzellen sind z.B. Einweißgebilde. Genug einweißhaltige Nahrung ist deshalb die Voraussetzung für die Bildung neuer Immunzellen. Deshalb: Genug Milchprodukte, Kartoffeln, Brot, Fleisch! Andernfalls werden wir viele Infekte „aufschnappen“.
- Weniger Zucker, besonders raffinierter Zucker ist ungesund.
- Weniger tierische Fette, aber genug Pflanzenfette! Tierische Fette erhöhen den Cholesterinspiegel. Ohne Fett aber (was manches junge Mädchen heute versucht!) geht es auch nicht! Zur Aufnahme der fettlöslichen Vitamine, für unsere Nerven u.a.m. ist Fett sehr wichtig. Verwenden Sie möglichst kalt

gepresste Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl, Sonnenblumenöl) mit einem hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

- Nicht alle tierischen Fette sollten reduziert werden. Fetter Meeresfisch ist sehr gesund. Seefische enthalten Omega-3 Fettsäuren, die das Blut flüssig halten und die Stimmung aufhellen. Dadurch weisen die Eskimos eine sehr geringe Arteriosklerose- und Herzinfarkttrate auf.
- Wir alle, besonders aber Kinder und Jugendliche, brauchen genügend Calcium und Jod. Milch und Fisch ist dafür sehr gut.
- Unsere Muskeln und unsere Nerven brauchen genug Magnesium. Muskelkrämpfe sind häufig ein Zeichen für Magnesiummangel. Auch mancher Kopfschmerz! Wir finden das wertvolle Magnesium in vielen Lebensmitteln: Getreide, Milch, Fleisch, Fisch, Nüsse, Kartoffeln, Gemüse...
- Unsere Darmwand ist dicht (geradezu rasenartig) mit Bakterien besiedelt. Die richtige Mischung dieser Kleinstlebewesen ist für unser Immunsystem sehr wichtig. Weil die Anzahl und Mischung der Bakterien ganz wesentlich von unserer Ernährung abhängt, lässt sich also durch die Ernährung (über die Darmwandflora) das Immunsystem beeinflussen. Hierfür gibt es viele hilfreiche Dinge: Molke, Brottrunk, Joghurt, Sauerkraut, Obstessig usw. In manchen bunten Büchern wird jeweils eines dieser Nahrungsmittel als das große Wundermittel angepriesen und seine Wirkung gegen die verschiedensten Beschwerden entfaltet. Vieles davon beruht schlichtweg auf dem Prinzip der Immunstärkung über die Darmflora. Das eigentliche Wunder ist das Immunsystem- und das lässt sich durch sehr viele Mittel fit machen.

Bei ernährungsbedingten bzw. -abhängigen Krankheiten ist eine gezielte Ernährungstherapie nötig.
Denn nicht alles ist jedem nützlich, auch mag nicht jeder alles. Jesus Sirach 37,31

Auf das Maß kommt es an.

Überfriß dich nicht, wenn es dir schmeckt, und sei nicht gierig bei leckeren Speisen. Denn viel Fressen macht krank, und ein unersättlicher Vielfraß wird sich erbrechen. Viele haben sich zu Tode gefressen; wer aber mäßig ißt, der lebt desto länger. Jesus Sirach 37, 32-34

Männer zwischen 25 und 51 Jahren sollten bei mittlerer körperlicher Aktivität 2.900 Kilokalorien pro Tag zu sich nehmen, Frauen 2300 Kilokalorien.

Es kommt nicht nur darauf an, was wir essen. Auch wie wir essen, ist wichtig! Nicht zu hastig, nicht zu oft nur „nebenbei“ an der Imbissbude! Geselligkeit beim Essen tut Leib und Seele gut.

Ein Herz, das heiter und beim Mahl fröhlich ist, sorgt für gutes Essen. Jesus Sirach 30:27

Auf die Zeit kommt es an. Den Abend zur Hauptessenszeit zu machen, ist ungesund.

Ein wohlerzogener Mensch ist mit wenig zufrieden; darum braucht er in seinem Bett nicht so zu stöhnen. Und wenn der Magen mäßig gehalten wird, so schläft man gut und kann früh am Morgen aufstehen und fühlt sich wohl. Aber ein unersättlicher Vielfraß schläft unruhig und hat Leibschmerzen und Bauchweh. Jesus Sirach 31,22-24

Wein, in Maßen genossen, kann Freude bereiten, fördert die Verdauung und beugt Herzinfarkt vor. Alkoholmissbrauch jedoch hat furchtbare Folgen. Wer alkoholkrank ist, muss den Alkohol konsequent meiden. **Der Wein, zu rechter Zeit und in rechtem Maß getrunken, erfreut Herz und Seele. Aber wenn man zuviel davon trinkt, bringt er Herzeleid, weil man sich gegenseitig reizt und miteinander streitet.** Jesus Sirach 31, 35+36

Trinke nicht mehr nur Wasser, sondern nimm ein wenig Wein dazu um des Magens willen, und weil du oft krank bist. 2. Tim 5,23

Engel: ...versehen sehr vielfältige Dienste für Gott. Sie dienen zugleich den Menschen und können auch Kraft geben und damit heilend wirken: **"Sind sie nicht allesamt dienstbare Geister, ausgesandt zum Dienst um derer willen, die das Heil ererben sollen?"** (Hebr. 1,14)

„Käme kein Engel mehr,
dann ginge die Welt unter.
Solange Gott die Erde trägt,
schickt er seine Engel...“

Es ist ein Segen, daß sie sich nicht darum kümmern, was die Menschen von ihnen denken, ob die Menschen an Engel glauben oder nicht. Sie können sich gar nicht darum kümmern, denn ihr ganzes Sein ist Auftrag.“³¹⁾

Erwartung und Entscheidung: Gesundheit hat auch etwas damit zu tun, dass ich sie erwarte und dass ich mich bewußt für sie entscheide. Auch im vorgerückten Alter! Im „Evangelischer Erwachsenenkatechismus“

heißt es: „Ein negatives Altersbild in der Gesellschaft beschreibt ältere Menschen häufig als krank, behindert, schwach und pflegebedürftig. Aber nur 5% der Menschen zwischen 60 und 80 Jahren und nur 20 % der über 80jährigen sind tatsächlich auf Pflege angewiesen. Freilich pflegen Krankheiten im Alter häufiger auszubrechen, weil körperliche und seelische Widerstandskräfte nachlassen... Vordringliche Aufgabe ist es, die eigene Kompetenz im Alltag zu bewahren. Selbst die häufigsten Erkrankungen gehören nicht schicksalhaft zum Altwerden. Vorbeugende Maßnahmen wie eine angemessene Lebensweise, ausgewogene Ernährung, körperliche Bewegung, regelmäßige Untersuchungen und nicht zuletzt geistige Anregungen und fordernde Aufgaben tragen dazu bei, die Risikofaktoren zu mindern.“³²⁾

Fasten: Ein sinnvoller Verzicht mit großem Gewinn für Körper, Seele und Geist! Der Körper wird auf ein „Notprogramm“ umgestellt und dadurch aktiviert. Auch unser Immunsystem wird durch diese Herausforderung stärker. Dabei immer reichlich trinken, mit kurzen Fastenzeiten beginnen- und nach dem Fasten **keinesfalls** gleich viel und sehr fettreich essen!

Gebet: Gebet ist der "heiße Draht" zum Schöpfer. Darin liegt m. E. die entscheidende Antwort auf den sog. "Therapienotstand" der modernen Medizin. Wenn immer mehr christliche Ärzte ihren Patienten anbieten, im Sprechzimmer für sie zu beten oder wenn ein Seelsorger- wie ich es schon erlebt habe- eigens zu diesem Zweck vom Arzt ins Behandlungszimmer gerufen wird, dann ist das kein medizinischer Abweg. Es ist vielmehr gute und solide Ganzheitsmedizin!

So vielfältig wie die Formen des Gebets können auch seine Auswirkungen sein! Es kann dem Arzt und dem Patienten auf dem OP- Tisch eine wunderbare Ruhe bringen. Es kann die Wirkung der Medikamente verbessern. Es kann auch dort noch helfen, wo ärztliche Kunst an ihre Grenzen kommt. Eine Kurpatientin erzählte: "Drei verschiedene Ärzte sagten mir, mein Mann würde ein Rollstuhlfall werden. Es wurde viel gebetet. Er kam gesund nach Hause!" - Gebet darf nicht als Alternative zur Medizin verstanden werden. Wenn Gott so heilt, dass kein Medikament mehr nötig ist, ist das schön. Nie aber sollte der Patient nach dem Gebet von sich aus die ärztlich verordnete Medizin absetzen. Wenn der Arzt voll Erstaunen sagt: "Sie brauchen die Tabletten wirklich nicht mehr", dann ist es o.k.!

Die wohl häufigste Ursache dafür, dass Gebete um Heilung unerhört bleiben, ist das zu schnelle Aufgeben. Es muß nicht immer im "Hau- Ruck- Verfahren" gehen! Mitunter gibt es nach dem Gebet sogar eine zeitweilige Verschlechterung. Das ist übrigens nicht selten auch am Anfang einer Kurbehandlung so und meistens gerade ein Zeichen dafür, dass der Körper in Bewegung kommt und die Heilung beginnt!

Vortragspause...Lesepause...Gesprächspause...Durchatmen...

Glaube: Der Glaube ist die Hand, die Gottes Gaben empfängt. „Dein Glaube hat dir geholfen“, sagt Jesus mehrfach.

Die Aufforderung zu glauben, kann allerdings auch missbraucht werden. „Glauben sollte man immer. Die biblischen Texte verbinden jedoch Glauben und Heilung nicht so, als ob der Glaube die Bedingung für eine Heilung ist. Erfahrungsberichte, die man ernst nehmen darf, sprechen sogar davon, dass die Verpflichtung zum Glauben eher auf der Seite derer liegt, die um Heilung beten und den Dienst der Heilung im Namen Jesu ausüben, nicht auf der Seite des Kranken! Auf beide Seiten hin gesagt gilt jedoch: Jesus als der erhöhte und gegenwärtige Herr ist der Heilende, nicht der Glaube des Betenden, auch nicht der Glaube des Kranken!“³³⁾

Wenn also ein Gebet keine (meistens noch keine!) Besserung bringt, dann sollten wir uns vor Schuldzuweisungen an den Kranken hüten. Er leidet ohnehin unter der Krankheit und braucht nicht noch die Last unserer Vorwürfe! Interessanterweise wird in den biblischen Heilungsberichten immer wieder zum Glauben ermutigt, nie aber der Unglaube eines Kranken getadelt. Jesu Tadel gilt eher den Gesunden (z.B. den Jüngern), die für andere beten und nicht wirklich glauben!

„Paulus sagt in Röm. 8,1: "So gibt es nun keine Verdammnis für die, die in Christus Jesus sind." Im Bereich von Krankheit bedeutet das, dass Sie niemand verdammt, wenn Sie nach einem Heilungsgebet noch nicht geheilt sind. Verdammen Sie sich bitte auch selbst nicht mit Aussagen wie: "Gott will mich wohl nicht heilen" oder "ich habe wohl zu wenig Glaube." Bitten Sie statt dessen weiter um Heilung, befehlen Sie sich Jesus neu an, und bitten Sie den Heiligen Geist, weiter mit seiner Liebe, mit Heilung oder mit Erkenntnis bei Ihnen zu sein. Der liebende Vater hat Sehnsucht, Ihnen Gutes zu tun. Sein Handeln geht oft über unser Bitten und Verstehen hinaus.“³⁴⁾

Glauben ist auch nötig, um Heilung festhalten. Symptome können mitunter auch aus Bluff vom Teufel wiederkommen. „Wenn ich dann auf die Beschwerden schaue und sage, dass doch alles nur Einbildung war, dann habe ich mit Sicherheit mein altes Krankheitsbild wieder. Wenn ich dagegen die dunklen Mächte wegschicke und meine Heilung festhalte, dann gehen auch die Krankheitssymptome.“³⁵⁾

Gottes Wort: Die Bibel sollt es in jeder Apotheke geben. Nicht nur für Geist und Seele, auch für den Leib enthält sie viel Vorbeugendes und viel Heilendes. Deshalb: „Mein Sohn, merke auf meine Rede und neige dein Ohr zu meinen Worten. Laß sie dir nicht aus den Augen kommen; behalte sie in deinem Herzen, denn sie sind das Leben denen, die sie finden, und **heilsam ihrem ganzen Leibe.**“ Spr 4,20ff

Hiob- Methode: In Hiob 42,10 heißt es: „**Und der HERR wandte das Geschick Hiobs, als er für seine Freunde Fürbitte tat. Und der HERR gab Hiob doppelt soviel, wie er gehabt hatte.**“ Das ist ein interessantes geistliches Prinzip: Wenn ich für andere bete, werde ich selbst gesegnet. So können auch an mir selbst Heilungen geschehen, wenn ich für andere bete.

Immunsystem:³⁶⁾ Eine geniale „Armee“ in uns, die die Gesundheitsfeinde aufspüren und besiegen kann!

Ein „Kommunikationsorgan, gewissermaßen ein sechster Sinn, von bislang unvorstellbaren Ausmaßen“³⁷⁾! Das Immunsystem ist durch ein faszinierendes Kommunikationssystem (durch Botenstoffe und feinste Nervenfasern) eng mit dem Nervensystem und mit dem endokrinen System (Hormonsystem) vernetzt. Alle drei Systeme werden stark von der Seele beeinflusst und können ihrerseits die Seele ganz direkt beeinflussen. Zwei neue Wissenschaftszweige untersuchen diese vielseitigen Zusammenhänge: die „Psychoneuroimmunologie“ (PNI) und die „Psychoneuroendokrinologie“.

Eine gesundes Immunsystem ist ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheit des ganzen Körpers und selbst der Seele. Das Immunsystem überwindet die „Eindringlinge“. Dafür kann sein phänomenales „Gedächtnis“ auch zusätzlich trainiert werden. Schutzimpfungen etwa- eine der segensreichsten Errungenschaften der modernen Medizin- bewirken solches „Gedächtnistraining“. Wo das Immunsystem zu schwach ist, kann es die Feindzellen nicht mehr besiegen. Die vielleicht schlimmste Immunschwächekrankheit ist AIDS. Wo das Immunsystem überreagiert, spricht man von Allergien; wo es fehlgesteuert ist und sich gegen körpereigene Stoffe richtet, von Autoimmunkrankheiten (zu ihnen gehören z.B. Typ-1- Diabetes und Erkrankungen des sog. rheumatischen Formenkreises, wahrscheinlich auch Multiple Sklerose).

Sehr viele Faktoren wie Ernährung, Bewegung, Darmflora und nicht zuletzt die Seele beeinflussen die „Gesundheitsarmee“ in uns.

Krankheitsgeister: ...können Menschen seelisch und körperlich krank machen- bis heute! Alles "normale Therapieren“ bleibt dann erfolglos, bis man die richtige Ursache erkennt und im Namen Jesu beseitigen kann: "Als aber der böse Geist ausgetrieben war, redete der Stumme..." (Mt 9,33) Dabei "interpretieren die Verfasser des Neuen Testaments Störungen nicht als etwas Dämonisches, nur weil dies die gängige Ansicht ihrer Zeitgenossen gewesen wäre. Ein stummer und blinder Mann wird durch Befreiung geheilt, ebenso ein Stummer (Mt 9,32). Einem anderen stummen Mann dagegen werden die Hände aufgelegt, ohne alle Anzeichen einer Befreiung von Geistern (Mk 7,32-37). Das gleiche gilt für einen Blinden (Mt 8,22). Man wußte vielmehr auch schon in der Antike, dass geistige Verwirrung auf organischen und psychischen Ursachen beruhen kann und nicht unbedingt dämonische Ursachen hat." ³⁸⁾ Kaum jemand, der die Wirksamkeit von Dämonen handfest erlebt hat, wird an ihrer furchtbaren Realität noch zweifeln können. Wer sie nicht ernstnimmt, wird so manchem geplagten Menschen nicht helfen können. Auch das gegenteilige Extrem ist allerdings gefährlich: Wer vorschnell alles Notvolle auf Dämonen schiebt, läuft Gefahr, den Hilfesuchenden von seiner eigenen Verantwortung zu entbinden und so den Weg zur Hilfe zu verbauen. Pfarrer Johann Christoph Blumhardt war auch ein neuzeitlicher Pionier im biblischen Befreiungsdienst. Seine Aufzeichnungen zur Krankheitsgeschichte der Gottlieb Dittus lassen die krankmachende Realität der Dämonen, dann aber auch den Sieg Jesu deutlich erkennen.

"Über die Sphären der Tiefenpsychologie hinaus gibt es Tiefen, die unsere Wissenschaft wohl niemals ausloten wird. Weder das Reich Gottes noch das Reich Satans sind mit wissenschaftlicher Gründlichkeit zu messen, zu wägen, zu zerlegen und transparent zu machen...Wir klammern einfach eine Dimension aus, wenn wir den Teufel auf ein Prinzip reduzieren." ³⁹⁾

In der Psychologie gibt es mindestens drei "innerpsychische Wegerklärungsversuche" von Dämonen:

a) als Dominanz der rechten Hirnhälfte, die als fremdartig und befremdlich empfunden wird (J. Jaynes)

b) als Komplexe (C.G. Jung, A. Ribi), d.h. als "Spaltprodukte unserer Psyche, Integrationsappelle aus dem Unterbewußtsein, die als fremdartig bis abartig erlebt werden"⁴⁰⁾

c) als Ausdruck einer multiplen Persönlichkeitsstörung (MPD).

Aber: „So wahr es befremdlich wirkende Stimmen und Kräfte innerhalb der eigenen Psyche geben kann, so lassen sich diese doch deutlich von wirklich dämonischen Einflüssen unterscheiden.“⁴¹⁾

Kurt E. Koch weist mit Recht darauf hin, dass der Begriff Evangelium "in seiner Profanbedeutung aus der Kriegssprache, der Kampfsprache kommt und der Terminus technicus für Siegesbotschaft ist. In der Auseinandersetzung zwischen der Civitas Dei und der Civitas Diaboli ist die Schlacht durch Christus gewonnen. Diese Siegesbotschaft ist in der Seelsorge dem okkult Behafteten zu überbringen. Sie bedeutet dem Angefochtenen die Teilhabe an dem Sieg, die Sprengung der Gefängnistore seelischer Leiden..."⁴²⁾

Lachen: Den Satz "Lachen ist gesund" kann man heute experimentell belegen. Wir brauchen eine gesunde Seele, um körperlich gesund zu sein. Herzhaftes Lachen und ein robuster Lebenswille beeinflussen nachweisbar die Körperchemie. Das Immunsystem wird gestärkt, das hormonelle Gleichgewicht verbessert. Durch Schlechte Laune und chronischen Stress hingegen wird die Immunabwehr geschwächt. Die „Psychoneuroimmunologie“ (PNI) untersucht diese Zusammenhänge. Die „Humorthherapie“ benutzt sie als

Heilmethode.⁴³⁾ Und das uralte Bibelwort wird erneut bestätigt: „**Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl.**“ (Sprüche 17,22)

Liebe zu Jesus/ auf Jesus sehen: Je näher unser Herz bei Jesus ist, je mehr wir ihn lieben, desto weniger werden wir durch Krankheit und Schmerzen völlig vereinnahmt. Trotz Tränen, Leid und Schmerz steht Jesus über allem. Dann- wenn wir daran kaum denken- geschieht es manchmal sehr schnell, dass Jesus uns auch heilt. Oder aber wir finden die Kraft, einen längeren oder schmerzhaften Heilungsweg zu bejahen. Wir sind auch bereit, Wege zu gehen, die uns zunächst unverständlich erscheinen.

Bernhard Jansa, der ehemalige Leiter des Tagungs- und Seelsorgeheimes „Julius-Schniewind-Haus“ in Schönebeck, sagte: „Es kommt viel darauf an, wohin wir blicken. Wenn wir auf das Sichtbare, auf das Irdische schauen, sind wir von diesem Sichtbaren und Irdischen abhängig. Was wir sehen, wirkt auf uns...Wir beschäftigen uns viel mit unseren Krankheiten. Wir blicken auf unseren Magen, unsere Galle, unsere Nerven. Wir wissen von dem Verlauf der Erkrankungen, die unsere Organe befallen können. Angst erfaßt uns: Was soll aus uns werden? Wir versuchen alles zur Heilung. Wenn nicht sofort Besserung eintritt, sind wir entsetzt, sind wir zerschlagen, sind wir abhängig vom Sichtbaren. Das traurige Hinstarren auf die Krankheit trägt dazu bei, dass wir in dem Übel verharren...Laßt uns also den neuen Blick annehmen, mit dem wir Christen sehen dürfen. Laßt uns also wegsehen von all dem Elend, von Krankheit, Schuld, Unvermögen! Wir brauchen nur auf Jesus zu blicken. Wenn wir das Tag für Tag tun, werden wir erstaunliche Erfahrungen machen.

Wie der Blick auf das Irdische Wirkungen hat, hat es auch das Schauen auf Jesus. Es bringt Erlösung und Freiheit. Nun wollen wir uns aber vor einem Absinken in unkontrollierbare Gefühle hüten. Es gilt zu erkennen: Er ist da! Er ist als der Auferstandene die Wirklichkeit. Wir werden bei ihm nicht enttäuscht. Das heißt: Du darfst ihn anreden. Wir haben es nicht mit einem Phantasiegebilde zu tun, sondern mit dem, der vom Vater kommt und seine Gegenwart darstellt. Wir dürfen Jesus Christus real nehmen, so leibhaftig, wie es nur geht...“

Medikamente: Sind einerseits ein großer Segen. Das weiß jeder, den sie von gefährlicher Krankheit und schlimmen Schmerzen befreien konnten. Sie sind aber kein Ersatz für einen gesunden Lebensstil. Sie sind auch keine Heilungsgarantie! Die Erfolgsquote der einzelnen Präparate ist sehr verschieden. Und viele wirken von Patient zu Patient sehr verschieden. Im Durchschnitt wirken sie nur bei höchstens 40 Prozent der Patienten in der gewünschten Weise! Es ist also keine Naivität, wenn man vor dem Einnehmen betet! (Eine neue Generation von Medikamenten ist durch die Genforschung zu erwarten. Die „Pharmakogenetik“ versucht, durch genetische Analysen zukünftig „Medikamente nach Maß“ herzustellen, die genau auf die einzelne Person zugeschnitten sind. Etwa 600 000 kleine genetische Unterschiede könnten dabei auf einem DNS-Chips erfasst und dann „eingeplant“ werden.) - Wichtig ist die Einhaltung der Verordnung, d.h. der Regelmäßigkeit und genauen Dosierung, die der Arzt festgelegt hat (Die Mediziner nennen diese Mitarbeit des Patienten „Compliance“). - Medikamente sollten nur dort genommen werden, wo sie wirklich nötig sind. (Ich hörte von einem Witwer, der die Herztabletten seiner Frau nach und nach noch aufgeessen hat, weil sie ihm zum Wegwerfen zu schade waren...) Die Nebenwirkungen vieler Stoffe wird teilweise noch unterschätzt. Diese Nebenwirkungen von Medikamenten sind (nach Herzkrankheiten, Krebs und Schlaganfall) die vierthäufigste Todesursache in den Industrienationen!

