Teamtreffen im April 2016

<u>Thema</u>: „Heilsames Leben“ - Spiritualität und Gesundheit

Liebe Teamverantwortliche!

Im März hat P. Aigner für uns die Programmunterlagen zum Thema: „Letzte Dinge“ (Sterben, Tod und ewiges Leben) ausgearbeitet. Heute darf ich Euch ein Programm zum Thema „Leben“ vorlegen. Die Reihenfolge wäre vielleicht anders herum passender gewesen, aber wir haben die Auswahl der Themen miteinander nicht abgesprochen. Unser Leben in dieser Welt und das ewige Leben, auf das wir hoffen bilden aber ohnehin eine Einheit, das eine ist der Weg und das andere das Ziel und beide sind wert, dass wir uns immer wieder einmal Gedanken darüber machen.

Ein Kapitel des Buches „Im Stallgeruch der Schafe“ von Bischof Benno Elbs aus Vorarlberg handelt von dieser Thematik und diente als Grundlage für die Gestaltung dieser Programmunterlagen.

Aus anderer Quelle stammt die Meldung: „Glaube heilt gebrochene Knochen“. Der Artikel berichtet über eine Untersuchung welche an 200 Personen nach einer Hüftgelenksoperation durchgeführt wurde. Menschen, die an Gott glauben, hatten eine um 1,5 Tage kürzere Aufenthaltsdauer im Krankenhaus! Man darf über dieses Ergebnis sicher schmunzeln, aber daran, dass es einen Zusammenhang zwischen Spiritualität und Gesundheit gibt, scheint etwas dran zu sein.

Ich wünsche uns einen anregenden Teamabend, eine gute Zeit des miteinander Redens und aufeinander Hörens.

Lieben Gruß

Felix Kaltenböck

<u>Hinweise</u> zum praktischen Ablauf:

Am Beginn: Frage nach dem zentralen Auftrag der Kirche stellen (ohne Diskussion nur Meinungen sammeln; pro Teilnehmer möglichst nur eine Antwort!!!)

Die Punkte (2) und (3) abschnittweise vorlesen oder von jemandem referieren lassen.

Text „10 Tipps für ein heilsames Leben“ austeilen, Stille halten, Gespräch!

Zusammenfassung und Schlussgebet.

Meditation am Beginn:

Die Kraft wächst mit dem Weg

wenn du Gott vertraust
seiner Zusage glaubst
den nächsten Schritt wagst

ohne zu ahnen wohin der Weg führt
ohne zu wissen wie das Ziel heißt
nur von Hoffnung und Sehnsucht getrieben

dann wirst du achtsam bleiben
wach mit allen Sinnen - suchen und sein
und dankbar für Zeichen und Worte
und staunen darüber

wie sich Schritt für Schritt
ein Weg ergibt
sich das Ahnen verdichtet
der Boden trägt
und zum Quellgrund wird *(Andrea Schwarz)*

13

Religion und Gesundheit.

Religion hat entscheidende Bedeutung für menschliche GH. Dazu gibt es zahlreiche Untersuchungen mit überraschend klaren Ergebnissen:

- Religiöse Menschen haben eine tendenziell höhere Lebenserwartung, weniger Depressionen, eine höhere Lebenszufriedenheit und ein erhöhtes subjektives Gesundheitsempfinden, eine bessere soziale Anpassung und niedrigeres Einsamkeitsempfinden.
- Sich in eine rel. Gemeinschaft einzubringen steht in einem stärkeren Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit als der körperliche Gesundheitszustand.
- Je höher der Grad der rel. Belastungsbewältigung ausgeprägt ist, desto geringer ist die depressive Verstimmung bei Krankenhauspatienten
- Der Gottesdienstbesuch wirkt sich hilfreich bei der Bewältigung von kritischen Lebensereignissen und Gesundheitsproblemen aus.
- Der Anteil an Angststörungen bei Nichtkirchgängern ist annähernd doppelt so hoch wie bei regelmäßigen Gottesdienstbesuchern.
- Wer seine Psyche durch Spiritualität im Gleichgewicht hält, bleibt tendenziell gesünder und hat einen eher besseren Krankheitsverlauf. (Dieser ist aber dennoch individuell verschieden!)

