HEILSAM

Vom Ende her

Einen Roman zu lesen, der rund 500 Seiten umfasst, ist eine Herausforderung. Nach den ersten 50 Seiten bin ich unzufrieden. Ich verstehe bestimmte Zusammenhänge nicht und kann keine Linie erkennen. Soll ich überhaupt weiterlesen? Ich entschließe mich, das Buch zu Ende zu lesen. Mühsam und mit viel Geduld wühle ich mich durch die Kapitel. Und ich bekomme immer mehr Appetit. Es entsteht ein Prozess. Ich wachse hinein in die Gedanken- und Gefühlswelt des Autors. Nachdem ich den Roman zu Ende gelesen habe, verstehe ich vieles. Es erschließt sich mir vom Ende her. Das stetige Bemühen lohnt sich. Die Mosaiksteinchen fügen sich zu einem Gesamtbild.

Ich fühle mich erinnert an meine Zeit als Klinikseelsorger. Manche Gespräche waren anfangs mühsam. Als ich einen Patienten fragte: »Wie geht es Ihnen?«, dauerte es eine kleine Ewigkeit, bis die Antwort kam. Die aber war dann erstaunlich klar. Ich begriff immer mehr, dass der Patient krankheitsbedingt länger brauchte, um seine Gedanken zu ordnen und in Worte zu kleiden. Die Menschen sind verschieden. Mein Nächster ist anders als ich. Das zu akzeptieren ist heilsam. Auch Gott ist anders. Was hilft es, sich zu ärgern, dass er nicht antwortet, wenn ich ihn voller Verzweiflung anrufe? Warum greift er nicht ins Weltgeschehen ein, wenn alles drunter und drüber geht? Wir werden es erst vom Ende her begreifen, wenn wir bei ihm sind.

Josef Scharl war viele Jahre Krankenhausseelsorger am Katharinenhospital in Stuttgart.

RATSAM

Honig für zarte Haut

Überzeugen Sie sich von der hautpflegenden Wirkung alltäglicher Küchenzutaten, die ich hier in einer kleinen Serie vorstellen möchte. Beispielsweise versorgt Honig die Haut mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Äußerlich angewendet entfaltet er entzündungshemmende Eigenschaften, unterstützt die Heilung kleiner Verletzungen oder Hautrisse und wirkt glättend und feuchtigkeitsspendend. So hält Honig die Haut jung und geschmeidig und ist eine optimale Zutat für die Körperpflege; sowohl für unreine Haut, Mischhaut oder trockene und gereizte Haut.

Hautrisse, kleine Wunden oder Verbrennungen werden pur mit einem hochwertigen Honig behandelt. Ebenfalls pur oder eine Mischung aus 1 EL Honig und 1 EL Quark haben sich bei trockenen Lippen bewährt. Die Lippen mehrmals täglich damit einmassieren. Honig pur oder Honig-Quark für die Handwäsche verwendet, verleiht wunderbar zarte Haut und erspart oft die Handcreme. Eine Quark-Honig-Mischung eignet sich auch für die Gesichtsreinigung oder als hautberuhigende Gesichtsmaske: 2 EL Quark mit 1 TL Honig verrühren. Bei fettiger, unreiner Haut diese Mischung mit 1 TL Zitronensaft ergänzen, bei trockener Haut statt Zitronensaft 1 TL Öl zugeben. Die Mischung auftragen und, solange angenehm, auf der Haut belassen, mit warmen Wasser abwaschen.

Kerstin Ginzel, Phytopraktikerin/Heilpflanzenfachfrau und Gesundheitsberaterin, Spaichingen.

Dankbarkeit (2): Erfahrungen und psychologische Erkenntnisse

Das Wesentliche im Leben ist Geschenk

Stellen Sie sich einmal folgende Begebenheit vor: Sie haben Gäste eingeladen. Seit Tagen freuen Sie sich auf diesen Besuch, kaufen ein, reinigen die Wohnung, bereiten vor, kochen und hängen sich richtig rein, damit der geplante Abend ein unvergesslicher wird. Dieser Abend wird ein unvergesslicher, denn kaum sind die Gäste da, greift deren Unzufriedenheit wie eine Giftwolke um sich. Sie mäkeln, kritisieren, lästern, und Sie denken sich, dass Sie sich in einem falschen Film befinden.

Sehr bald ist die Stimmung im Keller und am liebsten würden Sie diese Leute rauswerfen. Leider machen Sie es nicht, Sie schlucken all die negativen Seitenhiebe runter und der Abend endet in einem Desaster. Noch Tage später sind Sie frustriert, empört, verletzt und schwören sich, nie mehr Menschen einzuladen, was grundsätzlich sehr schade wäre. Die geladenen Gäste waren die falschen, es gibt auch ganz andere.

Jeder Mensch hat Erfahrungen mit Undank und Dank. Spüren Sie einmal diesen oder ähnlichen Erlebnissen nach. Wie war es für Sie, als Sie sich für jemanden einsetzten und keinen Dank dafür bekamen? Ein dumpfes und bitteres Gefühl macht sich in Ihrer Seele breit. Dieses Gefühl kennt der Volksmund, wenn er sagt: »Undank ist der Welten Lohn.« Ganz anders ist es, wenn uns jemand – vielleicht sogar unerwartet – seinen Dank durch Wort und Tat zeigt. Ein weites und heiteres Gefühl der Dankbarkeit breitet sich in uns aus, das uns Kraft, Freude und neue Energie schenkt.