Wer sich als Nichtmediziner qualifiziert über verschiedene Medikamente informieren will, kann dazu das „Handbuch Medikamente“ von Stiftung Warentest nutzen.⁴⁴⁾

Naturheilkunde: Ist eine gute Sache, wenn es sich wirklich um Naturheilkunde und nicht um Esoterik handelt.⁴⁵⁾

Ordnungstherapie: ...war schon eine der Säulen von Pfarrer Kneipps Gesundheitskonzept und ist letztlich **das** Gesundheitskonzept der Bibel. Es lässt sich mit einem Wort zusammenfassen: Gehorsam! „Und Gott sprach: **Wirst du der Stimme des HERRN, deines Gottes, gehorchen und tun, was recht ist vor ihm, und merken auf seine Gebote und halten alle seine Gesetze**, so will ich dir keine der Krankheiten auferlegen, die ich den Ägyptern auferlegt habe; denn ich bin der HERR, dein Arzt.“ 2. Mose 15, 26

Wer das biblische Gebot der Sabbat- bzw. Sonntagsheiligung hält, tut seinem Körper damit viel Gutes. Das biblische Gebot der eheliche Treue ist ein starker Schutz gegen Aids. Und so könnte man fortfahren mit Lebensanweisungen aus der Bibel, die wir nicht ungestraft missachten werden. So mancher „kaputtgespielte Körper“ ist eine Art „Quittung“ für unseren Lebensstil. Deshalb: „**Dünke dich nicht weise zu sein, sondern fürchte den HERRN und weiche vom Bösen. Das wird deinem Leibe heilsam sein und deine Gebeine erquicken.**“ Spr 3,7f.

Rauchen: Wenn Gott es gewollt hätte, hätte er uns mit Schornstein geschaffen und nicht so, dass 10 Zigaretten täglich das Krebsrisiko etwa verfünffachen. Rauchen nimmt jährlich über 90.000 Menschen in

unserem Land das Leben! Wer täglich 20 Zigaretten raucht, kippt sich pro Jahr eine Kaffeetasse voll Teer in die Lunge. Neun von zehn Lungenkrebstoten sind starke Raucher. Viele Herz- Kreislauf- Krankheiten und vorzeitiges Altern werden durch das Rauchen verursacht. - Also fort mit dem Gift! Und das Glücksgefühl und die Entspannung, die durch das Nikotin entstehen, auf besseren Wegen suchen! Besser die Köpfe "rauchen lassen"! Geistige Betätigung erhält unser Gehirn bis ins Alter leistungsfähiger.

Rücken: Ca. 80 % der Deutschen haben gegenwärtig noch Rückenprobleme. Aber das muss nicht so bleiben! Die Schmerzen entstehen oft am Tag durch mangelnde und falsche Bewegung und durch falsches (z.B. krummes) Sitzen. Und sie entstehen in der Nacht durch falsches Liegen. Der Rücken sollte auch im Liegen gerade sein (also weder Katzenbuckel noch Hohlkreuz), die Matratze nicht zu weich. Und viele Rückenprobleme sind seelisch oder geistlich bedingt. Innere Lasten, die wir nicht abgeben, machen uns krumm. Probleme, von denen wir uns wegbiegen, verbiegen uns...Eine Frau mit großen Rückenschmerzen entschuldigte sich bei denen, die sie verletzt hatte, und vergab ihrerseits allen- und die Rückenprobleme waren weg!

Schwachen helfen: Im Psalm 41, 2-4 wird ein erstaunliches geistliches Heilungsrezept genannt: „**Wohl dem, der sich des Schwachen annimmt! Den wird der HERR erretten zur bösen Zeit. Der HERR wird ihn bewahren und beim Leben erhalten und es ihm lassen wohlgehen auf Erden und ihn nicht preisgeben dem Willen seiner Feinde. Der HERR wird ihn erquickern auf seinem Lager; du hilfst ihm auf von aller seiner Krankheit.**“ - Liebe zu den Schwachen als göttliche Medizin für uns selbst- weil dann Gott selbst handelt!

Salbung und Segnung: Als Möglichkeiten des Gebets für Kranke nennt die Bibel auch die Segnung unter Handauflegung und die Salbung mit Öl nach Jakobus 5. Wir sollten es tun, dann werden wir viele Heilungen erleben, weil Gott zu seinem Wort steht!

Wir sollten uns auch nicht entmutigen lassen, wenn nicht bei jedem gleich etwas Sichtbares geschieht. In der unsichtbaren Welt geschieht immer etwas! Und selbst wenn jemand stirbt, für den wir um Heilung gebeten haben, sollen wir weiterbeten. Jeder Arzt müsste seinen Beruf aufgeben, wenn er nur dann seine Berechtigung sähe, wenn er jedem helfen kann. Christen aber stellen sich selbst manchmal diesen perfektionistischen Anspruch. Dabei könnten gerade sie wissen, dass Gott auch „ewigkeitsmäßig“ heilen kann, dass der Tod die letzte der „Stationen auf dem Weg zur Freiheit“ (Bonhoeffer) sein kann.

Sexualität: Ein gesundes Sexualleben ist bestes "Fitness- Training" für Körper und Seele. Allerdings nur wirklich gesundes Sexualleben, d.h. nach biblischer "Ordnungstherapie" allein im Schutzraum der Ehe, in gegenseitiger Liebe und Achtung!

Sonne: Sonnenlicht braucht- wie wir bereits gesehen haben- unsere Seele. Aber auch unser Körper braucht es- z.B. um Vitamin D bilden zu können. Der Mensch ist aber kein Dürrgemüse. Übermäßiges Sonnenbaden kann zu Hautkrebs führen. Wer viel in der Sonne arbeiten muss, sollte besonders bis zur neuen „Jahresbräune“ eine Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor benutzen. Nach einiger Zeit bildet die Haut bei der Bräunung einen ziemlich stabilen Selbstschutz. Achtung! Bei der Bräunung im Solarium wird dieser Selbstschutz nicht gebildet!

Stress: ...haben wir bereits bei den Schritten zur seelischen Gesundheit behandelt. Negativ-Stress ist aber auch eine Gefahr für den Körper. Die dabei gebildeten Stresshormone hemmen die Bildung von Immunzellen. Deshalb sind Leistungssportler nicht selten von Infekten geplagt, weil die an sich so gute Bewegung übertrieben und zum Negativstress wird, der die Immunabwehr schwächt. Deshalb ist Entspannung auch für den Körper so wichtig.

Sauerstoff: Ist sehr gesund und deshalb sollten Sie jetzt vielleicht einmal das Fenster für einige Minuten öffnen und am Fenster gut durchatmen. Und dabei können wir gleich noch einmal die Entspannungsübung durchführen, die wir als Baby alle gut konnten und dann teilweise verlernt haben: die Bauchatmung!

Stolz: „Wir haben immer wieder festgestellt, dass sanftmütige und demütige Menschen viel leichter Heilung empfangen können, als Menschen, die noch in irgendeiner Weise stolz oder rebellisch sind. Diese beiden Hauptsünden könnten auch ein Hauptwiderstand gegen Heilung in unserem Leben sein.“⁴⁶⁾

Todeswünsche: „Manche Menschen können nicht ohne weiteres geheilt werden, weil sie sich nicht eindeutig für das Leben entschieden haben...Wenn wir verborgene Todeswünsche in unseren Herzen hegen oder dem Tod in irgendeiner Form Anrecht gegeben haben, ist es schwer, Heilung zu empfangen.“⁴⁷⁾

Umwelt: Die Einflüsse der Umwelt auf die Gesundheit waren in den letzten Jahren ein Hauptthema der Medizin. Die Sünde des Menschen hat die ganze Schöpfung in Mitleidenschaft gezogen. Jetzt schlägt es auf den Menschen zurück. Und trotzdem muss man auch heute nicht zwangsläufig „umweltkrank“ werden. Wenn man sich unter Gottes Schutz stellt, kann man wunderbare Bewahrungen erleben. Und man sollte auch das Seine tun: z.B. bewusste Ernährung, nicht rauchen, genug Bewegung, geeignete Urlaubsorte...

Vater und Mutter ehren: „In Eph. 6,2+3 lesen wir folgendes: "Ehre Vater und Mutter", das ist das Erste Gebot, das eine Verheißung hat: "auf dass dir's wohlgehe und du lange lebest auf Erden". In dieser Stelle verbirgt sich eindeutig ein biblisches Grundkonzept für ein Leben in Gesundheit, d. h. wenn wir unsere Eltern ablehnen, uns von ihnen distanzieren, sie verachten oder gar sagen: "Ich will nicht so werden wie mein Vater oder wie meine Mutter", hat das nichts mit Ehren der Eltern zu tun. In der Folge könnte es sein, dass es uns nicht gut geht und dass unser Leben verkürzt wird, weil der Teufel ein legales Recht hat, uns Krankheit anzuhängen.“⁴⁸⁾

Vergeben: Setzt oft nicht nur für die Seele, sondern auch für den Körper die Heilung frei. Manchmal über die Seele. Und manchmal durch ein direktes Eingreifen Gottes: Eine Frau vergibt und lässt ihre Bitterkeit los- und zur gleichen Zeit wird zu Hause ihr Kind von einem Bruchleiden geheilt. (So wirklich geschehen!)

Wasser: Sollte man von innen und außen reichlich anwenden...Als köstliches Getränk, zur Körperhygiene, zur Kneipp- Kur usw. Das Wasser der Taufe erinnert uns daran, dass wir mit unserem ganzen Leib Christus gehören. Deshalb wollen wir Ihn auch mit unserem ganzen Körper ehren und gesund leben!

Zurückkehren zum Vater: Heilwerden- auch körperlich- das geht am besten im Vaterhaus!

4. Schritte zur Gesundheit des Geistes

Leib und Seele sind uns gut bekannt. (Wobei wir sehr vieles davon immer noch nicht verstehen!) Und es ist schön, dass auch die Medizin die Seele inzwischen ganz intensiv entdeckt hat. Nun spricht die Bibel aber nicht nur von diesen beiden. Sie nennt als dritten Bereich den Geist: „Er aber, der Gott des Friedens...bewahre euren **Geist** samt Seele und Leib...“ (1. Thessalonicher 5,23)

Es ist schon nicht ganz einfach, die Seele zu beschreiben. Vom menschlichen Geist (im biblischen Sinne) aber wissen viele Menschen nicht einmal, dass es ihn gibt! Mit "Geist" meint die Bibel nicht unseren Verstand. Der Verstand gehört- neben unserm Gefühl und dem Willen - zur Seele. Der "Geist" im biblischen Sinne ist unsere innerste Mitte, das tiefste Zentrum unserer Person, in dem sich unsere "Antenne" zu Gott hin befindet. Die Bibel gebraucht dafür auch den Begriff „Herz“. (Mitunter wird "Herz" in der Bibel aber auch für Seele und Geist zusammen verwendet. Und noch ein interessanter Punkt ist hier zu beachten: In der Bibel kann sowohl die Seele als auch der Leib jeweils für den ganzen Menschen stehen. Also: Der Mensch hat nicht nur einen Leib, sondern ist Leib usw. Darauf werden wir an anderer Stelle näher eingehen...) Wie das anatomische Herz etwas ganz Zentrales für unseren Körper ist, so ist der Geist- oder das "Herz" im übertragenen Sinne- etwas ganz Zentrales für unseren ganzen Menschen. Ralf Luther beschreibt es in seinem "Neutestamentlichen Wörterbuch" so: "Und doch steht im Neuen Testament neben der Seele als etwas Besonderes der Geist (pneuma) da. Der Geist ist das im Menschen, wodurch er Gott benachbart ist, wodurch er zu Gott in Beziehung treten kann. Der Heilige Geist, wenn er über den Menschen kommt, knüpft an den menschlichen Geist an („der Geist selbst gibt Zeugnis unserem Geist“, Röm. 8,16).“⁴⁹⁾

- Der Geist ist das Vakuum in uns, das nur durch Gott selbst gefüllt werden kann.
- Der Geist ist die Antenne für Gott
- Der Geist ist der Sender, durch den wir andern Menschen Botschaften der Liebe ins Herz schicken können.
- Der Geist ist die „Ausstrahlung“ eines Menschen. (Man merkt es sogar, wenn einen jemand von hinten anschaut.)
- Der Geist ist das innere Grundgerüst eines Menschen, das ihn- wenn der Geist gesund ist- stark sein lässt und wenn der Geist krank ist, schwach und widerstandslos sein lässt.

Auf Krankheiten des Geistes wird in „**Pfeile der Liebe**“ **Nr. 18 „Seelsorge**“ etwas näher eingegangen. Jetzt sei nur eine Not genannt: Der Ernährungsmangel, die Unterernährung des Geistes! Dadurch ist der Geist schwach und unzufrieden. Nahrung für den Geist ist:

- Die Liebe aus dem Geist eines anderen Menschen (schon im Mutterleib!).
- Das Wort Gottes.
- Das Gebet als Kommunikation mit Gott.
- Die Segnung als Berührung durch Gott
- Musik als Gabe des himmlischen Vaters.
- Überwältigtsein durch die Schönheit der Schöpfung.
- Abendmahl als Direktkontakt mit Gott. Gerade durch regelmäßigen Abendmahlsgenuss wird der Ernährungsmangel im Geist ziemlich schnell ausgeglichen. **„Schmecket und sehet, wie freundlich der HERR ist. Wohl dem, der auf ihn trauet!“** Ps 34,9

In Psalm 81,11 ruft Gott uns im Blick auf unseren Geist zu: **„Tu deinen Mund weit auf, laß mich ihn füllen!“** Und im Vers 17 wird dann gesagt, dass ER uns **„mit dem besten Weizen speisen und mit Honig aus dem Felsen sättigen“** will.

5. Kampf auf allen Ebenen- Beispiel Krebs

Viele Krankheiten müssen auf mehreren Eben bekämpft werden: Geistlich, seelisch, körperlich, sozial. Am Beispiel der Krebstherapie wollen wir das etwas näher entfalten.

1. Die schlimme Nachricht

„Sie haben Krebs!“ - Diese Nachricht gehört wohl zum Schlimmsten, was ein Mensch hören kann. Gegenwärtig hören sie in Deutschland rund 340.000 Menschen pro Jahr! Oft geht es dann durch ganz große körperliche Not hindurch. Bei vielen Krebserkrankungen kommt es außerdem zu psychischen Störungen, die direkt vom Körper ausgelöst werden. Der Stoffwechsel oder das Hormonsystem wird in Mitleidenschaft gezogen- und das kann die Seele auf chemischem Wege ganz empfindlich stören. Wo man also ohnehin schon seelisch angegriffen ist, weil man die schlimme Krankheit als Bedrohung empfindet und weil man spürt, wie sie den Körper schwächt, da wird die Seele auch noch „direkt“ vom Körper her attackiert. Wo als Folge einer Krebsoperation dann ein künstlicher Ausgang (Anus praeter) oder eine Brustprothese nötig werden, stellt dies eine zusätzliche seelische Belastung dar.

Auch für die Umgebung ist der Krebs ein Schock. In seiner eigenen Angst und Hilflosigkeit geht mancher dem Krebskranken lieber aus dem Weg. Gerade da, wo der Kranke seine Nähe vielleicht besonders nötig hätte! Viele Ehen zerbrechen gerade dort, wo der Kranke die Unterstützung des Partners besonders braucht! Gerade Frauen mit Brustkrebs mussten nicht selten erleben, dass der Ehepartner sie verlassen hat, wo sie ihn am meisten gebraucht hätten!

Mancher Krebskranke fühlt sich, als hätte er die Pest: krank und dann auch noch in panischer Angst gemieden. Einsamkeit und Isolation aber gehören wiederum zu den stärksten Krankmachern...

2. Gute Nachrichten

- Die ehrliche Information des Patienten ist ein Fortschritt gegenüber dem ängstlichen Versteckspiel früherer Zeiten.
- Die Diagnose Krebs ist noch lange kein Todesurteil! Etwa 50 % der Krebserkrankungen werden heute schon geheilt. Dabei sind die medizinischen Chancen bei den einzelnen Krebsarten allerdings sehr unterschiedlich.
- Die oft geschmähte „Schulmedizin“ hat mit der Operation, der Radiotherapie, der Chemotherapie und der Hormontherapie sehr wirksame Waffen gegen den Krebs entwickelt. Sie sind freilich oft mit erheblichen Nebenwirkungen verbunden, sollten deshalb aber in ihrer segensreichen Wirkung nicht unterschätzt werden. Die sog. "alternativen", "biologischen" oder "unkonventionellen" Krebstherapien können da bisher im Wirksamkeitsnachweis nicht mithalten.
- Die Schulmedizin kann inzwischen auch Anfangserfolge mit Impftechniken gegen Tumore verbuchen. Man hat einen "molekularen Schalter", entdeckt, durch den man die Metastasierung manches aggressiven Tumors stoppen kann. Dank der Pharmakogenetik konnte das Brustkrebs- Medikament Herceptin entwickelt werden, von dem künftig 30 Prozent der Brustkrebspatientinnen profitieren könnten.
- Krebs ist- neben vielen anderen Faktoren- auf einen Fehler des Immunsystems zurückzuführen. Krebszellen entstehen nämlich ständig in unserem Körper, werden aber normalerweise vom Immunsystem entdeckt und unschädlich gemacht. Wenn aber eine fehlgesteuerte Zelle übersehen wird, kann sie wuchern. Ein intaktes Immunsystem ist die Voraussetzung für die Vermeidung von Krebs. Und für den Krebskranken ist deshalb die Stärkung des Immunsystems äußerst wichtig, weil die „Körperarmee“ so neue Chancen

bekommt, gegen den Feind vorzugehen. Und zur Stärkung des Immunsystems lässt sich eine ganze Menge tun... Das Immunsystem ist eng mit dem Zentralnervensystem verbunden und wird stark von der Seele beeinflusst. Die "Psychoonkologie" weiß: Eine positive innere Einstellung und eine feste Erwartung der Heilung können das Immunsystem aktivieren. Im "Simonton- Training"⁵⁰⁾ etwa stellt man sich bildhaft vor, wie die Abwehrzellen die feindlichen kranken Zellen angreifen und vernichten. Das Erstaunliche dabei: Nimmt man nach dieser seelischen Übung eine Blutprobe, so zeigt sich, dass sich die Anzahl und die Aktivität der Abwehrzellen messbar gesteigert hat. Auch die Ernährung hat einen großen Einfluß auf die Immunabwehr. Viele Vitamine und ausreichend Proteine stärken das Immunsystem. Eine wohl dosierte sportliche Betätigung stärkt fast alles, auch die Abwehrkräfte.

- Und es gibt nicht nur die Erfahrung der Verlassenheit, sondern auch die Freude der Annahme und Unterstützung- in der Familie, in Selbsthilfegruppen, in Kirchengemeinden...
- Man kann vorbeugen durch seelische Gesundheit, Bewegung, Ernährung (spezielle Inhaltsstoffe, die Krebs vorbeugen können, sind u.a. in Kohlgemüse, Knoblauch und Zwiebeln, Tomaten, Soja, Hülsenfrüchten, Sonnenblumenkernen, Vollkorngetreide und kaltgepressten Pflanzenölen enthalten), Stillen (bei einer Stillzeit von 13 bis 24 Monaten stellte das Deutsche Krebsforschungszentrum eine Risikominderung für Brustkrebs um bis zu 42 Prozent fest), angeschimmelte Nahrung, Giftstoffe und Asbest meiden. Ohne Rauchen könnten mindestens 30 % aller Krebserkrankungen vermieden werden!

3. Falsche Nachrichten⁵¹⁾

- Es stimmt allerdings nicht, dass man mit Diät usw. dem Krebs mit Sicherheit vorbeugen könnte. Das Risiko vermindert sich durch eine gesunde Lebensweise erheblich, das Geschehen in unseren Zellen aber ist zu kompliziert und vielfältig als dass wir es „in den Griff bekommen“ und letztlich steuern könnten.
- Es stimmt nicht, dass die Immunstärkung mit Sicherheit zur Beseitigung des bereits bestehenden Krebses führt. Wohl wächst die Wahrscheinlichkeit des Sieges erheblich. Es ist aber nicht sicher, dass es gelingt, das Immunsystem nun auch spezifisch gegen die feindlichen Tumorzellen auszurichten.
- Es stimmt nicht, dass man bestehende Krebsgeschwüre mit homöopathischen Mitteln besiegen kann. (Es sei denn, der Placebo- Effekt ist sehr stark und hilft so der Seele und damit dem Immunsystem.) Auch Pflanzenextrakte, bestimmte Ernährungsrichtlinien, Massage oder Psychotherapie beseitigen den Krebs nicht. Besiegen kann ihn nur entweder ein Wunder Gottes, der erfolgreiche Angriff unsres Immunsystems (und dem kann durch gute Ernährung, seelische Stabilisierung usw. sehr wohl Unterstützung zukommen) oder der „harte Schlag“ durch Operation und/ oder Bestrahlung bzw. Chemotherapie.