Aber Vorsicht vor verkürzter und einseitiger Sicht nach der Art von: je frommer, desto gesünder bzw. Krankheit als Folge fehlender oder zu geringer Religiosität! (siehe oben: Vielschichtigkeit von Einflüssen auf GH)

(1) GH als Zustand „freudiger, geistiger Lebendigkeit“:

Nach Alfred Längle gibt es „drei Hauptstraßen“ in eine Situation der freudigen Lebendigkeit:

- Erlebniswerte, das sind Erfahrungen in der Natur, in Beziehungen, die mich meine Lebendigkeit spüren lassen
- Schöpferische Werte: jeder Mensch möchte „schöpferisch“ tätig sein
  Dazu gehören einfache Tätigkeiten im Alltag (Kochen, handwerkliche Arbeiten) genau so wie etwa Kunst, Architektur und Literatur (passiv wie aktiv)
  Höhepunkte schöpferischer Werte sind: Gründung einer Familie, Kinder haben und sie großziehen!
- Einstellungswerte: Es gibt menschliche Lebenssituationen, die nicht zu ändern sind; (Unfälle, Krankheiten, Naturkatastrophen…) was wir beeinflussen können ist unsere Einstellung dazu.
  Das Leben stellt uns Fragen nach Hoffnung und Verzweiflung. An uns ist es, die Antworten darauf zu finden.

Diese „drei Hauptstraßen“ sind vergleichbar mit dem, was Religion so nennt:

- geschaffen sein (ohne unser Zutun)
- mitwirken in der Schöpfung
- dankbar sein für das, was uns das Leben schenkt

Voraussetzungen auf dem Weg zu einer „freudigen Lebendigkeit“:

(1) Selbsttranszendenz:
Das bedeutet: Man darf nicht nur um sich selber kreisen.
Nach Viktor Frankl lautet die Antwort auf die Frage. „Was macht einen Menschen im Innersten gesund?“: sich einem Sinn, einer Aufgabe, einer Idee, einem Menschen, einer Vision, einem großen Projekt zuwenden!
Lk 10,25: „Was muss ich tun, um das ewige Leben zu erlangen?“
Das ist eine Frage, die auch die menschliche Existenz betrifft.
Wofür lebe ich, was ist der Sinn meines Lebens?

(2) Dankbarkeit:
ist der wichtigste Weg zu spiritueller Gesundheit!
„Nicht der Glückliche ist dankbar, es ist der Dankbare, der glücklich ist!“
Sich Beschenkt-fühlen verändert die seelische Befindlichkeit. Ein Geschenk ist Ausdruck der Zuwendung; wenn ich mich von Gott beschenkt fühle, führt das in die Haltung der Gelassenheit.

(zur möglichen Verwendung: Gedicht von Magnus Enzenberger: „Empfänger unbekannt“- sh. letzte Seite/ nach dem Schlussgebet)

(3) <u>Die Welt endet nicht am Horizont:</u>
Den modernen Menschen beschäftigt sehr stark die Frage nach der Dauer des Lebens.
Früher hieß es: Ein Mensch lebt 30 Jahre, 40 Jahre – und eine Ewigkeit.
Heute sagt man: Ein Mensch lebt 70, 80, 90 Jahre – und das wars dann.
Im subjektiven Bewusstsein lebt der Mensch also heute kürzer als früher.
Das schafft Stress, wenn man glaubt in diese kurze Zeitspanne alles hineingeben bzw. alles aus ihr herausholen zu müssen.
Religion bringt in diese Situation eine neue Dimension: die Dimension der Hoffnung. Das Wort Hoffnung leitet sich von „hoppen", also „hüpfen" her.
Hoffnung zeigt uns, dass die Welt nicht am Horizont endet, dass die Welt nicht dort endet, wo ich mein Problem sehe.
Nach Steindl-Rast kommt es darauf an, im Jetzt zu leben. Das Heute ist der entscheidende Moment, weil wir auf die Vergangenheit nicht mehr Zugriff haben und die Zukunft uns noch nicht gehört.