Ich selbst lebe schon seit vielen Jahren aus Erfahrungen, die mir zeigen, dass mir das Wesentliche in meinem Leben geschenkt wird. Selbstverständlich darf und muss ich immer wieder das Meine dazu tun, damit mein Leben erfolgreich und schön ist. Aber über all meinem Tun stehen Geschenke des Lebens, Geschenke Gottes, die unverdient und umsonst sind. Eine solche Erfahrung ist für mich ein unerwartetes Telefongespräch, das ich an einem tristen Novembertag 1994 mit dem weltberühmten Psychiater Viktor Emil Frankl aus Wien führen durfte. Ganz unerwartet rief er mich, einen unbedeutenden Studenten, an.

Wochen zuvor hatte ich ihm meine theologische Abschlussarbeit über die Logotherapie, eine sinnzentrierte Psychotherapie, die er erfunden und entwickelt hatte, zugeschickt. Er wollte, dass ich diese Arbeit als Buch veröffentliche. Dieses kurze Telefonat bewirkte, dass das Buch wirklich erschien und nun nach über 20 Jahren sogar ins Russische übersetzt wurde. Viktor E. Frankl ist schon lange tot, aber seine wertschätzende Stimme und sein Einsatz für mich wirkt bis heute in mir nach und macht mich sehr dankbar. Diese Dankbarkeit ist eine der Kraftsäulen in meinem Leben und Tun. Sie überdeckt bei weitem nicht wenige Erfahrungen der Undankbarkeit, die auch ich machen musste.

Neuere psychologische und neurologische Untersuchungen bestätigen dies, denn dankbare Menschen sind glücklicher, weniger depressiv oder gestresst und zufriedener mit ihrem Leben und ihren zwischenmenschlichen Beziehungen. Sie verfügen über ein besseres Selbstwertgefühl, sind optimistischer, besitzen mehr Vitalität, erholen sich rascher von Krankheiten, sind bereit, sich eher helfen zu lassen und sind liebevoller und nachsichtiger mit sich selbst und anderen.

Sie finden Sinn in ihrem Leben, sind belastbarer, haben eine hohe Frustrationstoleranz und gehen mit Schwierigkeiten positiver um. Eine dankbare Grundhaltung hat sogar eine positive Wirkung auf unseren Schlaf: Dankbare Menschen werden weniger von Sorgen und Gedankengrübelei geplagt und können sich daher besser entspannen. Mittlerweile wurde durch vielfältige Studien belegt, dass Dankbarkeit eine starke Wechselwirkung zur psychischen und sogar physischen Gesundheit hat.

Der amerikanische Psychologieprofessor Robert Emmons beschäftigt sich seit langem mit dem Phänomen der Dankbarkeit. Sein lesenswertes Buch »Vom Glück, dankbar zu sein. Eine Anleitung für den Alltag« stellt viele interessante Querverbindungen zwischen Dankbarkeit und Psyche, Körper und Seele heraus. So können etwa Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitszügen – und diese werden heutzutage immer mehr – nur schwer Wertschätzung ausdrücken gegenüber ihren Mitmenschen oder für das, was sie haben. Sie kreisen nur um sich selbst, neigen zu Neidgefühlen, vergleichen sich stark mit anderen und haschen nach Bewunderung und Anerkennung. Die Welt und andere Menschen sind ihnen etwas schuldig. Mit solchen Menschen zusammen zu leben oder zu arbeiten, ist wahrlich keine Freude. Wie viel schöner und wertvoller ist es also, dankbaren Menschen zu begegnen. Glücklicherweise lässt sich Dankbarkeit ganz konkret erlernen. Davon möchte ich im nächsten Beitrag berichten.

P. Christoph Kreitmeir

Lesen Sie nächste Woche: Dankbarkeit lernen

»Für dich«: Man kann sich gar nicht oft genug bewusst machen, wie viele kleine und große Geschenke das Leben bereithält. Foto: iStock

HILFREICH

Patientenverfügung?

Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit der Frage, ob sie eine Patientenverfügung verfassen sollen. Viele sind jedoch unsicher, was mit einer solchen Verfügung geregelt werden kann und wie sie formuliert sein muss. Ein kostenloser Vortrag am 11. Oktober, von 17.30 bis 19 Uhr im Haus der Katholischen Kirche in Stuttgart bietet Wissenswertes zur Patientenverfügung. Referentin: Christine Schweikart, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Beraterin im Patienten-Informationszentrum des Marienhospitals.

Das Leben tanzen

»Die Fülle des Lebens tanzen« ist das Motto eines Wochenendseminars vom 28. bis 30. Oktober im Kloster Schöntal. Mit Meditation in Tanz und Bewegung soll innere Achtsamkeit und die Fülle des Lebens erspürt werden. Elemente: meditative Kreistänze, Bewegungsmeditationen auf der Grundlage von Body-Mind-Centering und Eutonie, freier Tanz und Tanzimprovisation. Mit Monic Müller, Tanzpädagogin.

Foto: KNA

Kath. Erwachsenenbildung Hohenlohe, Tel. (0 79 43) 8 94-335, keb-hohenlohe@kloster-schoental.de

Multiple Sklerose

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronisch-entzündliche Erkrankung des Nervensystems, die unterschiedlich verlaufen kann und meist im frühen Erwachsenenalter beginnt. Die Krankheit ist nicht heilbar, der Verlauf kann jedoch günstig beeinflusst werden. In einem Vortrag am 12. Oktober von 18.30 bis 19.30 Uhr im Marienhospital Stuttgart (Böheimstr. 37, Konferenzraum St. Maria) spricht Dr. med. Monika Patzak, Oberärztin an der Klinik für Neurologie über Diagnostik und Therapiemöglichkeiten.