4. Die beste Nachricht

Glücklicherweise stimmt es aber auch nicht, was in einem (sonst sehr soliden) Artikel des „Deutschen Ärzteblattes“ zur Krebstherapie zu lesen war: Im Gegensatz zu der früheren Haltung bliebe heute kein Platz mehr für das Wunder.⁵²⁾ Schließlich gibt es den, von dem es in Psalm 77,15 heißt: „**Du bist der Gott, der Wunder tut, du hast deine Macht bewiesen unter den Völkern.**“ Ich kenne einige Krebs- Wunderfälle! Auch vorbeugend dürfen wir IHN bitten! - Und es stimmt auch, was eine Krebspatientin schrieb: „Der Krebs ist sehr eingeschränkt: er kann die Liebe nicht verküppeln, er kann die Hoffnung nicht zerstören...die Erinnerungen nicht wegnehmen...das ewige Leben nicht verkürzen...die Kraft der Auferstehung nicht vermindern.“

5. Kampf auf allen Ebenen

Angelica Jackson, eine geheilte Krebspatientin, veröffentlichte in der Frauenzeitschrift „Lydia“, was ihr geholfen hat:

1. Das Wort Gottes: Füllen Sie Ihre Gedanken und Ihr Innerstes mit Gottes Medizin. Besonders, wenn Sie sich schwach fühlen, wird es Sie aufbauen. Lesen Sie sich Worte aus der Bibel selbst laut vor. Auch die Erfahrungs- und Heilungsberichte anderer haben mir sehr viel Mut gegeben, um weiterzukämpfen.
2. Mitstreiter: Kämpfen Sie nicht allein! Schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an. Bitten Sie Familie, Freunde und Gemeinde um Gebetsunterstützung und praktische Hilfe. Jakobus 5 gibt uns folgende Anleitung: "Wenn jemand von euch krank ist, soll er die Ältesten der Gemeinde zu sich rufen, damit sie für ihn beten, ihn im Namen des Herrn segnen und ihn mit Öl salben."
3. Wachsamkeit: Vermeiden Sie Situationen, Filme, Lektüre und auch Menschen, die Ihren Glauben schwächen. Sie werden selbst merken, was Ihnen gut tut und was nicht.
4. Ernährung und Fitness: Tun sie alles, um körperlich fit zu bleiben. Der Mensch besteht aus Körper, Seele und Geist. Wir dürfen weder unser Inneres noch unser Äußeres vernachlässigen. Auch eine Krankheit müssen wir auf allen drei Ebenen bekämpfen.

5. Seelsorge: Viele Krankheiten haben auch einen seelischen oder geistlichen Ursprung. Ich habe Gott gebeten, mir Dinge in meinem Herzen aufzuzeigen, die ihm missfallen und die zerstörerische Auswirkungen haben. Diese Dinge habe ich aufgeschrieben und sie vor Gott und in einem seelsorgerlichen Gespräch bereinigt.

6. Gedanken: Dies ist der Bereich, in dem Sie am leichtesten angreifbar sind. Lassen Sie Ihren Gedanken nicht freien Lauf. In 2. Korinther 10, 5 sagt uns Paulus, wir sollen alles Denken in den Gehorsam gegen Christus gefangen nehmen. Wenn ich merkte, dass meine Gedanken in die falsche Richtung - Angst, Zweifel, Depression - abschweiften, sagte ich laut: "Stop!" Ich befahl meinen Gedanken, wieder in die göttliche Richtung zu marschieren. Menschen, die Jesus noch nicht kennen, glauben häufig, dass "positives Denken" wirksam ist. Ohne Jesus würde mir jedoch die Grundlage für diesen Optimismus fehlen. Sein Wort ist das Fundament, der Fels, auf den ich meine Gedanken sicher gründen kann, auch wenn um mich herum Stürme wüten.

7. Abendmahl: Während meines Kampfes gegen Krebs wurde mir ganz neu die Bedeutung des Abendmahls bewusst: der Leib Christi, gebrochen für mich, sein Blut, vergossen für mich! "Denkt daran, was ich für euch getan habe, sooft ihr dieses Brot esst." Beim Abendmahl "erinnerte" ich mich wieder, dass ich erlöst und durch "seine Wunden geheilt" bin (Jesaja 53, 5).⁵³⁾

Möglicherweise muß man im Namen Jesu auch noch gegen Mächte der Krankheit und des Todes angehen. Kampf auf allen Ebenen! Und dies möglichst ausgewogen, nüchtern und energisch!

II. Teil: Grundlagen

Wenn man über die Gesundheit des Menschen nachdenkt, stellt sich eine Grundfrage, deren Beantwortung viele praktische Folgerungen nach sich zieht:

1. Was ist der Mensch?

Die tiefgründigsten und hilfreichsten Aussagen zum Menschen können wir dem "Herstellerhandbuch" für den Menschen entnehmen: der Bibel. Gott, der "Hersteller" (oder besser: Schöpfer) hat uns in Seinem Wort eine Fülle hilfreicher Informationen über uns selbst mitgegeben. Objektive Informationen - eben von höherer Warte aus, vom Hersteller selbst! Niedergeschrieben von Menschen und für uns Menschen fassbar, aber letztlich doch Gottes eigenes Wort!

Eine Frage- aus dem Staunen heraus geboren

In der Stille der Nacht steht ein Mann und betrachtet den Sternenhimmel. Er ist überwältigt von der unfassbaren Größe, die sich da über ihm ausbreitet. Zugleich empfindet er, wie klein er selbst ist: ein Staubkorn im Universum. Später schreibt er ein Lied, in dem es heißt: **"Wenn ich sehe den Himmel, deiner Finger Werk, den Mond und die Sterne, die du bereitet hast: was ist der Mensch?"** (Psalm 8) Treffend hat Martin Buber übersetzt: „Was ist das Menschlein?“ Die Frage nach dem Menschen ist hier aus dem Staunen heraus geboren. Und sie findet in der Bibel eine überaus erstaunliche Antwort:

a) Der Mensch ist Gottes Geschöpf

Ganz am Anfang der Bibel heißt es: **"Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn..."** (1. Mose 1,28) Ist das nicht großartig zu wissen, dass wir nicht Zufallsprodukte sind?! Dass uns jemand gewollt hat, selbst wenn uns unsere Eltern vielleicht nicht gewollt haben?! - A. war ein uneheliches Kind, ungewollt, durch einen Abtreibungsversuch schwer körperbehindert. Kaum geboren, war er ins Heim abgeschoben worden. Ein Menschenleben ohne Perspektive - so könnte man meinen. Aber es kam anders. Eine Frau nimmt ihn als Pflegesohn an. A. erfährt von Gott, seinem Schöpfer. Er entdeckt: „Da ist einer, der mich will und liebt. Auch wenn meine Eltern mich weggeworfen haben - der Chef des Universums selbst sagt „Ja“ zu mir!“ A. blühte auf. - Ich lernte ihn als einen außergewöhnlich fröhlichen Menschen kennen! Er besuchte nie eine Schule, lernte aber trotzdem Lesen und Schreiben und verfasste Gedichte. Ein Gedicht hat mich besonders beeindruckt. Darin dankt er Gott für sein Leben; er bestaunt, dass jeder Mensch genauso einmalig ist wie jede Schneeflocke. - Das ist ein gutes Lebensfundament: sich als einmaliges, gewolltes, geliebtes Geschöpf Gottes zu wissen!

In der jüdischen Mischna wird der einmalige Wert jedes Menschen so beschrieben: „Deshalb wurde der Mensch als Einzelwesen erschaffen, um dich zu lehren, dass jeder, der einen einzigen Menschen vernichtet, im Sinne der Schrift eine volle Welt vernichtet, und jeder, der einen einzigen Menschen erhält, im Sinne der Schrift eine volle Welt erhält.“

Über viele Jahre hin ist uns- besonders hier im Osten- eingeredet worden, es gebe keinen Schöpfer, alles sei nur Zufall. Verschwiegen wurde uns, dass viele von den größten Wissenschaftlern des 20. Jahrhunderts- Albert Einstein, Max Planck, Heisenberg, v. Ardenne...- felsenfest von der Existenz des Schöpfers überzeugt waren. Max Planck formulierte: "Für den Gläubigen steht Gott am Anfang aller seiner Wege, für den Physiker steht er am Ende all seines Nachdenkens über die Welt." - Jemand sagte, man müsse nur seinen eigenen Daumen anschauen, um zu wissen, dass das alles nicht bloß durch Zufall entstanden sein kann. Und wenn man gar hört,

- dass in jeder unserer Zellen auf mikroskopisch kleinem Raum die Informationsmenge von einer halben Million Schreibmaschinenseiten gespeichert ist,
- dass sich bei einem Kind im Mutterleib über einen langen Zeitraum hin ca. 100.000 Nervenzellen pro Minute bilden,
- dass in unserem Körper in jeder Sekunde 10^{30} biochemische Reaktionen ablaufen (10^{30} ist eine 1 mit 30 Nullen, eine unvorstellbar große Zahl!)

dann wird der Glaube an den Zufall echt schwierig. Der Glaube an den Schöpfer hingegen ist etwas für Leute, die genauer nachdenken, nicht "Aberglaube für die letzten Dummen".

Und dieser Glaube an den Schöpfer ist eben nicht nur eine theoretische Angelegenheit, sondern ein sehr praktisches Lebensfundament: Jeder von uns ist Gottes großartiges Geschöpf! Das verleiht uns Würde- und zugleich Bescheidenheit. Wir sind keine "Übermenschen" und auch keine Götter. Wir bleiben "auf dem Teppich" - und dürfen doch vor Freude tanzen, weil wir so kostbar sind. Eine chassidische Geschichte drückt dies so aus: „Rabbi Bunam sagte zu seinen Schülern: jeder Mensch soll zwei Taschen haben und abwechselnd in die eine oder die andere greifen. In der einen liegt ein Zettel mit dem Wort ‚Um meinetwillen ist die Welt erschaffen worden‘, in der anderen das Wort ‚Ich bin Erde und Asche‘.“

Ganz praktische Konsequenzen hat der Glaube an den Schöpfer gerade auch für den kranken Menschen:

- Er ist- genau wie der gesunde und vielleicht leistungsfähigere Mensch- ein wertvolles Geschöpf Gottes. Jedes Minderwertigkeitsgefühl ist unbegründet! Er darf es sich auch gefallen lassen, dass Zeit, Kraft und Geld in ihn investiert wird. Er braucht sich selbst bei einer aufwendigen Therapie nicht zu sagen: 'Das bin ich doch gar nicht wert'.

Er darf den "Hersteller" um Heilung bitten. Und der kann auch das "reparieren", was menschlich gesehen nicht mehr zu reparieren ist. Selbst Aids und Krebs im Endstadium kann ER heilen. - P. kam nach dem Gottesdienst zu uns und wollte, dass wir für ihn beten sollten. Hinter beiden Augen hatte er Tumore. Am nächsten Tag sollte er in die Klinik, um auf die Operation vorbereitet zu werden. Wir segneten P. und baten den Schöpfer um Heilung. Unsere Vorstellung davon sah so aus, dass wir einen guten Ausgang der Operation erwarteten. Schließlich ist die ärztliche Kunst ein Geschenk Gottes, durch das ER sehr oft hilfreich handelt! Nach dem Gebet konnte P. plötzlich schlechter sehen. Als er aber die Brille abnahm, sah er besser. (Da hatten wir ein kleines Problem, weil in seiner Fahrerlaubnis stand, dass er nur mit Brille fahren dürfe...) Nach der nochmaligen gründlichen Untersuchung in der Klinik sagte der Arzt zu P., dass er sich das alles nicht erklären könne, aber jedenfalls sei nicht mehr die geringste Spur eines Tumors zu sehen. P. konnte ohne Operation wieder nach Hause. Das ist der Schöpfer! - Bei anderen ist die Operation erforderlich. Es wird gebetet- und sie gelingt. Auch das war der Schöpfer! - Eine krebskranke Frau bat uns um Fürbitte. Der körperliche Zustand wurde deutlich besser, die Frau hatte neue Kraft – und wahrscheinlich zusätzliche Zeit! Aus der Gebetsbitte wurde Seelsorge. Ein Prozeß der bewussten Hinwendung zu Jesus und die Aufarbeitung von Schuld begann. Dann aber starb diese Frau sehr schnell. Auch das war der Schöpfer, der sie zum bewussten Glauben, dann vom Glauben zum Schauen SEINER Herrlichkeit geführt hat...Und selbst der Weg von dort zurück ist für IHN keine Unmöglichkeit. Smith Wigglesworth wurde einmal ans Bett einer jungen Frau geholt, die an Tuberkulose litt und im Sterben lag. Er kniete nieder und begann zu beten- und dies mit heiliger Zähigkeit... "Der Himmel schien aus Stahl zu sein. Ich betete von elf Uhr abends bis halb vier Uhr morgens. Ich sah das schimmernde Licht auf dem Gesicht der Kranken und daß sie im Sterben lag. Der Teufel sagte: 'Da hast du es. Du bist extra von Bradford hierher gekommen, und jetzt stirbt sie vor deinen Augen.' Ich erwiderte: 'Das kann nicht sein. Gott hat mich nicht umsonst hierhergeschickt. Es ist Zeit, daß Gottes Kraft zum Zuge kommt.' Ich erinnerte mich an den Vers, in dem es heißt: 'Sie sollen allezeit beten und nicht ermatten' (Lukas 18, 1). Der Tod war eingetreten. Aber ich wußte, dass mein Gott alle Kraft hat und dass der, der das Rote Meer geteilt hatte, derselbe auch heute ist. Es war eine Zeit, in der ich nicht aufgab und Gott ja sagte. Ich schaute zum Fenster hinaus, und in diesem Moment erschien dort das Gesicht Jesu. Eine Millionen Lichtstrahlen schienen von ihm auszugehen. Als Er die Frau anschaute, die gerade verstorben war, kam die Farbe in ihr Gesicht zurück. Sie rollte sich zur Seite und

schief ein. Dann hatte ich eine herrliche Zeit. Am Morgen stand sie früh auf, zog sich an und ging ans Klavier. Sie begann zu spielen und sang ein herrliches Lied. Ihre Mutter, Schwestern und ihr Bruder kamen, um zuzuhören. Der Herr hatte eingegriffen. Ein Wunder war geschehen."

b) Der Mensch ist Gottes Ebenbild

Wir sind nicht nur Gottes Geschöpfe- wie der Stein, die Pflanze und das Tier. Wir sind sogar Gottes Ebenbild! **Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn ...** Diese biblische Aussage verleiht dem Menschen eine unvergleichliche Würde. Nicht zufällig ist alles heutige Reden von der "Menschenwürde" auf der Grundlage dieser biblischen Botschaft entstanden. "Die Würde des Menschen ist unantastbar!" Dieser Kernsatz unseres Grundgesetzes ist eine praktische Anwendung der Aussage des "Herstellerhandbuchs", dass wir Gottes Ebenbild sind. Das gilt auch für jeden alten, für jeden kranken und jeden behinderten Menschen: Er trägt etwas vom Glanz Gottes, er ist Gottes Ebenbild!

Die staunende Frage des Psalmdichters habe ich vorhin nur verkürzt zitiert. Vollständig heißt sie: **Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?** (Psalm 8,5) Der allmächtige Gott beachtet uns und kümmert sich um uns, obwohl wir im Universum nur Staubkörner sind. Jeder von uns ist ihm unendlich viel wert, weil wir sein Ebenbild sind. Der Psalmdichter fährt in seiner Betrachtung des Menschen fort: **Du hast ihn wenig niedriger gemacht als Gott, mit Ehre und Herrlichkeit hast du ihn gekrönt.** (Ps 8,6) - Zu dieser Ebenbildlichkeit gehört die direkte Beziehung zu Gott, das Gespräch mit Gott. Wir sind Gottes Partner. Welch eine Würde, mit dem Schöpfer des Universums reden zu dürfen, ihm zu danken, ihn um Hilfe zu bitten! - Zu dieser Ebenbildlichkeit gehört die Teilhabe an der Autorität Gottes. In SEINEM Auftrag sollen wir diese Erde in gesunder Weise regieren. Im Psalm 8 heißt es dazu: **Du hast ihn zum Herrn gemacht über deiner Hände Werk; alles hast du unter seine Füße getan...**- Zur Gottesebenbildlichkeit gehört aber auch die Verantwortung. Gott redet mit uns- heute vorrangig durch die Bibel- wir antworten ihm und sind ihm verantwortlich. Wir sind eben nicht einfach von unseren Trieben getrieben. Wir haben die Möglichkeit, zum Guten oder zum Bösen "Ja" zu sagen.

Leider hat der Mensch diese Freiheit weithin missbraucht. Er hat zum Bösen "Ja" gesagt. Er wollte genauso sein wie Gott. Er wollte nicht als Geschöpf dem Schöpfer unterstellt und unterlegen sein. „Ihr werdet sein wie Gott“, versprach die verführerische Stimme des Versuchers im Paradies. Der Mensch kehrte Gott den Rücken, wollte autonom sein, wollte selbst Gott sein...und sank unter das Tier. So kam es schließlich bis zu dem unermesslichen Grauen von Auschwitz! Aber Gott sieht in diesem verelendeten Menschen immer noch sein Ebenbild. ER hält diesen todeswürdigen Menschen sogar für würdig, für ihn zu sterben. Er ist ja SEIN Ebenbild. Wo der Mensch seine Würde selbst weggeworfen hat, hebt Gott sie gleichsam wieder auf, gibt sie dem Menschen zurück. Er startet die große Rettungsaktion durch seinen Sohn Jesus: Jesus kommt auf die Erde. Er lebt so, wie Gott es sich eigentlich für den Menschen gedacht hatte. Als Jesus vor Pilatus steht, sagt dieser: "Seht, welch ein Mensch!" - Dann stirbt Jesus am Kreuz. Er trägt die Strafe für all die menschlich-unmenschlichen Rebellen. Sein Kopf wird von einer Spott- Dornenkrone zerstoichen- als Strafe für alle bösen Gedanken in den Köpfen der Menschen. Sein Körper wird von Peitschenhieben zerfetzt- als Strafe für alle Entwürdigung und Perversion, die Menschen mit ihrem Körper treiben. Seine Hände werden durchnagelt- für unsere bösen Taten. Seine Füße werden von furchtbaren Nägeln durchbohrt- für unsere falschen Wege des Unglaubens und der Lieblosigkeit. Jesus geht in die Gottverlassenheit. Diese Gottverlassenheit war das Allerschlimmste! Gerade für ihn, der die direkte Gegenwart seines liebenden Vaters gewohnt war. Der Schrei **„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“** war der absolute Tiefpunkt. - Gerade dadurch aber können wir zu Gott zurückkehren, dürfen unsere ganze Würde als geliebte Kinder Gottes zurückbekommen und genießen. Eine erstaunliche Rettungsaktion- heraus aus Schuld, Gottesferne und Perversion! - Konsequenzen für den kranken Menschen: Es ist gut, Heilung zu suchen. Es ist aber zu wenig, nur Heilung zu suchen. Wir brauchen Heil! Wir müssen von innen heraus heil werden, indem wir wieder zu Gott, der Quelle unseres Lebens, zurückkehren. Und das heißt: Umkehren, alle Schuld bei Jesus abladen, mein ganzes Leben unter seine liebevolle Herrschaft stellen! Wir dürfen ihn einfach im Gebet ansprechen:

"Vater, ich will zurück zu Dir. Vergib mir all meine Schuld...Und nimm mein Leben jetzt ganz hin.
Danke, dass Jesus für mich gestorben ist! Danke, dass ich jetzt diesen Neuanfang bekommen habe. Amen"

c) Der Mensch ist ein "dreieinigtes Wesen"

Wenn von "Dreieinigkeit" die Rede ist, denken wir natürlich an Gott. Wir bestaunen dieses wunderbare Geheimnis: Gott Vater, sein Sohn Jesus und der Heilige Geist- drei Personen und doch untrennbar vereint. Als Ebenbild Gottes ist aber auch der Mensch eine wunderbare „Dreiheit“ von Geist, Seele und Leib: **„Er aber, der Gott des Friedens...bewahre euren Geist samt Seele und Leib...“** (1. Thessalonicher 5,23) Und

diese „Dreiheit“ ist so vielfältig verbunden, ergibt zusammen eben nur eine Person, dass man auch von der "Dreieinigkeit des Menschen" reden kann. Dieses Wissen hat enorme Auswirkungen für die Medizin und für den kranken Menschen selbst. Man spricht heute von „Ganzheitsmedizin“ oder vom „bio-psycho-sozialen“ Ansatz. Die Medizin hat hier eine beachtliche Wende vollzogen. Sie sieht heute sehr deutlich die seelischen und sozialen Ursachen sehr vieler körperlicher Erkrankungen. Dabei müssen wir uns diesen ganzheitlichen Ansatz nicht etwa erst aus anderen Kulturkreisen herholen. Die Bibel fasst diese Erkenntnisse schon vor 3000 Jahren in die treffenden Worte: **"Ein fröhliches Herz tut dem Leibe wohl."** (Sprüche 17,22)

Eine wirkliche Ganzheitsmedizin sollte auch den innersten Bereich des Menschen, den Geist, wieder neu in den Blick bekommen. Ohne die lebendige Beziehung zu Gott kann der dreieinige Mensch nicht wirklich heil und zufrieden werden. Nur die Gemeinschaft mit Gott erschließt uns den tiefsten Sinn unseres Lebens. Man braucht Gott, um wirklich voll und ganz Mensch zu sein!

Es gibt die unterschiedlichsten philosophischen und theologischen Ansätze einer „Anthropologie“ (Lehre vom Menschen). Im Zusammenhang unseres Themas „Gesundheit“ ist es erfreulich, dass die **theologische Anthropologie** wieder einen Blick für den ganzen Menschen gewonnen hat: Nicht nur Geist und Seele, sondern auch der Körper ist wichtig!

Der Leib ist nach biblisch-jüdischer Sicht keineswegs der unwichtige oder "unedle" Teil des Menschen. Die griechische Philosophie sah den Leib teilweise als unedel, als "Gefängnis der Seele". Der Selbstmord des Sokrates galt deshalb als Heldentat, als Befreiungsaktion aus diesem Kerker. Der biblisch denkende Mensch hingegen bekennt im Blick auf seinen Körper: **„Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin.“** (Psalm 139,14) Man muß sogar sagen: In der Bibel kann sowohl die Seele als auch der Leib jeweils für den ganzen Menschen stehen. Also: Der Mensch hat nicht nur einen Leib, sondern ist Leib, d.h. ein Wesen, das zu dieser materiellen Welt gehört und mit seiner Umwelt kommuniziert. Er ist aber auch Seele, d.h. ein Wesen, das durch Denken, Fühlen und Wollen ausgezeichnet ist und sich damit über die rein materielle Welt erhebt. Und er ist Geist, d.h. ein Wesen, das als Ebenbild Gottes zur Kommunikation mit dem Schöpfer selbst bestimmt ist. Gellert hat das Wesen des Menschen als Leib und als Geist großartig ausgedrückt: "Der Mensch, ein Leib, den deine Hand so wunderbar bereitet, der Mensch, ein Geist, den sein Verstand dich zu erkennen leitet". Wenn der Leib für den ganzen Menschen stehen kann, dann wird seine Würde damit ganz besonders deutlich. Für viele griechische Philosophen wäre das völlig undenkbar! Im Neuen Testament wird diese Sicht dann sogar noch vertieft: der Leib wird als „Tempel des Heiliges Geistes“ bezeichnet (I. Kor 6,19).