(4) <u>Stille, Rückzug, Mut zur Lücke:</u>
Eine wichtige Bibelstelle zu seelischer GH ist die Erzählung von der Tempelreinigung (Mt 21,12 – 17): Jesus sieht, dass die Dinge im Tempel schief laufen. Er ist genervt, greift ein und setzt sich mit den Händlern und Schriftgelehrten auseinander. Irgendwann dann der entscheidende Satz: „Und er ließ sie stehen und ging aus der Stadt hinaus nach Bethanien; dort übernachtete er." In Bethanien wohnten seine Freunde; Maria, Martha und Lazarus.
Auch das ist also etwas, wozu Religion uns herausfordert. Die Dinge auch einfach einmal bleiben zu lassen. Etwas lassen, wieder zurückfinden zur Gelassenheit. Mut zum Unvollständigen, Mut zur Lücke, Mut zur Unvollkommenheit und sich zu fragen: Wo ist mein Bethanien? Wo kann ich hinfahren um zu übernachten? Wohin kann ich mich einfach zurückziehen?

An dieser Stelle den Text: „Zehn Tipps für ein heilsames Leben" an alle austeilen, Zeit zum Nachdenken in Stille lassen und dann zu einem Gespräch einladen.
(Unter dem Stichwort „Anmerkungen" findet man in der Beilage ergänzende Gedanken, die aber auch weggelassen werden können.)

<u>Versuch einer Zusammenfassung:</u>

Der Glaube an Gott „erspart" uns Krankheit gewiss nicht und wischt auch nicht alles Unheil aus unserem Leben einfach weg, aber wer glaubt, kann anders mit solchen Lebenssituationen umgehen. Jesu zentrale Botschaft heißt ja: Gott will unser Heil! Davon zeugen die vielen Heilungserzählungen in den Evangelien.

Aber „gesund" und „heil" sein ist nicht dasselbe. „Gesund" zu sein betrifft eine körperliche, leibliche Dimension des Menschseins, - „heil" zu sein, das ist eine

seelische Dimension. Man kann „gesund“ sein, ohne „heil“ zu sein – und man kann „krank“ sein und trotzdem „heil“.

Der Glaube an Gott ist deshalb heilsam, weil es mit Gott ein „Du“ in meinem Leben gibt, dem ich all das geben darf, was mich belastet, damit er es verwandelt.

Wir dürfen unser Leben in seine Hände legen!

Gebet zum Schluss:

Ich glaube	dass Gott das Leben will und meine Lebendigkeit
	dass Umbruch Neubeginn ist und Aufbruch und Verheißung
ich vertraue	den Fragen - der Suche - dem Weg
ich finde	Ankommen im Vertriebensein Heimat in der Heimatlosigkeit Nähe in der Offenheit
Ich lasse schmerzhaft los	und gewinne Leben

(Andrea Schwarz)

An: Empfänger unbekannt

Betreff: Retour à l’expèditeur

Vielen Dank für die Wolken.
Vielen Dank für das Wohltemperierte Klavier
und, warum nicht, für die warmen Winterstiefel.
Vielen Dank für mein sonderbares Gehirn
und für allerhand andre verborgene Organe,
für die Luft und natürlich für den Bordeaux.
Herzlichen Dank dafür, dass mir das Feuerzeug nicht ausgeht,
und die Begierde und das Bedauern, das inständige Bedauern.
Vielen Dank für die vier Jahreszeiten,
für die Zahl e und für das Koffein
und natürlich für die Erdbeeren auf dem Teller,
gemalt von Chardin, und für den Schlaf,

für den Schlaf ganz besonders,
und, damit ich es nicht vergesse,
für den Anfang und das Ende und die paar Minuten dazwischen
inständigen Dank,
meinetwegen für die Wühlmäuse draußen im Garten auch.