Leider wird dieses Wissen aber noch zu wenig auf den Umgang mit Gesundheit und Krankheit angewendet. Es gibt aber viele Hoffungslichter. Der Berliner Theologieprofessor Dr. Wilhelm Knevels schrieb bereits vor über 40 Jahren: „Die Medizin selbst sieht mehr und mehr die "körperlichen" Krankheiten im Zusammenhang mit „Seelischem“ und setzt dies bei jedem ärztlichen Handeln in Rechnung. Gottesmänner wie Blumhardt d. Ä., Seitz und Samuel Zeller haben vielen Menschen zum Heil und zur Heilung dienen dürfen. In der Kirche bricht sich langsam die Erkenntnis Bahn, daß in ihrem Bereich und Auftrag nicht nur die Tröstung und die Pflege von Kranken, sondern auch ihre Heilung liege, und zahlreiche Gruppen suchen sich dieser Aufgabe unter Vermeidung von Schwärmerei anzunehmen...“

Dass der Leib auch ein ungesundes Übergewicht bekommen (nicht nur hinsichtlich der Pfunde, sondern auch hinsichtlich der Rangordnung) gilt nach biblischer Überzeugung allerdings ebenfalls. Der Leib mit seinen Begierden soll nicht den Menschen bestimmen, sondern der Geist Gottes soll den Geist des Menschen bestimmen, dieser soll die Seele regieren, und die Seele soll den Leib regieren. Aber auch in dieser Gehorsams- Ordnung liegt keine Abwertung des Leibes, sondern die Chance eines harmonischen Lebens. Wie sehr gerade die Eigenmächtigkeit des Leibes und der Seele den Leib und die Seele zerstört, kann man an jedem Süchtigen ablesen.

Viktor v. Weizsäcker, ein Pionier der psychosomatischen Medizin, forderte bereits 1940 eine „medizinische Anthropologie“. 1956 verfasste Arthur Jonas ein Buch mit dem Untertitel „Grundlagen einer anthropologischen Medizin“. Die **Medizinische Anthropologie** fragt nach dem Menschenbild, das hinter den medizinischen Bemühungen steht. Eine sachgemäße Lehre vom Menschen ist die Grundlage für eine sachgemäße Lehre von Gesundheit und Krankheit. Erfreulich ist, dass die **medizinische Anthropologie** stark die Ganzheitlichkeit des Menschen betont. - Die Medizin braucht in dieser Schlüsselfrage Orientierungshilfen, die außerhalb ihrer selbst liegen. Und das ist angesichts der neuen Möglichkeiten der Biotechnologie umso nötiger! In einer großen Deutschen Zeitung war kürzlich ein Artikel zu Fragen der Biotechnologie zu lesen. Er trug den Titel: „Eine Menschheit, die nicht das Ziel hat, Gott zu werden, ist unheimlich und langweilig“. Wirklich unheimlich ist der Mensch, der Gott werden will! Er ist auf dem Weg zum Unmenschen! Auch für Mediziner gibt es keine bessere Orientierungshilfe als das „Herstellerhandbuch“!

2. Jesus als Arzt und als Opferlamm ⁵⁴⁾

a) Vier Gründe, Jesus als Arzt zu betrachten

Von den 1256 erzählenden Versen der Evangelien berichten 484 Verse von Jesu Heilungswundern- das sind 38,5 %! Selbst „überkritische“ Theologen bestreiten heutzutage nicht mehr, dass Jesus Menschen geheilt hat. Er selbst fasste seine Tätigkeit mit folgenden Worten zusammen: **"Blinde sehen und Lahme gehen, Aussätzige werden rein und Taube hören, Tote stehen auf, und Armen wird das Evangelium gepredigt..."** (Mt 11,5) Aus mehreren Gründen lohnt es sich gerade heute, Jesus als Arzt zu betrachten:

1.) Jesus demonstrierte immer wieder, dass Gott der Arzt Israels ist. Wo er heilt, heilt Gott. Ist er doch der Sohn Gottes, der von sich sagen kann: **„Wer mich sieht, der sieht den Vater.“** Unser inneres Gottesbild kann Heilung aufhalten (z.B. wenn wir nur einseitig den zürnenden Gott sehen) oder Heilung fördern. Wenn wir an Jesus immer besser sehen, wie Gott wirklich ist, fassen wir Zutrauen zu seiner heilenden Liebe. Grundlegend für das Heilungsverständnis des jüdischen Volkes, in dem Jesus lebte, war das Wissen um Gott als Arzt (2. Mose 15, 26) Noch heute betet das jüdische Volk das alte „Achtzehn- Bitten- Gebet“, in dem es heißt: „Du bist mächtig in Ewigkeit, Herr, belebst die

Toten, du bist stark zum Helfen. Du ernährst die Lebenden mit Gnade, belebst die Toten in großem Erbarmen, stüttest die Fallenden, heilst die Kranken, befreist die Gefesselten und hältst die Treue denen, die im Staube schlafen. Wer ist wie du, Herr der Allmacht, und wer gleichet dir, König, der du tötest und belebst und Heil aufsprießen lässt. Und treu bist du, die Toten wieder zu beleben. Gelobt seist du, Ewiger, der du die Toten wieder belebst! ... Heile uns, Ewiger, dann sind wir geheilt, hilf uns, dann ist uns geholfen, denn du bist unser Ruhm, und bringe vollkommene Heilung allen unseren Wunden, denn Gott, König, ein bewährter und barmherziger Arzt bist du. Gelobt seist du, Ewiger, der du die Kranken deines Volkes Israel heilst!"

2.) Die Bibel sagt, dass Jesus (als der Auferstandene) heute noch derselbe ist (Hebr. 13,8). Sich mit Seinen früheren Heilungswundern zu befassen, bedeutet also zugleich, sich mit Seinen heutigen Möglichkeiten vertraut zu machen.

3.) Nach der Heilung eines Mannes, der 38 Jahre lang krank gewesen war, sagte Jesus zu seinen Kritikern: **"...was zürnt ihr dann mir, weil ich am Sabbat den ganzen Menschen gesund gemacht habe?"** (Joh 7,23) Wenn heute so viel von „Ganzheitsmedizin“ die Rede ist, dann finden wir diese beispielhaft und unübertroffen ausgeführt in den Heilungen Jesu.

4.) Im Matthäusevangelium (8,17) wird im Anschluss an Jesu Heilungstätigkeit ein Wort aus Jesaja 53 zitiert: **"Er hat unsere Schwachheit auf sich genommen und unsere Krankheit hat er getragen."** Damit wird Jesus als der Knecht Gottes beschrieben, der seinem Volk durch stellvertretendes Leiden hilft. Wenn dieses Zitat bei Matthäus gerade nach Berichten über körperliche Heilungen erscheint, dann wird damit deutlich: Jesu stellvertretendes Leiden- sein Sterben am Kreuz- ist die Grundlage für unsere umfassende Heilung, auch im körperlichen Bereich. Er ist nicht nur der Arzt, er ist auch das Opferlamm. Gottes Kraft kann wieder fließen, sein heilendes Schöpfungs-Wort kann uns wieder erreichen. Jesus ist die geöffnete Tür!

b) Drei Motive für Jesu Heilungen

1.) Anbruch des Reiches Gottes:

Der Hauptinhalt der Verkündigung Jesu war das Reich Gottes. "Reich Gottes" bedeutet, dass Gott seine Herrschaft sichtbar aufrichtet und das wiederherstellt, was durch den Einbruch der Sünde in diese Welt zerstört wurde. Jesus verkündigte nicht nur, dass dieses Reich Gottes einst kommen würde, sondern dass es in seiner Person bereits punktuell gegenwärtig sei. Und Jesus predigte das Reich Gottes nicht nur, er demonstrierte es auch- z.B. durch die Heilung von Kranken. Krankheit ist ein Stück zerstörte Schöpfung. Jesu Heilungen waren sichtbar gewordenes Reich Gottes hier und heute, umfassende Wiederherstellung von Menschen, Wiederherstellung des von Gott gewollten Normalzustandes. Konkret sah das so aus:

Und Jesus zog umher in ganz Galiläa, lehrte in ihren Synagogen und predigte das Evangelium von dem Reich und heilte alle Krankheiten und alle Gebrechen im Volk....Und sie brachten zu ihm alle Kranken, mit mancherlei Leiden und Plagen behaftet, Besessene, Mondsüchtige und Gelähmte; und er machte sie gesund. (Mt 4,23f)

2.) Bestätigung seines Auftrages und seiner Vollmacht als Messias:

Das jüdische Volk wartete sehnsüchtig auf den Messias, den von Gott gesandten Befreier. Von der Heilszeit, die mit dem Kommen des Messias anbrechen wird, prophezeihte Jesaja (35,5f): **"Dann werden die Augen der Blinden aufgetan und die Ohren der Tauben geöffnet werden. Dann werden die Lahmen springen wie ein Hirsch, und die Zunge der Stummen wird frohlocken..."**- Genau diese Dinge geschehen, wo Jesus auftritt. Der aufmerksame Betrachter konnte sehen, dass die Zeichen des Messias vor seinen Augen geschahen. Johannes dem Täufer, der durch seine Gefangenschaft selbst nicht dabei sein konnte, lässt Jesus ausrichten: **"Blinde sehen und Lahme gehen, Aussätzige werden rein und Taube hören, Tote stehen auf, und Armen wird das Evangelium gepredigt..."** (Mt 11,5) Er weist ihn damit ausdrücklich auf die von Jesaja angekündigten Zeichen des Messias hin. Nach dem Zuspruch der Vergebung für einen Gelähmten sagt Jesus: **"Damit ihr aber wisst, dass der Menschensohn Vollmacht hat, auf Erden die Sünden zu vergeben - sprach er zu dem Gelähmten: Steh auf, hebe dein Bett auf und geh heim! Und er stand auf und ging heim."** (Mt 9,6 f) Seine Vollmacht als Messias wird durch die Zeichen der messianischen Heilszeit bestätigt. Heilungswunder sind sozusagen sein "Ausweis".

3.) Mitleid und Erbarmen mit dem kranken Menschen:

„Und es jammerte ihn, und er streckte die Hand aus, rührte ihn an und sprach zu ihm: Ich will's tun; sei rein!“ (Mk 1,41) Auch dieser Aspekt ist sehr wichtig. Jesus heilte nicht aus kühler Distanz! Es ging ihm "an die Nieren", wenn er einen von Krankheit geplagten Menschen sah. Er hatte nicht nur den umfassenden

Blick für das Himmel und Erde umspannende Reiches Gottes, sondern auch für die konkrete Not des einzelnen Menschen.

c) Gesundheit für den ganzen Menschen

1.) Gesundheit bedeutet für Jesus zuallererst eine intakte Gottesbeziehung. Deshalb vergibt Jesus dem Gelähmten erst seine Schuld, stellt die Beziehung zu Gott wieder her, dann heilt er ihn auch körperlich (Mt 9, 2+6).

2.) Gesundheit bedeutet für Jesus, heile Beziehungen zu den Mitmenschen zu haben. Deshalb berührt er sogar Aussätzige, die aus Angst vor Ansteckung völlig isoliert leben mussten. Er integriert sie wieder in die menschliche Gemeinschaft. Deshalb hält er Tischgemeinschaft mit den Zöllnern, die vielleicht körperlich fit, durch ihre gesellschaftliche Ablehnung aber innerlich krank waren.

3.) Gesundheit bedeutet eine gesunde Beziehung zu sich selbst. **„Er antwortete und sprach: Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von allen Kräften und von ganzem Gemüt , und deinen Nächsten wie dich selbst.“** (Lk 10,27) Dieses Wort Jesu wird als "Doppelgebot der Liebe" bezeichnet. Eigentlich müsste es "Dreifachgebot der Liebe" heißen. Neben der Gottes- und der Nächstenliebe wird die Selbstliebe angesprochen: "wie dich selbst". Natürlich ist damit kein krankhafter Narzissmus gemeint, steht doch die Selbstliebe im Verbund mit der Gottes- und Nächstenliebe! Gemeint ist vielmehr eine gesunde Selbstannahme, ein gesundes Selbstwertgefühl, das weder der Minderwertigkeit noch der Selbstüberschätzung und dem Größenwahnsinn verfällt. Selbstannahme führt zu Lebensfreude.

4.) Diese gesunde Beziehung zu Gott, zu den Mitmenschen und zu uns selbst ermöglicht ein sinnvolles Leben im Dienste Gottes und der Menschen.

5.) Körperliche Gesundheit ist ein wichtiger Teilaspekt von Gesundheit. Wie wichtig sie ist, weiß jeder Kranke, der Schmerzen hat, ganz besonders! Und die Bibel ist hier sehr realistisch: im Zusammenhang mit körperlichen Krankheiten finden sich die Begriffe "Schmerzen", "Plagen", "Leiden und "Qualen". Drastischer kann man es nicht ausdrücken! Von Jesus selbst heißt es: **"Fürwahr, er trug unsere Krankheit und lud auf sich unsere Schmerzen."** (Jes.53,4) Er weiß als der Gekreuzigte und Auferstandene aus der eigenen Extrem- Erfahrung am Kreuz, wie qualvoll Schmerzen sein können. Er verwendete sehr viel Zeit für die Heilung körperlicher Gebrechen.

d) Methodenkompass Liebe

Weil Jesus den ganze Menschen im Blick hat, besteht seine Heilungsmethode gerade darin, dass er keine festgelegte Methode hat. Vielmehr handelt er immer so, wie es für den konkreten Menschen am besten ist. Den Aussätzigen berührt er, andere Krankheiten aber heilte er sogar aus großer Entfernung. Einem Blinden legt er einen Brei auf die Augen und schickte ihn zum Teich, in dem er dann als erstes Bild das Spiegelbild seines eigenen Angesichts sehen kann und darüber seelisch heil wird. Einem Gelähmten spricht er erst Vergebung zu (was das Wichtigste ist!), andere aber heilte er sofort körperlich und bewirkt so, dass sie darüber zum Staunen und zum Glauben kommen.

Das jüdische Volk besaß ein ungebrochenes Verhältnis zur Schöpfung- und damit auch zu natürlichen Heilmitteln. Die Bibel enthält zwar die deutliche Warnung, sich durch das Vertrauen auf die Medizin nicht vom Vertrauen zu Gott zu lösen, dem wir letztlich alle Medizin verdanken und der allein wirklich heilen kann. Mit dieser sehr sinnvollen Warnung ist aber keine grundsätzliche Skepsis gegenüber der Medizin verbunden. Man war sich vielmehr bewusst, dass die Schöpfung mit all ihren Heilkräften und alle medizinische Erkenntnis ein Geschenk Gottes ist: **"Denn er gab mir sichere Erkenntnis dessen, was ist, so dass ich den Bau der Weit begreife und das Wirken der Elemente:.. die Macht der Geister und die Gedanken der Menschen; die Vielfalt der Pflanzen und die Kräfte der Wurzeln."** (Weisheit Salomos 7,17+20) Die Erkenntnis der "Vielfalt der Pflanzen" wurde bewusst zu Heilzwecken benutzt. Ein großartiges Zeugnis für die Wertschätzung medizinischer Möglichkeiten ist das „Loblied des Arztes“ im 38 Kapitel des Buches Jesus Sirach.

Die ungebrochene Sicht der vom Schöpfer gegebenen Medizin schimmert auch durch das hindurch, was uns die Evangelien über Jesus berichten. Es schimmert deshalb nur hindurch und wird nicht ausführlicher berichtet, weil Jesus in seiner Heilungspraxis meistens den "kürzeren Weg" benutzte: ein Wort oder eine Berührung- und der Kranke war gesund! Immerhin aber erwähnt Jesus Öl und Wein als Heilmittel (Lk 10,34) und respektiert das Gesundheitswesen seiner Zeit, indem er einen von Lepra geheilten Mann zum Priester als der damaligen Gesundheitsbehörde schickt, um die Heilung von ihm beglaubigen zu lassen (Mt 8,4). Es ist auf jüdischem Boden kaum vorstellbar, zwischen natürlichen (schöpfungsgemäßen) Heilmethoden einerseits und Heilung durch Glaube und Gebet andererseits einen Widerspruch zu empfinden. - Das zeigt sich dann z.B. auch an Paulus, der sehr viel vom Gebet für Kranke hielt, seinem Mitarbeiter Timotheus aber gleichzeitig empfahl, etwas Wein als Medizin für den Magen zu benutzen (I. Tim 5,23). Und auch unter den ersten Christen, die nicht von einem jüdischen Hintergrund herkamen, findet sich ein schönes Beispiel für die Verbindung von Glaube, Gebet und ärztlicher Kunst: Lukas, der ein Evangelium und die Apostelgeschichte verfasste und uns darin so viel von den Wunderheilungen Jesu und der Urchristenheit überliefert hat, ist von Beruf Arzt gewesen (Kol 4,14).

Wie Jesus auch heute ganz spezifisch heilt, soll an drei Rückenpatienten verdeutlicht werden: Für eine Frau mit großen Rückenproblemen wurde gebetet; es zeigte sich zunächst aber keine Besserung. Dann hat sie ihren Stolz bekannt und bat Menschen um Vergebung, die sie verletzt hatte. Die Schuld wurde vergeben, Beziehungen wurden geheilt. Und daraufhin wurde es auch mit ihrem Rücken entscheidend besser! - Für den Rücken einer anderen Frau haben wir gebetet. Sie befürchtete schon, ihren Beruf aufgeben zu müssen, weil die Beschwerden so groß waren. Aber Gott hat auf das Gebet hin sehr schnell eingegriffen. Nach einigen Wochen sagte sie: "Ihr habt für meinen Rücken gebetet. Ich bin völlig schmerzfrei. Ich fühle mich wie neu geboren." – Und bei mir selbst sind die (gelegentlichen) Rückenprobleme weg, seit ich das tue, was Jesus mir diesbezüglich zeigte: „Mehr Sport treiben!“

Dass ein ausgewogener Lebensstil die Gesundheit fördert, wusste man im jüdischen Volk schon lange. Ich zitiere noch einmal das Buch Jesus Sirach (Kap. 31 und 37): **"Und wenn der Magen mäßig gehalten wird, so schläft man gut und kann früh am Morgen aufstehen und fühlt sich wohl. Aber ein unersättlicher Vielfraß schläft unruhig und hat Leibschmerzen und Bauchweh... Denn viel Fressen macht krank, und ein unersättlicher Vielfraß wird sich erbrechen. Viele haben sich zu Tode gefressen; wer aber mäßig isst, der lebt desto länger... Mein Kind, prüfe, was für deinen Leib gesund ist; und sieh, was für ihn ungesund ist, das gib ihm nicht."** - Die Pflege des Leibes kann für uns keine unbedeutende Nebensache sein!

e) Das Allerwichtigste

Jesus heilt einen Mann, der 38 Jahre lang krank war. Tag für Tag lag er an einem Teich, an dem sich ein ganzes Lazarett gebildet hatte. In den Hallen, die den Teich umgaben **„lagen viele Kranke, Blinde, Lahme, Ausgezehrte“**, heißt es im Johannesevangelium (5,3). Und einer, der eine besonders lange Krankheits- und Leidesgeschichte hinter sich hatte, wird nun durch Jesus geheilt, kann aufstehen, seine Liegematte unter den Arm klemmen und ohne fremde Hilfe nach Hause gehen! Etwas später trifft ihn Jesus im Tempel wieder. Er sagt zu ihm: **"Siehe, du bist gesund geworden; sündige hinfort nicht mehr, dass dir nicht etwas Schlimmeres widerfahre."** (Joh 5,14) Gibt es Schlimmeres, als 38 lange Jahre krank daniederzuliegen?! - Ja! Sünde, schuldhaftige Trennung von Gott! Jetzt ohne die Beziehung zum Vater im Himmel leben müssen- und dann die Ewigkeit hindurch von ihm getrennt in der Verdammnis zu sein, das ist noch viel schlimmer! Deshalb sagte der große Ganzheitsarzt Jesus sogar, es sei besser, körperlich verstümmelt zu sein, als gesund in die Hölle zu fahren (Mt 5,29f).

f) Jesus als Opferlamm- die Grundlage göttlicher Heilung

Jesus ist weit mehr als das größte Vorbild ganzheitlicher Heilung: Er selbst ermöglichte erst wirklich ganzheitliche Heilung! ER starb am Kreuz, damit wir Vergebung und inneren Frieden bekommen können, Heilung für unser Innerstes. Wir dürfen durch Jesus wieder zum himmlischen Vater kommen und die Geborgenheit finden, die unsere Seele braucht. Gesundheit der Seele! Und Gottes Heilungskraft kann wieder zu uns kommen, weil die Trennmauer der Sünde durch Jesus niedergerissen wurde. So ist mehr möglich als die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, die der Schöpfer in seiner Güte auch im gottfernen Menschen noch belassen hat. Es ist mehr möglich, weil der Schöpfer wieder sein heilendes Schöpfungswort in unser Leben hineinsprechen kann. So wie am Anfang, als er durch Sein Wort die Welt erschuf! In den Psalmen heißt es. **"Und er sandte sein Wort und machte sie gesund."** (Ps 107,20) SEIN Wort kann auch heute Gewaltiges tun!

"Ein Arzt ist uns gegeben,
der selber ist das Leben;
Christus für uns gestorben,
der hat das Heil erworben. "
(EG 320,4)

3. Krankheit und Gesundheit- was ist das eigentlich? ⁵⁵⁾

Wann beginnt Krankheit?

„Der hebräische Ausdruck, der in unseren Bibelübersetzungen mit 'Krankheit' wiedergeben wird, ist in seiner Bedeutung weitreichend. Er meint ganz allgemein einen Zustand körperlicher Schwäche, die Abwesenheit der vollen Lebenskraft, die einem Menschen gewöhnlich zukommt. Damit sind also auch Zustände eingeschlossen, die wir kaum Krankheiten nennen würden, z.B. Müdigkeit und Erschöpfung. Ja, der Ausdruck umfasst jede körperliche und auch seelische Schwäche, organische Krankheiten und Verwundungen. Der alte Orient kannte bereits genaue Einteilungen von Krankheiten im Blick auf ihr

Erscheinungsbild, z.B. 'Innere Leiden' und 'chirurgische Leiden'. Diese Einteilungen sind aber für das Alte Testament bedeutungslos geblieben.

Bereits dieser erste Einblick ist für uns wichtig. Nach heutigen Begriffen kann ein Mensch gesund sein, doch fehlt ihm - vielleicht bedingt durch Entmutigung, seelische Verletzung oder Beschämung - das, was die Bibel die volle Lebenskraft nennen würde. Auch das ist in der Sprache des Alten Testamentes Schwächung, also Krankheit, im Blick auf die das Fragen nach Heilung aufbricht.“⁵⁶⁾

Krankheit als Folge der Sünde

„Entscheidend ist für das Alte Testament, ja für die ganze Bibel, dass Krankheit und Sünde in einem unauflösbaren Zusammenhang zueinander stehen. Krankheit gehört nicht in die natürlichen Zusammenhänge der Schöpfung. Sie ist Folge der Schuld und damit ein ständiges, mahnendes Merkmal unserer gestörten Schöpfungsordnung. «Alle Störungen unseres natürlichen Lebensstandes haben ihre Wurzeln im gestörten Gottesverhältnis» (Gerhard von Rad).“⁵⁷⁾

Krankheit- oft weder Strafe noch Folge der persönlichen Sünde!

Über diesen gesamtgeschichtlichen Zusammenhang von Krankheit und Sünde hinaus sah man im Judentum zur Zeit Jesu die Krankheit als direkte Folge schlimmer persönlicher Sünde. Und es gibt ja auch konkrete Zusammenhänge zwischen der persönlichen Sünde und der Krankheit eines Menschen (z.B. Leberschäden durch Alkoholmissbrauch). Bei der Heilung des Gelähmten etwa, der durch das Dach vor seine Füße herabgelassen wird, hat Jesus vielleicht auch diesen direkten Zusammenhang gesehen. Als aber seine Jünger angesichts eines blindgeborenen Jungen fragen: **Meister, wer hat gesündigt, dieser oder seine Eltern, dass er blind geboren ist?**, antwortet er: **Es hat weder dieser gesündigt noch seine Eltern, sondern es sollen die Werke Gottes offenbar werden an ihm. (Joh 9,2f)** Jesus zerbricht das verbreitete Denkmuster! Krankheit kann, muss aber nicht mit persönlicher Sünde zusammenhängen! Und sie ist in aller Regel erst recht nicht Gottes Strafe! Das zu wissen, ist für manchen Kranken sehr entlastend, der sich ehrlich vor Gott geprüft und Sünde ausgeräumt hat, nun aber immer noch in sich selbst herumbohrt und krampfhaft nach einer Sünde als Ursache seiner Krankheit sucht!

Krankheit als „Sprache“

Der Psychoanalytiker Alfred Adler sprach bereits 1907 vom „Organdialekt“, d.h. von dem, was uns die Seele durch Krankheiten des Körpers mitteilen will. Besonders deutlich ist diese „Sprache“ bei den sog. "Konversionssymptomen": Ein Mensch kann blind, taub, stumm und gelähmt sein- und die "Krankheit" existiert nur in der Wahrnehmung des Betroffenen! Aus tiefsitzenden psychischen Nöten heraus verweigert er schlichtweg den Einsatz seiner eigentlich gesunden Körperfunktionen- und kann dann wirklich nicht mehr sehen, hören, sprechen oder sich bewegen. „Der Ausdrucks- und Symbolcharakter liegt oft auf der Hand: Eine Lähmung der Beine zeigt an, dass es nicht mehr weiter geht; eine Sehstörung, dass der Patient von dem, was um ihn vorgeht, nichts mehr wissen will oder kann; eine Schluckstörung, dass er unfähig ist, "Unangenehmes" zu schlucken; Erbrechen, dass ihm alles zuwider ist. Die "Körpersprache" wird hier überdeutlich und dramatisch. "Der Leib wird zum Spielball" (BLANKENBURG)...Viele Konversionssyndrome sind appellativ (d.h. als Anruf, d. Verf.) zu verstehen, sie bringen bestimmte Tendenzen sinnfällig zum Ausdruck: so etwa den Vorwurf: Nun, da ich gelähmt bin, kann man nichts mehr von mir verlangen.“⁵⁸⁾ Bevor man eine Krankheit wirksam von den Wurzeln her bekämpfen kann, muß man oft erst die Botschaft hören, die sie uns vermittelt- und darauf reagieren.

Gesundheit- ein großer Grund zur Dankbarkeit

Wenn die Gesundheit fehlt, lernt man sie oft erst richtig schätzen. Vor dem Hintergrund einer Krankheit fragt man viel intensiver nach der Gesundheit. Es gibt auch den schönen Zustand, in dem die Gesundheit scheinbar so selbstverständlich ist, dass man sie gar nicht bemerkt.

Denen, die in diesem schönen Zustand sind, möchte ich ein bisschen helfen, das große Geschenk zu sehen, dass sie da bei sich tragen. Selbstverständlich ist es eben nicht, sondern Grund zu einem ganz dicken **DANKESCHÖN** an Gott!

Und selbst bei denen, die derzeit mit Krankheitsnot zu kämpfen haben, ist sehr vieles gesund, auch bei Ihnen, die sie jetzt diese Zeilen lesen:

- Sie können denken (sonst könnten Sie jetzt gar nicht lesen).
- Sie können (mehr oder weniger gut) Ihre 8 Sinne gebrauchen. Wir alle haben nicht nur- wie oft behauptet wird- 5 Sinne, sondern Sehen, Hören, Tasten, Schmecken, Riechen, Temperaturempfindung, eine Vielzahl von Selbstwahrnehmungen (Gleichgewicht, Hunger und Durst,

Müdigkeit, Schmerz, Herzschlag...), Empfinden von Stimmungen: Sie kommen z.B. zu einer Familie und empfinden: „Hier ist dicke Luft!“, obwohl Sie weder den Streit gehört haben noch Scherben sehen!

- Sie können sich (mehr oder weniger gut) bewegen.
- Sie können (mehr oder weniger gut) essen und trinken.
- Sie können (mehr oder weniger gut) atmen.
- Sie erleben vielleicht gerade Schmerzfreiheit oder Schmerzen, die erträglich sind.
- Sie haben viele Organe und Organsysteme, die Tag und Nacht funktionieren und deren perfekte Arbeit Ihnen kaum bewusst wird.

Und jeder einzelne „Sinn“, jedes Organ, ist ein Wunder. Das Ohr z.B. kann ca. 7000 Tonhöhen unterscheiden und braucht nur drei Tausendstel Sekunden, um zwei aufeinander folgende Reize zu unterscheiden...

Im Psalm 139,14 heißt es: **„Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele.“**

Nehmen Sie sich jetzt einmal Zeit, Gott von Herzen „Danke!“ zu sagen! Danken Sie IHM für die Zeiten guter Gesundheit, in denen Sie oft gar nicht gemerkt haben, dass sie einen Körper haben! Danken Sie IHM für alles, was auch jetzt gesund ist. Bei den allermeisten ist es auch jetzt weit mehr als das, was krank ist!

Eine besondere Botschaft behinderter Menschen an die Welt heißt: Dankbarkeit. Gerade bei geistig behinderten Menschen kann man oft staunen über die Freude über jede Kleinigkeit, über die stille Heiterkeit oder den ausgelassenen Frohsinn. Sie können uns mit ihrer Freude manchmal richtig anstecken. Sie können uns neu zum Danken bringen- auch für die kleinen Dinge des Lebens. In gewisser Weise können gerade sie unsere Lehrmeister sein: Sie können uns das Danken lehren! Die Mutter eines behinderten Kindes sagte uns: "Ich hätte mir nicht vorstellen können, dass ich einmal so glücklich darüber sein würde, dass mein behindertes Kind atmet."

Es gibt Beispiele dafür, dass Gott auch behinderte Menschen vollständig wiederhergestellt hat. (Und ein Ziel dieser Schrift ist es, unser Vertrauen in die unbegrenzten Möglichkeiten Gottes zu wecken!) Wertvoll sind behinderte (und natürlich auch kranke) Menschen aber nicht erst dann, wenn sie geheilt sind! Sie sind es bereits voll und ganz als kranke oder behinderte Menschen! Und gerade in ihrer Aufgabe als Lehrmeister der Dankbarkeit sollten wir sie achten und ehren!

Krankheit als Chance (z.B. als Weg zum „9. Sinn“)

Vor dem Hintergrund einer Krankheit fragt man fast automatisch nach der Gesundheit. Und mancher fragt dann auch ganz neu nach Gott. Plötzlich erwacht der „9. Sinn“: Der Sinn für die Gegenwart Gottes.

In Prediger 3,11 heißt es: „...auch hat er die Ewigkeit in ihr Herz gelegt...“ Leid - auch Krankheit- ist oft ein Anstoß zum Nachdenken, zum Suchen und zum Finden. So wird das Leid zum Wegweiser zur Ewigkeit, zum ewigen Heil. Denn ohne Christus gibt es kein ewiges Heil. **„Und in keinem anderen ist das Heil, auch ist kein anderer Name unter dem Himmel den Menschen gegeben, durch den wir sollen selig werden.“** (Apg 4,12)

Dass unsere Mutter starb, als meine Schwester ein Jahr und ich neun Jahre alt waren, erschien zunächst unbegreiflich. Ihr Tod aber war der Anstoß für mich, über den Himmel nachzudenken- und nach und nach zum Glauben an Jesus zu finden. Meine Mutter selbst hat sich- das erfuhr ich viele Jahre später- auf dem Sterbebett bekehrt. Inzwischen hat der Glaube in unserer Familie (und darüber hinaus) Kreise gezogen. Was da an ewigem Heil freigesetzt wurde, war wichtiger als die körperliche Heilung meiner Mutter...So lässt Gott Schweres zu, um uns vor noch Schwererem- dem ewigen Verderben! - zu bewahren.

Gott gleicht dem Missionar, der einem Mann mitten im Wald ein Bein amputiert, weil er von einer tödlichen Giftschlange gebissen war. Und wir gleichen oft den Eingeborenen, die danebenstanden und schimpften, weil der weiße Mann ihrem Freund einfach ein Bein abschnitt.

Krankheitsnot kann dazu beitragen, dass dieser verschüttete „9. Sinn“ wieder freigelegt wird...

Krankheit kann eine dringend nötige Ruhepause verschaffen, die eine noch schlimmeren Krankheit (z.B. Herzinfarkt) verhindern hilft...

Krankheit kann barmherziger und reifer machen...

So gesehen ist Krankheit eine Chance. Dabei ist Krankheit aber in sich selbst nicht gut. Auch ist sie oft Gottes Plan 2. Wahl. Die 1. Wahl wäre z.B., dass uns Seine Güte zur Umkehr leiten kann (Römer 2,4) und dass so nicht erst der „Hammer“ der Krankheit nötig wird. Schneller Gehorsam wäre der Plan 1, so dass wir nicht erst durch eine Krankheit gedrängt werden, endlich das Richtige zu tun...

Wenn der positive Zweck einer Krankheit erreicht ist, will Gott die Krankheit in der Regel gerne wieder wegnehmen.

Körperliche Gesundheit ist sehr viel, aber nicht alles

„Hauptsache gesund!“? So hört man es sehr oft. Und wir wissen alle, welch ein kostbares Gut die Gesundheit ist. Man entdeckt gerade in der Krankheit, dass viele andere Dinge dagegen sehr zweitrangig werden. In einem Ärztehaus las ich so etwa: „Erst opfern die Menschen ihre ganze Gesundheit, um zu Geld zu kommen. Dann würden sie gerne ihr ganzes Geld opfern, um ihre Gesundheit zurückzubekommen.“

Ist Gesundheit aber wirklich die Hauptsache? In einer Gesprächsrunde sagte uns eine junge Frau: „Ich höre diesen Satz (Hauptsache gesund!) nicht gern. Ich bin nie richtig gesund gewesen. Deshalb ist mein Leben aber auch nicht weniger wert.“ Gesundheit ist offenbar bei weitem nicht alles! Sie ist ein sehr hohes, aber nicht das höchste Gut auf dieser Erde! - Es sei denn, man versteht unter Gesundheit weit mehr als das Fehlen körperlicher Defekte...

Gesund im umfassenden Sinne

In einem etwas älteren Wörterbuch der Medizin heißt es: „Krankheit ist eine Störung der normalen Vorgänge im Körper oder in seinen einzelnen Teilen.“ Da ist Krankheit reduziert auf einen Defekt der „Körpermaschine“. Gesundheit ist ein intakter Körper. Umfassender ist die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Sie hat auch die Seele und die zwischenmenschlichen Beziehungen im Blick: "Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens." Eine weitere entscheidende Dimension kann man in dieser Definition zwar bei gutem Willen schon untergebracht sehen. Sie wäre es aber wert, ausdrücklich genannt zu werden: die Gottesbeziehung. Fügt man zur WHO- Definition also das "geistliche Wohlbefinden" noch hinzu, dann hat man einen wirklich umfassenden Gesundheitsbegriff, eine „pneuma- bio-psycho-soziale Gesundheit“.

Dann kann man uneingeschränkt sagen: „Hauptsache gesund!“ Dann werden gesundheitliche Einschränkungen im körperlichen Bereich in ihrer nur relativen Bedeutung sichtbar: Ein Rollstuhlfahrer mit einer heilen Beziehung zu Gott und zu seinen Mitmenschen ist dann weit gesünder als ein Leistungssportler, dessen Ehe gerade geschieden und dessen einziges „Beten“ das Fluchen ist.

Der körperbehinderte Diplom-Pädagoge Bernd R. Hock- selbst einst von seinen Eltern eben nicht abgetrieben, sondern liebevoll umsorgt- schreibt von einem kleinen Jungen: „Er ist drei Jahre alt und heißt David. Dieser kleine Kerl ist so aufgeschlossen und strahlt eine solche Freude aus, dass ich jeden Tag von ihm lernen kann. Und ich habe die Gelegenheit dazu, denn er ist mein Sohn. Und ich kann noch mehr von ihm lernen, z.B. Geduld und Beharrlichkeit, denn er isst mit seinen drei Jahren schon ordentlicher als manch anderes Kind. Und dies ist nicht selbstverständlich, denn David hat keine Arme. Er isst mit den Füßen.“ Diese schwere Behinderung- genetische Untersuchungen schlossen sie übrigens aus! - war ein schwerer Schlag für Ehepaar Hock. Und trotzdem bekennt der Vater: „Die Gesundheit der Beziehung zwischen mir und unserem himmlischen Vater, das ist die Gesundheit, auf die es ankommt.“ Aus seinem eigenen Erleben erzählt er dazu: „Am 9. März 1992 mußte ich mich einer sehr schweren Herzoperation unterziehen, mit Herz-Lungen-Maschine und allem, was dazu gehört. Obwohl ich bereits an Jesus glaubte und wusste, dass ich einmal in der Ewigkeit bei ihm sein würde, war ich doch unruhig und voller Angst. Da rief ein Freund an. Er spürte meine Unruhe und besuchte mich. Wir hatten ein langes, intensives Gespräch. Wir beteten miteinander, und ich bat Gott im Namen Jesu um Vergebung für Verfehlungen, die ich im Gebet genau benannte und die mich schon lange quälten. Und mein Freund sprach mir als Mitchrist diese Vergebung zu. Von diesem Moment an wusste ich mich geborgen. Ich wusste, egal was kommen wird, ich werde in Gottes Hand sein. Meine Beziehung zu ihm war gesund, bevor ich an die Herz-Lungen-Maschine angeschlossen wurde...Die wichtigste Gesundheit ist die geheilte Beziehung zwischen dem Menschen und dem dreieinigem Gott. Und in diesem Sinne wünsche ich Ihnen nun doch, und zwar von ganzem Herzen: Vor allem Gesundheit!“⁵⁹⁾

Gesundheit als Dienstgabe

Von der Schwiegermutter des Petrus heißt es im Anschluss an ihre Heilung durch Jesus: **"Und sie stand auf und diente ihm."** (Mt 8,15b) Heilung hat also nicht den Zweck, unseren Egoismus, sondern die Liebe zu fördern, unseren Dienst zu ermöglichen. Man kann "gesundheitsbesessen" seine ganze Zeit im Fitness-Studio und auf der Flucht vor Bakterien zubringen- und dabei innerlich krank sein, am Sinn seines Lebens vorbeigehen. "Gesundheit ist die Kraft zum Menschsein." (K. Barth)

Gerade von dieser Zielrichtung her aber müssen wir nun aber noch einmal tiefer bohren. Wäre mancher Dienst an anderen nicht besser möglich, wenn der Dienende auch körperlich gesund wäre? Krankheit kann wohl manches Gute bewirken. Wenn dieses Ziel aber erreicht ist, möchte Gott in aller Regel heilen und wiederherstellen.

Diese Wahrheit wurde im Laufe der Kirchengeschichte leider verdunkelt. Sehr einseitig wurde vom „Segen der Krankheit“ gesprochen. Der aktuelle Glaube an göttliche Heilung wurde als Schwärmerei abgetan.

Diesen merkwürdigen Weg, dessen Auswirkungen wir noch heute deutlich wahrnehmen können, wollen wir nun etwas näher verfolgen:

4. Der Heilungsauftrag: Wege, Irrwege und Auswege in Kirche und Medizin ⁶⁰⁾

Die Heilungswelle rollt

Die messianische Heilszeit war mit dem Tod des irdischen Jesus nicht zu Ende. Auch als der Auferstandene ist Jesus der Messias! Er wollte sich deshalb auch weiter als Arzt erweisen. Heilungen sollten die Wahrheit seines Wortes bestätigen. Sie sollten anzeigen, dass Gottes Reich dort gegenwärtig ist, wo Menschen an Jesus glauben und praktisch mit ihm leben. Deshalb gab Jesus den Befehl zur Heilung an seine Jünger und damit an die ganze Kirche weiter. Dieser Heilungsdienst sollte in Seinem Namen, d.h. in Seiner Autorität und Kraft geschehen. Die Jesus- Jünger aller Zeiten sollten nicht eigenmächtige Heiler, sondern schlichte Werkzeuge sein, durch die Jesus Sein Reich und Seine heilende Liebe ausbreiten kann. Im Markusevangelium lesen wir die Worte des Auferstandenen: **Die Zeichen aber, die folgen werden denen, die da glauben, sind diese: in meinem Namen werden sie böse Geister austreiben, ...auf Kranke werden sie die Hände legen, so wird's besser mit ihnen werden ... Sie aber zogen aus und predigten an allen Orten. Und der Herr wirkte mit ihnen und bekräftigte das Wort durch die mitfolgenden Zeichen.** (Mk 16,17ff)

Die Apostel und andere Christen neben ihnen heilten die Kranken. Und mit der Zeit der Apostel hörte dieser Dienst keineswegs auf. Justin der Märtyrer (ca. 100 - 165) schreibt: "Es gibt unzählige Besessene überall in der Welt und auch in Eurer Stadt. Viele von unseren Christen trieben bei ihnen Dämonen aus im Namen Jesu Christi, der unter Pontius Pilatus gekreuzigt wurde. Sie haben geheilt und heilen noch!" Irenäus (seit 177 Bischof von Lyon) berichtet aus seiner Zeit: "Wiederum andere heilen die Kranken, indem sie ihnen die Hände auflegen, und viele werden gesund. Ja, sogar noch mehr- wie ich schon gesagt habe-, selbst die Toten sind auferweckt worden und haben noch viele Jahre unter uns gelebt." Und noch Gregor von Nyssa, einer der großen Theologen des 4. Jahrhunderts, sagt, "Heilungen seien geradezu das Haupttor, durch das Gotteserkenntnis dem Menschen vermittelt werde. Heilungen und Wunder müßten geschehen, damit die Menschen daran die Kraft erkennen, die hinter dem Wort und dem Sakrament der Kirche steht." (Wolfgang J. Bittner) Im Mittelalter werden von vielen der großen Heiligen (z.B. Franziskus) Heilungswunder berichtet. Auch Martin Luther hat positive Erfahrungen mit dem Gebet um Heilung gemacht. In seinem Brief an Severin Schulze, Pfarrer zu Belgern, erzählt er davon... Im Bereich der Orthodoxen Kirchen sind es z.B. die Starzen, die Menschen im Namen Jesu geheilt haben. Die "Heilungswelle", die Jesus ausgelöst hatte, rollte weiter- durch die ganze Geschichte der Kirche...Leider aber nicht ungebrochen!

Gutes und Schlechtes aus Griechenland

Um das zu verstehen, müssen wir unseren Blick zunächst auf das antike Griechenland richten: Im alten Griechenland gab es zwei entgegengesetzte Einschätzungen des Leibes. Eine Sicht haben wir bereits erwähnt: der Leib ist das "Gefängnis der Seele". Deshalb waren der "schnelle Ausstieg" und die "Platonische Liebe" angesagt. - Die andere Linie läßt sich etwa an der Hochschätzung der Gymnastik und an der Bewunderung der Schönheit des menschlichen Körpers in der Bildhauerei erkennen. In diese Linie der positiven Sicht des Körpers gehört auch die Entwicklung der griechischen Medizin. Hippokrates (ca. 460- 370 v. Chr.) und seine Mitstreiter entdeckten im wunderbaren menschlichen Körper etwas besonders Wunderbares: die Selbstheilungskräfte, d.h. den Willen und die Fähigkeit des Körpers, wieder ganz und heil zu werden. Die Welt insgesamt wurde damals als "Kosmos" gesehen, was nicht nur "Welt", sondern auch "Ordnung, Schmuck, Schönheit" bedeutete. (Unser Wort "Kosmetik" kommt davon.) Und der menschliche Körper erschien Hippokrates ebenfalls als ein geordneter Kosmos- vorausgesetzt, die vier "Säfte" (Blut, schwarze Galle, gelbe Galle und Schleim) sind in richtiger Mischung im Körper vorhanden. Durch eine vernünftige Lebensführung (= "Daiata" - davon kommt unser Wort "Diät") behält der Körper sein stoffliches Gleichgewicht und bleibt so gesund. Und wo der Körper aus dem Gleichgewicht gekommen und dadurch krank geworden ist, kann man ihm Anreize geben, sich wieder richtig zu organisieren. Diese Entdeckungen sind entscheidende Grundlagen der Medizin geworden. Zwar war die (von Empedokles übernommene) "Säftelehre" eine unzureichende stoffliche Erklärung. Die Grunderkenntnisse aber waren richtig: das nötige Gleichgewicht, die Bedeutung der geordneten Lebensführung, die Selbstheilungskräfte und die Möglichkeit, diese bewußt anzureizen. Und so ganz falsch war die Säftelehre ja nicht einmal! Dass die Körpersäfte (wir sprechen heute z.B. von Hormonen, Neurotransmittern usw.) in der richtigen Zusammensetzung vorhanden sein müssen, ist zweifellos richtig.