Hans Magnus Enzenberger: „Empfänger unbekannt“

Zehn Tipps für ein heilsames Leben

- Vergewissere dich immer wieder, dass du von Gott zu einem heilsamen Leben, zu einem „Leben in Fülle“ berufen bist.
- Lerne das Staunen angesichts der Vielzahl der geschenkten Möglichkeiten, das Leben zu meistern.
- Orientiere dich an deinen Ressourcen, Charismen, Stärken und Fähigkeiten. Defizite sind eigentlich sehr selten interessant.
- Betrachte die unvermeidlichen Belastungen des Lebens nicht als „Stress“, sondern als Herausforderung zu Wachstum und Reifung.
- Trage Sorge für deine Freundschaften, lasse dir wertvolle Beziehungen auch viel kosten.
- Erwirb Sensibilität für deine Symptome von Verausgabung. Und: Genieß es, wenn jemand deine Anstrengungen würdigt.
- Überleg dir, welchen Zielen deines Lebens du dich in Selbstverantwortung verstärkt zuwenden möchtest. Wähle aus, was dir wichtig ist. Gib in Würde aus der Hand, was dir nicht (mehr) angemessen ist. Optimiere das, was für dich zukunftsträchtig ist und was dich lebendig macht.
- Verwende stets auch Energie dafür, die Lebensbedingungen in Familie, Gemeinschaft, Kirche und Gesellschaft lebensförderlich zu gestalten.
- Befreie dich von den „Zwängen zur Vollkommenheit“. Du hast die Erlaubnis zum Fragment. Du bist ein geliebter Mensch, in Ganzheit und Zerbrechlichkeit.
- Lass dir niemals und von niemandem die Freude an der Hingabe nehmen. Im Gegenteil: Trau dem Versprechen: Wer sein Leben verschenkt, wird es empfangen – in Fülle.

(Nach Christoph Jacobs; entnommen dem Buch von Benno Elbs: „Im Stallgeruch der Schafe“)

Beilage

<u>Anmerkungen:</u> echte Spiritualität ist nicht „abgehoben“, sondern „geerdet“

Große spirituelle Ideen reduzieren sich immer auf ganz einfache, fundamentale Dinge. (z. Bsp.: Ordensregel des Hl. Benedikt)

Der Dalai Lama, ein bekannter Repräsentant östlicher Spiritualität antwortete in einem Interview auf die Frage, was ihm Energie, Zukunft, Freude und Gesundheit schenke, ganz schlicht: „Gutes Essen und ausreichend Schlaf.“

Es gilt der Grundsatz: Gnade baut sich auf der Natur auf; dort kann sie sich auch entfalten.

Nach Franz Jalics, einem Jesuiten und Mystiker, der aus der Tradition des Kontemplativen Gebetes kommt, sind fünf Punkte für die Gesundheit eines Menschen wichtig:

+ Schlafen und Träumen
+ Körper, Bewegung, Esskultur
+ Beten
+ Freundschaften, Gemeinschaft
+ Arbeit

Alle diese Hinweise machen deutlich, dass sich Spiritualität nicht ausschließlich im Kopf abspielt, sondern sehr stark auch mit dem Körper verbunden ist. Darauf wurde auch in der christlichen Tradition - zumindest zeitweise – immer wieder geachtet. In der griechischen Gnosis gilt der Körper als Gefängnis der Seele; nach katholischem Glauben bildet der Mensch als Ganzer eine geheimnisvolle Einheit und Körper, Geist und Seele dürfen nicht als getrennt voneinander gesehen werden. (sh. auch Lehre von der Auferstehung der Toten mit Leib und Seele)

Wir brauchen eine Rückkehr zur Einfachheit auch im theologischen Denken und im Handeln der Kirche. Nach Papst Franziskus (in seinem Lehrschreiben „Evangelii gaudium“) bedeutet **missionarisch Kirche sein**:

(1) Zuhören, achtsames Wahrnehmen der Situation in der sich der konkrete Mensch befindet.
(2) Versuchen, diese Situation zu verstehen.
(3) Dies in Verbindung bringen mit der Heiligen Schrift und mit dem Vertrauen auf das Wort Gottes, das wirkt.
(4) Für den Menschen beten.

Es geht immer zuerst um die existenziellen Bedürfnisse: um Nahrung, um ein Zuhause und um das tiefe Grundbedürfnis, geliebt zu werden, dazu zu gehören und willkommen zu sein.