Nun machte sich in der Kirche leider eine doppelte Fehlentscheidung breit: Man öffnete sich einerseits der leibfeindlichen griechischen Philosophie und verschloss sich andererseits der "heidnischen Medizin" der Griechen. Das falsche Leibverständnis führte dazu, dass sich die Kirche auf die "Seel-sorge" konzentrierte und nur noch wenig um Heilung für körperlich Kranke betete. Nur noch die Seele war wichtig! Körperliche Krankheit wurde einseitig als "Segen" betrachtet, weil sie der Läuterung der Seele dienen sollte. Daß Krankheit in der Tat auch Gutes bewirken kann, ist der Bibel durchaus nicht fremd. Die Hauptlinie der Bibel ist aber Heil und Heilung für den ganzen Menschen! Bei Augustin etwa (ab 395 Bischof in Nordafrika) und vollends bei Papst Gregor d. Gr. (690 -604) wird das Umkippen der biblischen Lehre erschreckend deutlich: Körperliche Leiden werden nun einseitig als dem Seelenheil dienend verstanden. Die Pestzeiten des Mittelalters trugen das ihre dazu bei, dass die biblische Heilungslehre aufgegeben wurde. Sah man sich doch einem solchen Meer von Krankheit gegenüber, dass man nur noch die Kraft fand, die Seele zu trösten. (Das war einerseits ein sehr wichtiger Dienst, andererseits wurde die Hoffnung auf Heilung noch mehr verdrängt.) Schließlich war es die Geisteshaltung

der Aufklärung, die den biblischen Heilungsberichten die Prädikate „unwahr, unwissenschaftlich, unmöglich“ ausstellte- und das "Unmögliche" auch für die Gegenwart ablehnte. Nur noch die "Dummen" - wie man meinte- glaubten an Gottes direktes Eingreifen und an Heilungswunder.

Gutes in der Kirche

So hat die Kirche sich über mehrere Etappen hin von der biblischen Heilungslehre entfernt. Positive Ausnahmen gab es allerdings- wie wir bereits erwähnten- zu allen Zeiten. Neben diesen leuchtenden Ausnahmen, die im Namen Jesu weiterhin den Kranken die Hände auflegten, für sie beteten und erstaunliche Wunder sahen, entstand eine zweite "Heilungslinie" in der Christenheit: die Krankenpflege und die Klostermedizin:

Basilius d. Große, der Vater des östlichen Mönchtums, errichtete um 370 n. Chr. in Cäsarea das erste Krankenhaus. 529 entstand unter Leitung des hl. Benedikt, des Vaters des westlichen Mönchtums, ein Krankenhaus im Kloster von Monte Cassino. Im 36. Kapitel der Regel des Hl. Benedikt heißt es sogar: „Um die Kranken soll man vor allem und über alles besorgt sein. Man diene ihnen so, wie wenn man wirklich Christus dienen würde; er selbst hat ja gesagt: Ich bin krank gewesen und ihr habt mich besucht.“⁶¹⁾ – Krankenhäuser und eine solche Einstellung gegenüber schwachen und kranken Menschen waren der heidnischen Antike gänzlich unbekannt. Selbst Griechenland hatte kein Krankenhaus- und die Römer besaßen nur in einigen Außenstützpunkten ein Militär-Lazarett (und eventuell einige Krankenstuben, in denen die billige Arbeitskraft der Sklaven wiederhergestellt werden sollte). Die neuen christlichen Spitäler waren für jedermann offen. Sie waren jeweils an Klöster angegliedert, in denen Menschen seelische Heilung gefunden hatten- und wo nun auch körperlich Kranke gepflegt wurden. Und diese Spitäler wurden weitergeführt, obwohl die einseitige Lehre vom Segen der Krankheit mehr und mehr die Kirche beherrschte. Die Kraft der Nächstenliebe war dort sicher ein gutes Heilmittel. Auch entwickelte sich vom 6.-12. Jahrhundert eine „Klostermedizin“ oder „Mönchsmedizin“, die stark mit Heilpflanzen arbeitete. Der vielleicht wichtigste Beitrag der Klöster wird oft vergessen: Die Sorge um das Seelenheil ließ eine geordnete Lebensführung (Arbeit und Ruhe, Essen und Fasten, Reden und Schweigen, Wachen und Schlafen) entstehen, die zugleich auch für den Körper gesund war. Diese Ordnung und dieses Maßhalten hat das Abendland weit über das Mönchtum hinaus geprägt. Erst die Neuzeit verfiel z.T. wieder in eine ungesunde „heidnische Maßlosigkeit“...

Ansonsten waren die medizinischen Möglichkeiten in den Kloster- Spitalern sehr bescheiden, zumal man eben die hippokratische Medizin ablehnte, weil man die fremden Kräfte des Heidentums fürchtete. Diese damaligen Ängste sind ja verständlich. Heidentum bedeutete in der Tat auch Dämonie. Dass auf medizinischem Gebiet aber einfach Grundregeln der guten Schöpfung Gottes entdeckt worden waren, sah man nicht. So blieb das christliche Abendland ein medizinisches "Entwicklungsland".

Über Umwege ins Abendland

Man staunte dann umso mehr über die beeindruckenden Heilerfolge der Araber, mit denen man zunehmend in Kontakt kam. Sie hatten die Kenntnisse der hippokratischen Medizin aufgenommen und weiterentwickelt. Um sich diese Schätze nun auch anzueignen, entstand im 11. Jh. die erste medizinische Hochschule in Salerno und wenig später die Schule in Toledo. Dies waren zunächst vor allem Übersetterschulen, in denen die arabischen Werke der Heilkunst ins Lateinische übertragen wurden. Wieder waren es Mönche (z.B. der Benediktiner Constantinus Africanus), die diese Arbeit taten. Durch Heimkehrer der Kreuzzüge wurde der Ruf nach der draußen erlebten arabischen Heilkunst noch verstärkt ... Mit der wissenschaftlichen Arbeit der Schulen von Salerno und Toledo waren die Weichen hin zu einer wissenschaftlichen Medizin gestellt...

Doppelgleisigkeit

Zugleich aber begann eine merkwürdige Doppelgleisigkeit, die bei manchen Christen bis heute nicht überwunden ist: Durch die Erfolge der Medizin einerseits und durch die teilweise Preisgabe des biblischen Heilungsauftrages und die einseitige "Krankheit= Segen- Theologie" andererseits entstand folgendes Bild: Sitzt ein Patient im Sprechzimmer des Arztes, erwartet er ganz selbstverständlich Hilfen zur Heilung. Sitzt derselbe Patient aber in der Kirche, wagte er kaum, um Heilung zu beten. Steigt in ihm doch die Frage auf (die ihm beim Arzt nie kommt, sonst würde er nicht zu ihm gehen!): Ist Heilung überhaupt der Wille Gottes? - So war Gott nun merkwürdig aufgeteilt in einen Gott der Medizin, der Heilung will, und in einen Gott der Theologie, der Krankheit will ... In Theorie und Praxis gab es freilich nicht nur dieses "Schwarz- Weiß- Bild", sondern auch "Graustufen" und Übergänge. Aber erschütternd ist die Gesamtentwicklung schon: weg vom biblischen Auftrag der Heilung als Zeichen des Reiches Gottes, weg von Jesus, dem "Ganzheitsarzt".

Dies wurde sogar noch biblisch zu rechtfertigen versucht. Johannes Calvin z.B. lehnte einen Heilungsdienst ausdrücklich ab. Er meinte in Bezug auf Jakobus 5 (Institutio IV 19,18): "Jedoch hat jene Gnadengabe der Heilungen aufgehört, genau wie auch die anderen Wunder, die der Herr für eine Zeitlang geschehen lassen wollte, um die Predigt des Evangeliums, die doch etwas Neues war, für alle Ewigkeit wunderbar zu machen. Wenn wir also auch noch so nachdrücklich zugeben, dass die Oelung ein Sakrament (d.h. ein Zeichen) jener Kraftwirkungen war, die damals durch die Hand der Apostel ausgeteilt wurden, so hat das heute mit uns nichts zu tun, da uns die Austeilung solcher Kraftwirkungen nicht anvertraut ist". – Welch ein tragischer theologischer und historischer Irrtum!

Merkwürdige Wege der Medizin

Merkwürdige Entwicklungen gab es aber auch innerhalb der Medizin. Geistlich bedenklich ist es, dass – nachdem die Alte Kirche die hippokratische Medizin aus Furcht vor den heidnischen Göttern zu pauschal abgelehnt hatte- die Ärzte später im christlichen Abendland ihren „Hippokratischen Eid“ nun ausgerechnet unter Berufung auf diese heidnischen Götter ablegten: "Ich schwöre, Apollon den Arzt und Asklepios und Hygieia und Panakeia und alle Götter und Göttinnen zu Zeugen anrufend..." Sicher von den meisten Ärzten lediglich als historisches Relikt verstanden, war dies eben doch ein Verstoß gegen das 1. Gebot! Erst die vom Weltärztebund 1948 in Genf beschlossene Neufassung verzichtete auf diese Einleitungsformel.

Der Blick der wissenschaftlichen Medizin war weithin allein auf den Körper gerichtet. Die Seele, die Beziehungen und die Lebensumstände waren ausgeblendet... Berechtigte Kritik an dieser einseitigen Sicht übten einzelne Ganzheitsmediziner. Die Äbtissin Hildegard von Bingen (1098-1179) bereits betonte die Leib- Seele- Beziehung. (Das können wir auch heute von ihr lernen; manches aber, was heute als "Hildegard- Medizin" vermarktet wird, betrifft gerade sehr merkwürdige und ins Okkulte gehende Ansichten Hildegards wie z.B. die Edelstein- Therapie). Paracelsus, ein Zeitgenosse Luthers, nahm die hippokratische Erkenntnis von den Selbstheilungskräften neu auf und sprach vom "inwendig Arzt". Er entdeckte, dass die Menge eines Medikamentes oder die Stärke eines Reizes für die Wirkung entscheidend ist. (Daneben finden sich auch bei ihm okkulte Ansichten, die wir nicht übernehmen können.) Der königliche Leibarzt Hufeland (1762-1836) kritisierte den "Schularzt", der die Natur beherrschen will, statt sich ihr unterzuordnen, und schrieb ein Buch über hygienische Lebensführung...Die Hochschulmedizin aber hielt solche Ansätze für unwissenschaftlich. Im Gegenzug beschimpften (in der 2. Hälfte des 19. Jh.) manche Anhänger der Naturheilkunde dann die übliche wissenschaftliche Medizin abschätzig als "Schulmedizin", womit sie deren Starrheit und Lebensferne brandmarken wollten.

Interessant ist, dass es auch die Chirurgie sehr schwer hatte, akzeptiert zu werden. Als einer der ältesten und heute angesehensten Wege der Heilkunst wurde sie noch im 18. Jh. von vielen Ärzten als weit unter der ärztlichen Kunst stehend betrachtet! "Chirurg" bedeutet auch schlichtweg "Handwerker".

Inzwischen haben sich sowohl die psychosomatischen Erkenntnisse, die Chirurgie und etwa auch die Verfahren der klassischen Naturheilkunde etabliert. Ein ganz neues Problem stellt sich aber mit den "Außenseitern", die Esotrik und Magie statt wirklicher Naturheilkunde anbieten. Sie kommen damit einem fehlgeleiteten religiösen Bedürfnis und der Faulheit der Leute entgegen, die aktive Schritte zur Gesundheit vermeiden wollen. Von diesen pseudomedizinischen Praktiken dürfte es allerdings auch in 100 Jahren kaum heißen, sie wären früher nur verkannt worden wie einst auch die Chirurgie und die Naturheilkunde...

Der Ausweg

Inzwischen haben die Kirchen das biblische Leibverständnis und das Gebet für Kranke neu entdeckt... Und dabei geschehen erstaunliche Dinge! Pfarrer und Priester der verschiedenen Kirchen machen heute Erfahrungen, die ihre bisherige Theologie anfragen: Gott heilt sterbenskranke Menschen, denen der Priester die „letzte Ölung“ geben wollte. So wird die Krankensalbung nach Jakobus 5 wieder in ihrem ursprünglichen Sinne entdeckt: als Heilungssakrament! In einer katholischen Erklärung heißt es: „Gott hat in Jesus Christus die Menschen wirklich besucht, sie berührt, sie geheilt und ihnen durch die Vergebung der Sünden einen neuen Anfang geschenkt. Wie er vor 2000 Jahren den Menschen begegnet ist, so möchte er uns auch heute als der auferstandene Herr begegnen. Er möchte uns auch heute Heilung schenken, besonders dort, wo wir sie so notwendig haben. Da uns die Sünde im Innersten zerstört, benötigen wir zu allererst Heilung von der Sünde. Wir dürfen aber auch um körperliche Heilung bitten.“

Und in der Medizin sieht man wieder den ganzen Menschen. "Heilung aus der Sicht einer Humanmedizin, deren Menschenbild die theologische und philosophische Dimension einschließt, ist ganzheitlich zu verstehen: Zur Gesundheit und somit auch zur Intention des heilenden, therapeutischen Handelns gehören psycho- physische Ganzheit und Wohlbefinden, Harmonie von Geist und Gemüt, verwirklichte Mitmenschlichkeit und lebendige Beziehung zu Gott.“ (Gottfried Roth) Psychosomatische Medizin ist etwas Normales geworden, es gibt inzwischen extra Lehrstühle dafür. Der Begriff "Schulmedizin" ist andererseits kein Schimpfwort mehr, man sucht vielmehr die Zusammenarbeit zwischen der naturwissenschaftlichen Schule und der Naturheilkunde. Auch Ärzte beten heute zunehmend um Heilung...

Damit ist ein gesunder Weg eingeschlagen, auf dem viele Menschen gesund werden können. Auf diesem Weg für heute und morgen können wir von einigen Vorbildern von gestern viel lernen:

Große Vorbilder

Im Dienst von Pfarrer Johann Christoph Blumhardt (1805 -1880) ereigneten sich sehr viele Heilungen, oft einfach während der Predigt. Blumhardt erwarb dann sogar in Bad Boll ein Kurhaus, weil sein Möttlinger Pfarrhaus die Menge der Hilfesuchenden nicht mehr fassen konnte. Blumhardt betonte die Verkündigung des heilbringenden Wortes Gottes. Er verstand die geschehenen Heilungen sehr bewußt als Zeichen des Reiches Gottes. Er sagte: „Nicht weil es bequemer ist, ohne die Krankheit zu leben, soll sie weg, sondern wegen des Reiches Gottes und dass sein Name gepriesen werde. Es müssen der Bittende und der zum Heilen Berufene sich in diesem Sinne fest die Hände reichen. Ich habe keinen Respekt vor irgendeiner Krankheit. Es ist leicht, sie wegzunehmen, aber nur wenn der Mensch richtig steht und Klarheit im Kopf hat zwischen Finsternis und Licht, zwischen Satan und Gott ... ».

Blumhardt sah die Heilungen zugleich als Durchbrüche des Reiches Gottes, als Sieg über das Reich der Finsternis, der über die persönliche Hilfe für den Kranken hinaus Bedeutung besitzt. „Wieder kann man bei Blumhardt wesentliche Dinge lernen. «Jede Krankheit ist in der den kosmischen Kampf umgreifenden Sicht Blumhardts nicht als Einzelvorgang, als ein den einzelnen Menschen treffendes Unglück zu sehen, sondern als Abbild dieses Kampfes zu begreifen. Der Kranke ist Repräsentant der ganzen, von gottfeindlichen Mächten unterworfenen Schöpfung, ist solidarisch mit ihr und sein Geheilte sein ist schließlich lebendiges Zeichen des Sieges Christi. Jede Krankheit bekommt allein von dort her einen 'Sinn', also keinen individuellen, sondern, um mit Blumhardt zu reden, 'eine Bedeutung ins große Ganze des Reiches Gottes.» (G. Sauter) Was am Einzelnen in Heilung und Befreiung geschieht, hat Bedeutung weit über ihn hinaus.«⁶²⁾

Und er sah Heilungen als Signal der Hoffnung auf die Vollendung dieser Welt durch die Wiederkunft Jesu. Gleichzeitig schätzte Blumhardt den Dienst der Ärzte als "Bahnwärter", die dem Zug der Heilung den Weg freimachen und Hindernisse wegräumen sollen.

Kurz nach Blumhardts Tod errichtete ein anderer Pfarrer in Wörishofen ein ganzheitliches Therapiezentrum: Sebastian Kneipp. Seine Tätigkeit kann in ihrer Ganzheitlichkeit und Geschlossenheit als das Ideal der Naturheilkunde bezeichnet werden: Mit vielfältigen Wasseranwendungen, Heilpflanzen, Bewegungstherapie, einfacher "Hausmannskost" (Ernährungstherapie) und Ratschlägen zu einer gesunden Lebensordnung (Ordnungstherapie) verband sich die menschliche Zuwendung und die persönliche Seelsorge. Pfarrer Kneipp hielt- unterstützt von Ärzten- in seiner Badeanstalt Sprechstunden zu Problemen des Leibes und der Seele ab... Und Tausende wurden gesund. Kneipp war getrieben von Erbarmen und echtem Mitleid mit den Kranken. Er wollte nie reich oder berühmt werden und sah sich selbst nicht als 'Heiler', sondern als schlichten Helfer bei der Anwendung von Gottes natürlicher Medizin.

Und heute sind uns z.B. viele schlichte Christen in Afrika und Asien ein Vorbild, die in kindlichem Glauben im Namen Jesu für die Kranken beten- und viele wunderbare Heilungen erleben.

III. Teil: Persönlich

1. Kann und will Gott heilen? Auch mich?

Eine Gratwanderung...und manche Fragen

Das Thema "Heilung" ist eine Gratwanderung. Man kann es einerseits nicht deutlich genug sagen, dass Gott gerne heilt. Heilung ist dort das Normale, wo Menschen zu Jesus kommen! Wer das verschweigt, kann Menschen entmutigen und in die Resignation treiben, anstatt sie in eine berechtigte Erwartung- und dann auch zur Erfahrung ihrer Heilung zu führen.

Andererseits kann man aber auch nicht übersehen: Irgendwann stirbt jeder- es sei denn, Jesus kommt vorher wieder. Und jeder stirbt, weil bestimmte Körperfunktionen versagen, d.h. an irgendeiner Krankheit, die nicht mehr geheilt wird! Und schließlich gibt es Menschen, die lange geglaubt und gebetet haben und die immer noch krank sind. Die ausbleibende Heilung kann gerade für sie zum seelischen und geistlichen Problem werden. Mancher fühlt sich dann von Gott zurückgestoßen und weniger geliebt als die anderen. Oder er macht sich selbst Vorwürfe, weil die ausbleibende Heilung doch an ihm selbst liegen müsse. Er leidet nun zusätzlich noch unter Selbstanklagen, manchmal unter regelrechter „Selbstzerfleischung“...

„Kann Gott auch mich heilen?“ - Diese Frage taucht bei manchem auf, der nicht nur an einer „Bagatellekrankheit“ leidet. Und so mancher fragt: „Ich bin vom Geburt an krank, kann ich denn je gesund werden? Kann und will Gott mich wirklich heilen?“

Antwort 1: Der heilende Gott

Bereits in 2. Mose 15, 26 wird dem Volk Israel gesagt: „**Wirst du der Stimme des HERRN, deines Gottes, gehorchen und tun, was recht ist vor ihm, und merken auf seine Gebote und halten alle seine Gesetze, so will ich dir keine der Krankheiten auferlegen, die ich den Ägyptern auferlegt habe; denn ich bin der HERR, dein Arzt.**“ Gott stellt sich hier selbst als Arzt vor- und ein Arzt möchte heilen!

Am deutlichsten wird es an Jesus, wie Gott ist und wie er zur Krankheit steht. An Jesus können wir Gottes Willen und Charakter ganz direkt ablesen. Er sagt: **"Wer mich sieht, hat sieht den Vater."** (Joh 14,9; 12,45) „Ohne Jesus Christus wüssten wir nicht, dass Gott unser Vater ist. Wenn wir also über den Vater nachdenken, dann sind wir nicht auf luftleere Spekulationen, philosophische Grübeleien und Tüfteleien angewiesen. Wir Christen brauchen Gott nicht mehr krampfhaft zu suchen und zu ermeditieren, denn er hat uns von sich aus in seinem Sohn sein liebendes Antlitz zugewendet.“ (Karl Josef Wallner) Ein Großteil der Tätigkeit Jesu bestand darin, Menschen zu heilen. Wenn Jesus gestern und heute derselbe ist (Hebr. 13,8) und wenn der ewige Gott sich selbst immer treu bleibt, dann ist es völlig klar: ER heilt auch heute gerne. Heilung ist das Normale in der Gegenwart Jesu!

Die Gründe für dennoch ausbleibende Heilungen kennen wir oft nicht. Da können wir unseren Verstand nur in Demut und Vertrauen vor Gott neigen. Manchmal aber lassen sich die Ursachen erkennen- z.B.:

a) Versagen unsererseits:

- Mangel an Glauben bei denen, die für den Kranken beten
- zu kurzatmiges Gebet, zu schnelles Aufgeben
- falsche Leidenstheologie: "Gott will Krankheit" statt: "Gott will gerne umfassend heilen, aus Gründen des Heils und der Heiligung aber oft erst dann, wenn ein bestimmtes inneres Ziel erreicht ist."
- Sünde, die versteckt wird, statt sie unter das Kreuz Jesu zu bringen
- keine Bereitschaft zur Lebensstiländerung
- Weigerung, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen
- Weigerung, Gebet und Salbung durch die Gemeindeältesten (Jakobus 5) in Anspruch zu nehmen
- Weigerung, seelische Probleme zu klären
- Weigerung, das störende und krankmachende Umfeld zu verlassen

b) Gottes weise Pläne:

- Gott will heimholen in die Ewigkeit
- Gottes Heils- oder Heiligungsabsichten sind noch nicht erreicht
- geheimnisvolle Zusammenhänge im Reich Gottes

Antwort 2: Der mitleidende Gott

Wenn ich noch Schmerzen habe und die Heilung trotz intensiven Gebets und verschiedener Therapien noch nicht eingetreten ist, darf ich wissen: Gott schaut nicht gemütlich aus der Ferne zu! Er ist selbst Mensch geworden und hat das Leid bis zum Äußersten durchkostet. Immer wieder war deshalb der Blick auf den gekreuzigten Christus für viele Menschen ein starker Trost in allem Leid und Schmerz. Matthias Grünewalds (um1480-1528) „Isenheimer Altar“ mit seinem ebenso großartigen wie erschütternden Kreuzigungsbild befand sich in einem Spital, in dem viele Hautkranke betreut wurden. Der Blick auf die zerstoche und zerfetzte Haut Jesu war für diese Kranken ein Trost: „Der Herr hat noch mehr gelitten als ich! Er versteht mich.“

Und wenn die Frage „**Mein Gott, warum?**“ aufkommt, darf ich wissen: Diese alte Frage aus Psalm 22 hat Jesus selbst am Kreuz gebetet. **"Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?"** Wir können nicht alle Fragen beantworten. Seit dem Tod Jesu ist eines aber keine Frage mehr: Dass Gott uns liebt! Auch wo wir ihn noch nicht verstehen! Seiner Liebe dürfen wir vertrauen. Wir dürfen auch ganz persönlich wissen, dass eine noch nicht erfolgte Heilung keine Zurücksetzung durch Gott bedeutet- und dass sich sogar alle Schmerzen einmal gelohnt haben werden.

Antwort 3: Der durchtragende Gott

In dem bekannten Gedicht „Spuren im Sand“ von Margaret Fishback Powers wird das so gesagt:

„Eines Nachts hatte ich einen Traum: Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.
Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten, Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben.
Und jedesmal sah ich zwei Fußspuren im Sand, meine eigene und die meines Herrn.
Als das letzte Bild an meinen Augen vorübergezogen war, blickte ich zurück.
Ich erschrak, als ich entdeckte, dass an vielen Stellen meines Lebensweges nur eine Spur zu sehen war.“

Und das waren gerade die schwersten Zeiten meines Lebens.
Besorgt fragte ich den Herrn: „Herr, als ich anfang, dir nachzufolgen,
da hast du mir versprochen, auf allen Wegen bei mir zu sein.
Aber jetzt entdecke ich, daß in den schwersten Zeiten meines Lebens
nur eine Spur im Sand zu sehen ist.
Warum hast du mich allein gelassen, als ich dich am meisten brauchte?“
Da antwortete er:
„Mein liebes Kind, ich liebe dich und werde dich nie allein lassen,
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.
Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast,
da habe ich dich getragen.“

Eine Krebspatientin erzählte uns: „Am Sonntag vor dem Beginn der 27 Bestrahlungen...stand in der Lösung mein Konfirmationsspruch, der mir schon so oft Trost und Hilfe war: **Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein!** (Jes 43,1) Während ich meinem himmlischen Vater für diesen Zuspruch dankte, hörte ich ihn deutlich sagen: „Und- lies weiter!“ Dort stand (Jes 43,2): **Wenn du durch Wasser gehst, will ich bei dir sein, dass dich die Ströme nicht ersäufen sollen; und wenn du ins Feuer (Bestrahlung) gehst, sollst du nicht brennen, und die Flamme soll dich nicht versengen.** Mit dieser Gewissheit bin ich zu den Bestrahlungen gegangen. Wenn die großen Schirme auf mich gerichtet waren, dann hab' ich den 91. Psalm gebetet („**Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt und unter dem Schatten des Allmächtigen bleibt, der spricht zu dem HERRN: Meine Zuversicht und meine Burg...**“) und damit war die Bestrahlung zu Ende. Lob und Dank, es geht mir sehr gut in den Armen meines himmlischen Vaters.“

Antwort 4: Der allmächtige Gott

Der Pfarrer verabschiedet eine alte Frau an der Kirchentür: "Wie geht es Ihnen?" Ihre Antwort: "Ach, Herr Pfarrer, das einzige, was mir noch helfen kann, ist mein Bohnenkaffee." - Eben hatte die alte Dame im Gottesdienst bekannt: „Ich glaube an Gott, den Vater, den Allmächtigen, den Schöpfer des Himmels und der Erde...“ Vor der Kirchentür aber war nur noch der Bohnenkaffee so mächtig, dass er helfen konnte. Sehr konsequent gedacht war das offenbar nicht. Ich habe ja nichts gegen Bohnenkaffee...Betrüblich ist aber dieser Widerspruch zwischen dem Glaubensbekenntnis in der Kirche und dem „Bohnenkaffeeglauben“ im Alltag. Die Bibel macht uns Mut zu konsequentem Denken und Glauben. Da hören wir die Frage: **"Sollte dem HERRN etwas unmöglich sein?"** (1. Mose 18,14) Die Bibel ermutigt uns, was wir glauben, auch wirklich zu glauben!⁶³⁾ Die Erwartung göttlicher Heilung hat ganz wesentlich damit zu tun.

Die Schulmedizin war lange von einem **mechanistischen Weltbild geprägt**. Der Mensch wurde als „Körpermaschine“ erforscht und kuriert. Diese Sicht ist einerseits eine folgerichtige Konsequenz der natürlichen Sicht der Natur, die uns die Bibel lehrt. Sie führte zu großen Erfolgen- denken wir nur an die Schutzimpfungen und an die Möglichkeiten der Chirurgie. Zugleich ist diese Sicht eine unzulässige Verkürzung, hat sie doch weder den Leib- Seele- Zusammenhang noch gar den (biblischen) Geist des Menschen im Blick. Der Ruf nach Ganzheitlichkeit verdrängt dieses einseitige Weltbild in der Medizin heute immer mehr. Gott spielt in diesem mechanistischen Weltbild praktisch keine Rolle. In der **atheistischen** Variante wird seine Existenz ausdrücklich geleugnet. Folglich kann man auch nicht mit Seinem Eingreifen rechnen. In der **deistischen** Variante existiert Gott als Schöpfer, bleibt aber für die Gegenwart bedeutungslos. Als Deismus wird eine Geisteshaltung (besonders des 18. Jh.) bezeichnet, die Gott zwar als Urheber der Welt ernstnimmt, sein heutiges Eingreifen aber bestreitet. Nach dieser Sicht hat Gott die Welt geschaffen, sie dann aber dem Selbstlauf überlassen. Folglich ist das Gebet um Heilung unsinnig. Nicht wenige Kirchenmitglieder sind noch heute- ohne dass sie sich dessen bewußt sind- Deisten, glauben sie doch an ein "höheres Wesen", nicht aber an sein Eingreifen, auch nicht an göttliche Heilung. - Die Erfolgsgeschichte der modernen Medizin ist nicht nur auf Vertreter des mechanistischen, sondern auch auf Vertreter eines **pantheistischen Weltbildes** zurückzuführen. Der Pantheismus setzt Gott und die Natur gleich. Der Schöpfer geht in der Schöpfung auf, steht ihr nicht mehr gegenüber. Folglich wird der Schöpfung aus pantheistischer Sicht mit Respekt begegnet, sie wird genau beobachtet, ihr wird zu dienen statt sie zu beherrschen versucht. Richtig daran ist die Ehrfurcht vor der (zweifelloso großartigen!) Schöpfung, falsch aber ihre Vergötterung! Weil der Schöpfer als Gegenüber fehlt, kann man natürlich auch nicht mit seinem heilenden Eingreifen rechnen. Die Selbstheilungskräfte sind dann alles. Der Mensch ist letztlich auf sich allein gestellt.

Einer meiner Freunde lag viele Wochen im Koma, war lange Zeit in einem lebensbedrohlichen Zustand. Dann erreichte mich ein Brief: "N.N. geht es seit etwa einer Woche besser. Allen ärztlichen Prognosen zum Trotz erholt er sich langsam. Es ist schön zu erleben, wie Gebete Heilung bringen."

Der katholische Pater Emiliano Tardif berichtet: „Jedesmal, wenn ein Blindgeborener sehend wird, offenbart sich, daß Jesus das Licht ist, welches aufscheint, um denen Licht zu bringen, die im Dunkeln und im Schatten des Todes sitzen und deren Schritte er auf den Weg des Friedens lenken möchte (Lk 1, 79). Das folgende Zeugnis zeigt uns, daß Jesus auch für den Menschen von heute LICHT ist.“

Ein Tag der Evangelisation in Mbandaka (Zaire) fand mit einer Eucharistie-Feier, an der an die 15.000 Personen teilnahmen, seinen Abschluß. Da begann plötzlich ein 12jähriges, von Geburt an blindes Mädchen zu schreien: „Je vois! Je vois!“ („Ich sehe! Ich sehe!“)

Daraufhin liefen die Menschen zusammen und scharten sich dicht gedrängt um das Kind. „Wer ist denn meine Mutter?“ wandte sich schließlich das Mädchen fragend an die Menge. Zwei weit geöffnete Arme, zwei mit Tränen gefüllte Augen und ein mütterliches Lächeln waren die Antwort auf seine Frage. Dann, in den Armen der Mutter geborgen, rief das Mädchen aus: „Oh, Mama, wie bist du schön!“

Dies war die erste Heilung eines Blindgeborenen, die ich erlebte; das Wichtigste jedoch war, dass wir alle erkannten, dass JESUS das LICHT der Welt ist und daß er Macht hat, Licht ins Leben eines jeden Menschen zu bringen - falls der Mensch Erlösung und Rettung sucht und braucht.

Wenn einem Blindgeborenen das Augenlicht geschenkt wird, ist dies für uns ein klares Zeichen dafür, dass Jesus Menschen aus der tiefsten Finsternis zu erretten vermag. Selbst wenn die Sünde noch so schwer und schlimm erscheint, hat ER die Macht, zu vergeben und auch von angeborenen Anlagen und Defekten zu befreien.⁶⁴⁾

Der englische Evangelist David Hatheway erzählte uns kürzlich, dass bei einem seiner Einsätze in Sibirien ein Glaubens-Heilungsdienst im Krankenhaus dazu führte, dass Menschen mit gebrochener Wirbelsäule, Blinde und andere Schwerkranke sofort völlig geheilt wurden. Wie ein Lauffeuer ging diese Nachricht durch die Stadt. Innerhalb von 2 Tagen bekehrten sich 25 % der Bevölkerung zu Jesus Christus!

Während sich manche Blindenheilung medizinisch noch erklären lässt, weil es sich ggf. um eine psychogene (seelisch bedingte) Blindheit gehandelt haben könnte, liegt die Heilung eines Wirbelsäulenbruches außerhalb all dessen, was „medizinisch möglich“ ist!

In dem Buch „Begegnung mit dem Wunder Genja“⁶⁵⁾ wird von einer Frau erzählt, die sterbenskrank und verkrüppelt daniederlag. Die Ärzte hatten sie aufgegeben. Gottes Kraft aber kam nach einem Gebet so machtvoll über sie, dass man die Knochen laut krachen hörte, als sich die Beine gerade streckten. Auch alles andere wurde gesund. Die Heilung war so spektakulär, dass der russische Geheimdienst KGB manches versuchte, das Wunder „auszuschalten“...Da ich den Verfasser des Buches persönlich kenne, habe ich keinen Zweifel an der Wahrheit dieser schier unglaublichen Geschichte.

Auf die Frage **"Sollte dem HERRN etwas unmöglich sein?"** gibt es nur eine Antwort, die logisch ist und die den Erfahrungsstatsachen entspricht: **NEIN!** Dass Gott eine Heilung nicht ausführen könnte, ist Unsinn!

Antwort 5: Der unverfügbare und treue Gott

„Das Neue Testament geht unterschiedlich mit Krankheit und Leiden um. Man begegnet der Krankheit mit Heilungsgebeten, und in den meisten Fällen tritt die Heilung ein, wenn auch von vier Ausnahmen die Rede ist (Phil. 2,27; 1. Tim. 5,23; 2. Tim. 4,20; Gal. 4,13-14). Diese Ausnahmen lassen erkennen, daß wir Gott nicht in der Hand haben; der Glaube, nicht Zauberei oder menschliches Verdienst, ist Grundlage für eine Gebetserhörung. In Texten, die das Leiden erwähnen, ist es Teil der Auseinandersetzung des Christen mit der Welt (Röm. 8,18; 2. Thess. 1,5), Identifikation mit dem Leiden Christi (Phil. 3,10; 1. Petr. 4,13) und eine Möglichkeit, die christliche Tugend der Geduld zu entfalten (Röm. 5,3; 12,12).

Die neutestamentliche Betrachtungsweise der Krankheit wirft eine schwierige Frage auf. Wie steht es mit gerechten, aufrichtigen Christen, die erkranken, für die gebetet wird und die dennoch nicht gesund werden? ...Die Tatsache, daß wir zwischen dem ersten und dem zweiten Kommen Christi leben - was George Ladd als Leben zwischen dem »Schon-jetzt« und dem »Noch-nicht« bezeichnet -, läßt uns verstehen, warum trotz der körperlichen Heilung, die Christus uns am Kreuz erwirkt hat, heutzutage nicht jeder Heilung erfährt. Seine Allmacht, seine Herrschaft und sein Reich schaffen Heilung. Unsere Sache ist es, zu beten »Dein Reich komme« und ihm zu vertrauen, daß er jede Art von Heilung schenken kann. Und sollte sie in diesem Zeitalter nicht eintreten, so können wir gewiß sein, daß sie im zukünftigen geschieht. Wir haben kein Recht zu der Annahme, daß in den Fällen, in denen Gott nicht heilt, etwas mit unserem Glauben oder seiner Treue nicht in Ordnung ist.“⁶⁶⁾

Am Ende werden ausnahmslos alle Christen geheilt sein. Das große Finale hat Johannes in überwältigende Worte gefasst (Offb 21,1ff):

„Und ich sah einen neuen Himmel und eine neue Erde; denn der erste Himmel und die erste Erde sind vergangen, und das Meer ist nicht mehr... und Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen. Und der auf dem Thron saß, sprach: Siehe, ich mache alles neu! Und er spricht: Schreibe, denn diese Worte sind wahrhaftig und gewiss!“

Eine Frau, die viel durchlitten hat, sagte uns kürzlich: „Das sind die schönsten Worte der Bibel!“

Antwort 6: Der weiterblickende Gott

Gott blickt weiter als wir, wenn es um die Wahl der Heilungsmethode geht.

Naaman mußte siebenmal im Jordan untertauchen, um geheilt zu werden (2. Kön 5). Der Blinde aus Johannes 9 bekam einen Brei aus Erde und Speichel auf die Augen gelegt und mußte dann auch noch zum Teich tapfen, um sich dort zu waschen... Es gibt Heilungswege, die unserer Logik und unsere Ästhetik zuwiderlaufen. Der weiterblickende Gott aber wußte, warum er gerade diesen Weg wählte. Bei dem Blinden etwa erwies sich gerade dieser scheinbar umständliche Weg als Weg der umfassenden Heilung für Leib und Seele (siehe dazu „Pfeile der Liebe“ Nr. 25).

Gott blickt weiter als wir, wenn es um den ganzen Menschen geht.

Er sieht zuallererst das Allerwichtigste: das ewige Heil. Neben dem „Heil“ gibt es noch eine biblische Vokabel, die hier genannt werden muß: "Heiligung"! **Denn das ist der Wille Gottes, eure Heiligung...** (1. Thess 4,3) Heiligung meint, dass wir Gottes Charakter ähnlicher werden, d.h. liebevoller, geduldiger, mutiger...Diese Eigenschaften sollen einst unser Zusammenleben im Himmel prägen. Und sie werden schon jetzt auf der Erde so dringend benötigt- z.B. um Leid zu lindern, um mutig für Kranke zu beten, um Trauernde zu trösten. Diese Eigenschaften wachsen unter der Sonne SEINER Liebe und Freude, sind aber zugleich "Nachtschattengewächse", wachsen gerade im Dunkel des Leides... So ist Heilung ein wichtiger Bestandteil der biblischen Botschaft. Heil und Heiligung sind aber oft noch wichtiger. Deshalb heilt Gott mitunter erst nach längerer Zeit- wenn ein bestimmtes "Heils- Ziel" oder "Heiligungs- Ziel" erreicht ist. Und irgendwann heilt er nicht mehr, weil die Zeit des Hinübergehens ins ewige Licht gekommen ist, wo es kein Leid mehr gibt.

Meistens aber heilt Gott sehr gern und manchmal auch sehr schnell, weil er uns liebt und weil gerade die Heilung ein wichtiger Wegweiser zum Heil sein kann: Wo Menschen nämlich die heilende Kraft Gottes am Werk sehen, bekehren sie sich oft sehr schnell und tief zu Jesus- und finden so über der Heilung das Heil. Und gerade der Heilungsprozess mit allem inneren Ringen ist oft zugleich der effektivste Heilungsprozess.

Gottes Vorliebe scheint mir der gleichzeitige "Dreierpack" von Heil, Heiligung und Heilung zu sein! Er würde so gerne noch viel mehr davon geben. Auch viel mehr Heilung! Öffnen wir uns doch mehr diesem Strom der Liebe!

Dass der Blick auf das Heil und die Heiligung den Heilungsauftrag nicht verdrängen darf, zeigt eine interessante Entdeckung im neuen Testament: „...dass im Neuen Testament das Wort für 'Heil' (soteria) auch für 'Heilung' von Krankheit verwendet wird. «Die Verwendung gerade dieser Begriffe zeigt, dass man die Heilung des Körpers als ein Teil jenes ganzen Heils betrachtet, das dem Menschen mit dem Anbruch der Gottesherrschaft gebracht oder übereignet wurde ... » (R. und M. Hengel). Gottes Heil, Gottes Rettung meint den Menschen bis tief in seine Leiblichkeit hinein. Eine theologische Anthropologie der Ganzheit müsste Auswirkungen für den gesamten Bereich der praktischen Theologie, vor allem für Verkündigung und Seelsorge haben. Heil Gottes ist nun einmal nicht bloß eine Behauptung, die dann womöglich noch 'gegen den Augenschein' geglaubt werden soll, deren Wirklichkeit aber nie einsichtig wird. Solche Aussagen mögen im Einzelfall unter der besonderen Führung Gottes ihr Recht haben. Sie dürfen aber nicht Grundaussagen christlicher Theologie werden. Es gibt ein schönes Wort Luthers, das dazu helfen kann, die Dimensionen zurechtzurücken. Er sagt: «Wer Gott nicht seine Sorge um den Leib anvertrauen kann, der kann ihm nimmermehr die Seele anvertrauen.» Wir haben in unserer heutigen 'normalen' Praxis dieses Verhältnis in sein Gegenteil verkehrt.“⁶⁷⁾

Ja, Gott kann und will heilen- auch Sie! Allerdings...

- Nicht immer „automatisch“. Gott hat in seiner Güte auch dem von ihm abgefallenen Menschen den „Automatismus“ der Selbstheilungskräfte belassen. Aber dadurch allein können nicht alle Krankheiten geheilt werden. Manches wird nur geheilt, wenn wir es in die Nähe Jesu bringen – wo wie die vier Männer ihren gelähmten Freund zu Ihm brachten und durch das Dach vor Seine Füße ließen (Markus 2,1-12). Dieses „Zu Jesus- Bringen“ geschieht heute im Gebet.
- Nicht immer sofort. Es gibt göttliche Sofortheilungen. Es gibt aber auch längere Heilungsprozesse. Und manchmal lässt Gott eine Krankheit ganz bewußt für eine begrenzte Zeit, um mit diesem in sich selbst nicht guten Werkzeug doch Gutes zu bewirken und hohe Ziele zu erreichen...
- Nicht immer auf dem Weg, den ich selbst wählen würde. Auch eine Operation kann nötig sein, eine Kur, ein Beichtgespräch...
- Nicht immer auf dem schmerzarmen Weg. Jesus weiß durch seine Kreuzigung selbst sehr genau, wie weh Schmerzen tun können. Er weiß aber auch etwas vom Sinn mancher Schmerzen, von den Klärungs- und Reifungsprozessen, die sie bewirken können. Er erspart sie uns deshalb oft nicht...

- Nicht ohne unser Mittun. Der wichtigste Schritt zum Gesundwerden ist mitunter einfach der, gesund werden zu wollen. Aber auch manche anderen Schritte unsererseits sind oft nötig. Eine konkrete Hilfe für die unterschiedlichsten Situationen und Krankheitsbilder bietet das Buch „Wie wir geheilt werden können“ von Chr. Häselbarth und P. Wiechert.⁶⁸⁾

- Nicht nur für den Körper. Weil Er uns mit Geist, Seele und Leib im Blick hat, heilt Er gründlicher, kuriert Er nicht nur die Symptome, sondern die Wurzeln. Die liegen häufig im Geist und in der Seele. Auch deshalb dauert manches mitunter länger als erwartet...

- Nicht immer auf dieser Erde. Wir dürfen das biblische Normalalter von 70-80 Jahren erwarten (Allerdings gibt es auch frühvollendetes und zu höheren Zwecken verkürztes irdisches Leben. Das ist nach Gottes Plan aber die Ausnahme. Und man kann sein Leben auch selbst schuldhaft verkürzen- z.B. durch ungesunde Lebensweise oder Verachtung der Eltern!) Irgendwann stirbt dann aber doch jeder. Im Himmel wird es nur noch vollkommene Gesundheit geben. Auch die Krankheit, an der wir gestorben sind, ist dann überwunden...Jeden will Gott vollkommen heilen.

Der Normalfall in der Nähe Jesu ist:

Heil, Heiligung und Heilung im „Dreierpack“ - und das schon hier und heute!

S.D.G.

2. Medizin für Sie (Bibelstellen zum „Einnehmen“)

Hier finden Sie einige Bibelstellen, die Sie als göttliche Arznei „einnehmen“ können. Sie sollten sie möglichst 3 x täglich laut bekennen, jede Stelle getrost mehrfach! Und keine Angst: Ein schädliche Überdosis gibt es hier nicht!

- ...denn ich bin der HERR, dein Arzt. 2. Mose 15,26
- Wohl dem, der sich des Schwachen annimmt! Den wird der HERR erretten zur bösen Zeit. Der HERR wird ihn bewahren und beim Leben erhalten und es ihm lassen wohlgehen auf Erden und ihn nicht preisgeben dem Willen seiner Feinde. Der HERR wird ihn erquicken auf seinem Lager; du hilfst ihm auf von aller seiner Krankheit. Psalm 41,2ff
- Meine Hilfe kommt vom HERRN, der Himmel und Erde gemacht hat. Psalm 121,2
- ...er sandte sein Wort und machte sie gesund... Psalm 107,20
- Denn du hast meine Nieren bereitet und hast mich gebildet im Mutterleibe. Ich danke dir dafür, daß ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele. Psalm 139,13f
- Mein Sohn, merke auf meine Rede und neige dein Ohr zu meinen Worten. Laß sie dir nicht aus den Augen kommen; behalte sie in deinem Herzen, denn sie sind das Leben denen, die sie finden, und heilsam ihrem ganzen Leibe. Spr 4,20ff
- Dann werden die Augen der Blinden aufgetan und die Ohren der Tauben geöffnet werden. Dann werden die Lahmen springen wie ein Hirsch, und die Zunge der Stummen wird frohlocken. Jes 35,5f
- Fürwahr, er trug unsre Krankheit und lud auf sich unsre Schmerzen. Wir aber hielten ihn für den, der geplagt und von Gott geschlagen und gemartert wäre. Aber er ist um unsrer Missetat willen verwundet und um unsrer Sünde willen zerschlagen. Die Strafe liegt auf ihm, auf daß wir Frieden hätten, und durch seine Wunden sind wir geheilt. Jes 53,4f
- Damit ihr aber wißt, daß der Menschensohn Vollmacht hat, auf Erden die Sünden zu vergeben - sprach er zu dem Gelähmten: Steh auf, hebe dein Bett auf und geh heim! Mt 9,6
- Blinde sehen und Lahme gehen, Aussätzige werden rein und Taube hören, Tote stehen auf, und Armen wird das Evangelium gepredigt...Mt 11,5
- ...auf Kranke werden sie die Hände legen, so wird's besser mit ihnen werden. Mk 16,18
- Seht, ich habe euch Macht gegeben, zu treten auf Schlangen und Skorpione, und Macht über alle Gewalt des Feindes; und nichts wird euch schaden. Lk 10,19
- Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch und bewahre euren Geist samt Seele und Leib unversehrt, untadelig für die Ankunft unseres Herrn Jesus Christus. 1. Thess 5,23
- Ist jemand unter euch krank, der rufe zu sich die Ältesten der Gemeinde, daß sie über ihm beten und ihn salben mit Öl in dem Namen des Herrn. Und das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen, und der Herr wird ihn aufrichten; und wenn er Sünden getan hat, wird ihm vergeben werden. Bekennet also einander eure Sünden und betet füreinander, daß ihr gesund werdet. Des Gerechten Gebet vermag viel, wenn es ernstlich ist. Jak 5,14ff
- Jesus Christus gestern und heute und derselbe auch in Ewigkeit. Hebr 13,8

- Gott wird abwischen alle Tränen von ihren Augen, und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid noch Geschrei noch Schmerz wird mehr sein; denn das Erste ist vergangen. Offb 21,4

Nachwort von Prof. Dr. med. habil. Hans- Joachim Dobberkau

„Auf einen kurzen Nenner gebracht finde auch ich, dass Ihre Vorträge ausgesprochen wertvoll, aktuell und notwendig sind; sie treffen das Wesentliche.“

Warum?

Ihre Beiträge enthalten eine Fülle hilfreicher Aussagen und praktischer Anleitungen zur Überwindung von Not und Hilflosigkeit. An diesen Hilfen mangelt es auch in dieser Zeit. Ratlosigkeit und Überforderung sind die Gründe dafür, dass gerade kranke Menschen oft - allzu oft - in kritischen Phasen allein gelassen werden, nicht selten verzweifeln sie an dieser Hilflosigkeit. So darf und muß es nicht bleiben.

Wenn Menschen in Not das, was sie hier aufgeschrieben haben, aufmerksam lesen oder hören, empfangen sie bewusst oder unbewusst wirksame göttliche "Signale" von unendlichem Wert, die diese schlimme Hilflosigkeit unterbrechen können. Wer von uns hätte wohl dazu bei sich und im Umfeld keine eigenen Erfahrungen gemacht?...

Bekanntlich steht das Wohl und Wehe des Menschen in besonders engem Zusammenhang mit dem einwandfreien Zusammenspiel der vielfältigen Regelkreise im göttlichen Wunderwerk des menschlichen Körpers, wenn man von Unglücksfällen absieht. Dieses Zusammenspiel der Regelkreise erfolgt nach einem göttlichen Bau - und Funktionsplan des Menschen, der uns nur in Bruchstücken bekannt ist.

Was sind wohl die Haupttriebkraft dieses wunderbaren Zusammenspiels? - Es sind letztlich die vielfältigen Formen von körperlicher Energie, die die Zellen und die unendliche Zahl der erforderlichen physiologischen Reaktionsabläufe "in Funktion halten". Diejenige Energie aus Seele und Psyche hat dabei einen hohen Stellenwert. Man kann sie als Informationsenergie bezeichnen, die in reichem Maße vor allem aus Gebet und christlichem Glauben fließen kann.

Albert Einstein hat die untrennbaren Zusammenhänge zwischen Materie und Energie beschrieben und hat darauf hingewiesen, dass der energetische Zustand den materiellen Zustand dominiert. Was das bedeutet, beschrieb der Nobelpreisträger Carlo RUBBIN mit einer Konstanten von 1 Milliarde ! zu 1 und machte damit deutlich, dass Energie das milliardenfache übergeordnete System in der Natur und so auch im menschlichen Organismus ist.

Warum hat Gott es so gemacht?

Wir wissen heute, dass das menschliche Dasein nur in fester Wechselbeziehung zwischen Energie und Materie möglich ist, die durch die Verknüpfung von Körper, Geist und Seele gesteuert wird. Hier liegt ein fundamentales Prinzip des göttlichen Bauplanes.

Krankheiten gehen zwangsläufig mit oft tiefgreifenden Störungen auch dieses energetisch - materiellen Grundsystems einher. Es drängt sich die Frage auf, ob hierin nicht etwa weitere ungenutzte Chancen für deren Abbau oder gar Überwindung mit segensreichen Auswirkungen auf Krankheiten liegen.

Hier scheint mir auch ein wichtiger Ansatzpunkt für die Begründung seelsorgerischer Einflussnahme auf "Krankheit" aber auch auf "Vorbeugung" zu liegen, da durch Gottes Wort fundamentale Energien entfaltet werden können. So werden wir immer wieder Zeugen wundersamer Heilungen und Hilfen, die bekanntlich nicht nach naturwissenschaftlichen Gesetzmäßigkeiten ablaufen und somit nicht zwingend vorhersagbar sind. Das bewusste **Zusammenwirken von Arzt und Seelsorger** dürfte unter diesen Aspekten eine gnadenreiche Begründung nicht zuletzt auch für die Zukunftsforschung finden.“

Anmerkungen und „Literaturwegweiser“

1) Siehe dazu: Klaus Hurrelmann, Ulrich Laaser (Hrsg.) , Handbuch Gesundheitswissenschaften, Weinheim 1998 (936 Seiten!)

2) Einen Überblick über aktuelle Angebote kann man sich z.B. unter <http://www.Amazon.de> verschaffen.

3) <http://www.bibliothek.uni-regensburg.de>

4) Diese Aussage soll den Wert der Palliativmedizin nicht schmälern. Es gibt keine Situation, in der man medizinisch wirklich „nichts machen kann“. Siehe dazu das erste deutschsprachige Lehrbuch der Palliativmedizin: Eberhard Aulbert, Detlev Zech, Lehrbuch der Palliativmedizin, Stuttgart 2000.- Nur wünscht man sich eben meistens mehr...

5) Näheres dazu in: Henri J. M. Nouwen, Nimm sein Bild in dein Herz. Geistliche Deutung eines Gemäldes von Rembrandt, Freiburg ¹¹2000

6) **Neuere Literatur zur Logotherapie:**

- Viktor.E. Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. München 1985
- Ders., trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager, München 1998
- Ders., Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse, UTB ⁸1999
- Ders., Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Freiburg 2000
- Ders., Der unbewusste Gott. Psychotherapie und Religion, München 1992
- Ders., Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Göttingen ²1996
- Elisabeth Lukas, Auf den Stufen des Lebens, Gütersloh 2001

7) **Literatur zur Salutogenese:**

- Aaron Anthonovsky, Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit
- Was erhält Menschen gesund? Anthonovskys Modell der Salutogenese- Diskussionsstand und Stellenwert, Hrg. von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 1998
- Handbuch der Salutogenese, Konzept und Praxis, Hrg. von Schüffel, Wolfram / Brucks, Ursula / Johnen, Rolf / Köllner, Volker / Lamprecht, Friedhelm / Schnyder, Ulrich, Urban & Fischer, 1998

8) **Literatur zum „Gesundheitsfaktor Glaube“:**

- D. M. Matthews, Glaube macht gesund. Spiritualität und Medizin, Freiburg 2000, S. 13
- R. Byrd, Positive therapeutische Effekte von Fürbitte auf Patienten in einer Abteilung für Koronarleiden, in: IGNIS-Journal 6/1990, Würzburg 1990, S. 74 ff

9) Michael Klessmann, Was ist der Mensch- in Gesundheit und Krankheit? Anthropologische Ansätze verschiedener Krankheits- und Gesundheitsverständnisse, In: Evangelische Krankenhausseelsorge, Nr.33, Oktober 1999, S. 404

10) Frau im Spiegel 44/2000, S. 72

11) Ausführlicher dazu: Klotz, Christsein oder Religion?, in: Aufatmen 4/1998, Witten 1998, S. 11ff

12) Siehe dazu: Ulrich Giesekeus, Glaub dich nicht krank, Wuppertal ²2001

13) R. Tölle, Psychiatrie einschließlich Psychotherapie, Berlin 1996, S. 14

14) Auf einige spezielle Probleme wird in Pfeile der Liebe Nr. 18 „**Seelsorge**“ eingegangen. Dort finden Sie auch Literatur zu verschiedenen Ansätzen und Bereichen der Seelsorge und Literatur zur Psychologie und Psychiatrie.

Literatur zur psychosomatischen und psychosozialen Medizin:

- C. Budenberg, J. Wille, Psychosoziale Medizin, Berlin ²1998
- Chr. Häselbarth/ P. Wiechert, Wie wir geheilt werden können, Solingen 2000
- J.-M. Hahn, Checkliste Innere Medizin, Stuttgart 1998
- Adolf Ernst Meyer...(Hrsg.), Jores Praktische Psychosomatik: Einführung in die psychosomatische und psychotherapeutische Medizin, Bern 1996
- Rudolf Klußmann, Psychosomatische Medizin, Berlin ⁴1998
- H. Morschitzky, Somatoforme Störungen. Diagnostik, Konzepte und Therapie bei Körpersymptomen ohne Organbefund, Wien 2000
- R. Ruthe, Krankheiten - Signale der Seele, Moers 1993
- Schauf/ Moffett/ Moffett, Medizinische Physiologie, Berlin 1993
- M. Wirsching, Psychosomatische Medizin, Konzepte, Krankheitsbilder, Therapien, München 1996

15) Kein Streß mit dem Streß, Hrsg. Barmer Ersatzkasse , Wuppertal, S. 20

16) Michael Wirsching, Psychosomatische Medizin, München 1996, S. 25

17) Cloud/ Townsend, Nein sagen ohne Schuldgefühle, Kehl 1995

18) **Literatur zu Okkultismus und Befreiungsdienst:**

- „**Pfeile der Liebe**“ Nr. 2
- G. Dow, Werkstattheft Befreiungsdienst, Hamburg 1992,
- Ch. Häselbarth, Befreiung von Vorfahrenschuld und Wachstum im Glauben, Strittmatt 1996
- K. E. Koch, Seelsorge und Okkultismus, Berghausen ⁵1959
- D. Prince, Sie werden Dämonen austreiben, Trostberg 1998
- 19) Susanne Poth, Die Heilkraft der Pflanzen. Erkrankungen und ihre Behandlung mit pflanzlichen Mitteln, o. O. 2000, S. 160
- 20) Näheres dazu in „**Pfeile der Liebe**“ Nr. 18 „**Seelsorge**“ und in: Derek Price, Der Weg von Ablehnung zur Annahme, Trostberg ²1997
- 21) Peter Hahne, Stille für heute und morgen, Lahr ¹²1999
- 22) Siehe dazu: N. C. Warren, Wohin mit der Wut im Bauch? Vom Umgang mit Ärger, Frust und Aggressionen, Asslar ²1995

23) **Medizinische Grundlagen vermittelt allgemeinverständlich:**

- K.-U. Benner, Der Körper des Menschen. Das Wunder des menschlichen Körpers. Aufbau, Funktionen, Zusammenwirken, Abläufe und Vorgänge, Augsburg 1995
- V. Corazza, R. Daimler, A. Ernst, K. Federspiel, V. Herbst, K. Langbein, H.-P. Martin, H. Wein, Kursbuch Gesundheit, ¹⁶1999
- Der Gesundheitsbrockhaus, Mannheim ⁴1990
- H. Lucas, Das neue Gesundheitsbuch, Hrsg von B. Schneeweiß u. P. Brunke, München 1999
- Wer sich als „medizinischer Laie“ zu bestimmten Themen mit einem medizinischen Fachbuch beschäftigen will, dem sei als Hilfe empfohlen: Psyhyrembel, Klinisches Wörterbuch, Berlin ²⁸⁸1998

24) Michael Wirsching, Psychosomatische Medizin, München 1996, S. 103

25) Michael Wirsching, Psychosomatische Medizin, München 1996, S. 56

26) Wildor Hollmann in: Rückensignale, Informationsbroschüre der „Aktion gesunder Rücken“ e.V., S. 7

27) Doris Siegenthaler, Neuer Schwung für den Alltag (Video + Buch), Asslar (Schulte & Gerth) 1996

28) Johannes Gerhardt in: Idea-Spektrum vom 20.1.2000

29) Die Macht des Lobpreises, Konstanz, ¹¹1987, S. 21ff

30) **Literatur zur Ernährungslehre:**

- Biesalki/ Fürst/ Kasper, Ernährungsmedizin. Nach dem Curriculum Ernährungsmedizin der Bundesärztekammer, Stuttgart ²1999
- Ernährungslexikon der Abt. Sportmedizin der Uni Paderborn, www.sportmedizin.uni-paderborn.de/VITAL&aktiv/bibliothek/bib/lex
- H. Kapser, Ernährungsmedizin und Diätetik, München ⁹2000
- Jutta Lamy/ Chr. Zacker, Fatburner. Nahrungsmittel zum Abnehmen, Augsburg 1998
- Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Frankfurt 2000

31) C. Westermann, Gottes Engel brauchen keine Flügel, Stuttgart 1978, S. 9

32) Evangelischer Erwachsenenkatechismus: glauben - erkennen - leben. Im Auftr. der Vereinigten Evangelisch-Lutherischen Kirche Deutschlands hrsg. von Manfred Kießig ...Gütersloh ⁶2000, S. 324f

33) W. J. Bittner, Heilung - Zeichen der Herrschaft Gottes, Neukirchen-Vluyn 1986, S. 115

34) Chr. Häselbarth/ P. Wiechert, Wie wir geheilt werden können, Solingen 2000, S. 22

35) Herbert Lang, Pfeile der Liebe Nr.2, Abschnitt 5.2.

36) **Literatur zum Immunsystem:**

- G. Kautzmann, Krieg in unserem Körper. Wie das Immunsystem unser Leben schützt, München 1998
- Staines/ Brostoff/ James, Immunologisches Grundwissen. Heidelberg ³1997
- Roitt/ Brostoff/ Male, Kurzes Lehrbuch der Immunologie. Stuttgart ³1995
- Jürgen Hening, Psychoneuroimmunologie, Göttingen 1998

37) Michael Wirsching, Psychosomatische Medizin, München 1996, S. 55

38) Bischof Graham Dow in: Werkstattheft "Befreiungsdienst", GGE- Verlag, Hamburg 1992, S. 15

39) R. Ruthe, Medien, Magier, Mächte, Moers 1988, S. 155

40) Peter Hübner, Der Delta- Faktor, In: Ignis- Journal 2-1990, S. 30

41) Ebd. S. 35

42) Kurt E. Koch, Seelsorge und Okkultismus, Berghausen ⁵1959

43) Vera M. Robinson, Praxishandbuch Therapeutischer Humor, Wiesbaden 1999

44) Stiftung Warentest, Handbuch Medikamente, Berlin ²2000

45) Näheres dazu in „Pfeile der Liebe“ Nr. 25 „Alternative Heilverfahren?“

46) Chr. Häselbarth/ P. Wiechert, Wie wir geheilt werden können, Solingen 2000, S. 19

47) Ebenda, S. 18

48) Ebenda, S. 7

49) Ralf Luther, Neutestamentliches Wörterbuch, Berlin ¹⁷1965, S.68

50) O. C. Simonton, Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte für Krebspatienten und ihre Angehörigen, Hamburg 1982. Ein interessantes Beispiel einer Heilung durch eine positive Grundeinstellung ist:

L. Armstrong, S. Jenkins, Tour des Lebens. Wie ich den Krebs besiegte und die Tour de France gewann., Bergisch Gladbach 2000

51) Zur Korrektur der Falschmeldungen siehe:

- Stiftung Warentest "Die Andere Medizin. Nutzen und Risiken sanfter Heilmethoden", Berlin ⁴1996, S. 330ff
- Moderne onkologische Therapieverfahren mit und ohne wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweis, Deutsches Ärzteblatt 93, Heft 15 vom 12.04.96, Seite A-973ff

52) Deutsches Ärzteblatt 93, Heft 15 vom 12.04.96, Seite A-973ff

53) Angelica Jackson in: Lydia, 2/2000, S.34

54) **Literatur zum Heilungsdienst Jesu und der christlichen Gemeinde:**

- F. Aschoff, Heil und Heilung, in: Gemeinde-Erneuerung 5/1997, S. 4ff, Hamburg
- F. Aschoff, P. Toasperm, Werkstattheft Heilung, Hamburg 1995
- N. Baumert SJ, Jesus ist der Herr, Münsterschwarzach 1987
- G. Bennett, Heilung - Jesu Auftrag an seine Kirche, Metzingen 1988
- W. J. Bittner, Heilung - Zeichen der Herrschaft Gottes, Neukirchen-Vluyn 1986
- L. Christenson, Der Dienst der Krankenheilung in der Kirche - Möglichkeit oder Verpflichtung, Marburg ²1972
- J. Deere, Überrascht von der Kraft des Heiligen Geistes, Wiesbaden 1995
- Evangelisches Lexikon für Theologie und Gemeinde, Bd. 1-3, Wuppertal ²1998
- Ch. Häselbarth, Heilung, Strittmatt ²1997
- Chr. Häselbarth/ P. Wiechert, Wie wir geheilt werden können, Solingen 2000
- Ch. u. F. Hunter, Wie man Kranke heilt, Remscheid 1982
- Kirchner/Planer-Friedrich/Sens/ Ziemer (Hrsg.), Charismatische Erneuerung und Kirche, Berlin 1983
- R. Luther, Neutestamentliches Wörterbuch, Metzingen 1998
- F. Mc Nutt, Die Kraft zu heilen, Graz ⁴1982
- F. Mc Nutt, Beauftragt zu heilen, Graz 1979
- W. Margies, Heilung durch sein Wort I+II, Urbach 1989
- W. May, W. Sauter, Ruhen im Geist, Lüdenscheid 1990
- J. Müller, Gott heilt auch dich, Stuttgart ⁴1988
- W. Sardaczuk, Begegnung mit dem Wunder Genja, Erzhausen 1997
- O. Stockmayer, Krankheit und Evangelium, Marburg ⁸1975
- L.-J. Suenens, Gemeinschaft im Geist , Salzburg 1979
- J. Wimber, Heilung in der Kraft des Geistes, Hochheim 1987
- J. Wimber, Heilungsdienst praktisch (Studienanleitung), Hochheim 1988
- F. Zündel, Johann Christoph Blumhardt. Ein Lebensbild, Gießen und Basel 1921

55) Literatur zur Lehre von Gesundheit und Krankheit

- R. Cherry, Gesund mit der Bibel, PJ- Verlag
- A. Grün OSB/ M. Dufner OSB, Gesundheit als geistliche Aufgabe, Münsterschwarzach 1989
- E. Heim, Krankheit als Krise und Chance, Stuttgart 1980
- K. Hurrelmann, U. Laaser (Hrsg.) , Handbuch Gesundheitswissenschaften, Weinheim 1998
- D. Prince, Heilung und Gesundheit/ Wie sehen Sie Ihren Körper, Trostberg, o.J.
- R. Ruthe, Krankheiten - Signale der Seele, Moers 1993

56) W. J. Bittner, Heilung - Zeichen der Herrschaft Gottes, Neukirchen-Vluyn 1986, S. 17

57) Ebenda, S. 17

58) R. Tölle, Psychiatrie einschließlich Psychotherapie, Berlin ¹¹1996, S.69

59) Entscheidung Nr. 222, 6/2000, S. 30

60) Literatur zur Geschichte der Medizin

- D. Jetter, Geschichte der Medizin. Einführung in die Entwicklung der Heilkunde aller Länder und Zeiten, Stuttgart; New York 1992
 - Chronik der Medizin, Gütersloh/ München 2000
 - R. Jütte, Geschichte der alternativen Medizin, München 1996
- 61) Die großen Ordensregeln, Hrsg. Hans Urs von Balthasar, Leipzig 1976, S. 288
- 62) W. J. Bittner, Heilung - Zeichen der Herrschaft Gottes, Neukirchen-Vluyn 1986, S. 78
- #### 63) Literatur zu Glaube/ Biblischer Realismus:
- K. Heim, Die Wandlung im naturwissenschaftlichen Weltbild, Hamburg 1954
 - Charles H. Kraft; Abschied vom aufgeklärten Christentum - Von der Natürlichkeit des Übernatürlichen; Lörrach 1991
 - E. Lerle, Das Weltbild der Bibel, Berlin ²1975
 - R. Ruthe, Medien - Magier - Mächte. Aberglaube und Okkultismus im Zeitalter des Wassermanns, Moers 1988
 - A. Schlatter, Der Glaube im Neuen Testament, Stuttgart 1927
- 64) Emiliano Tardif/ Jose' H. Prado Flores, Jesus ist der Messias, Münsterschwarzach 1990, S.16
- 65) W. Sardaczuk, Begegnung mit dem Wunder Genja, Erzhausen 1997
- 66) John Wimber, Leidern in Reich Gottes, Mainz- Kastel ²1991, S. 25ff
- 67) W. J. Bittner, Heilung - Zeichen der Herrschaft Gottes, Neukirchen-Vluyn 1986, S. 76
- 68) Chr. Häselbarth/ P. Wiechert, Wie wir geheilt werden können, Solingen 2000

Pfeile der Liebe Nr. 1: Fragen?

Pfeile der Liebe Nr. 2: Befreit von Satans Macht

Pfeile der Liebe Nr. 3: Erfüllt vom Heiligen Geist/ Seelengewinner

Pfeile der Liebe Nr. 4: Kleines 1x1 für Christen. Grundlehren des Glaubens einfach erklärt

Pfeile der Liebe Nr. 5a: Jesus- Information, Faszination, Begegnung

Pfeile der Liebe Nr. 5b: Jesus- Bekenntnis, Nachfolge, Liebe

Pfeile der Liebe Nr. 9: Gebet- Privataudienz beim König

Pfeile der Liebe Nr. 11: Die Bibel- Vom Kopf ins Herz

Pfeile der Liebe Nr. 17: Einheit im Leib, Freiheit in der Gemeinde, Erweckung im Land

Pfeile der Liebe Nr. 18: Seelsorge

Pfeile der Liebe Nr. 24: Gesundheit. Hilfen aus Bibel und Wissenschaft

Pfeile der Liebe Nr. 25: Alternative Heilverfahren?

Bestelladresse: V- Medien, Am Heim 3, 08261 Schöneck, OT Schilbach

Spendenkonto: OVV, Sparkasse Vogtland, BLZ 870 580 00, Konto- Nr. 3 704 006 016
Verwendungszweck (unbedingt angeben!): V- Medien