Moment Mal

03.09.2018 von Superintendent i.R. Peter Heß

Gesunder Lebensstil

Gesund leben hat sicher viel mit Ernährung zu tun und mit unserer Lebensführung insgesamt, auch damit, wieviel Aufmerksamkeit wir unserem Körper geben. Wobei wir längst wissen, wenn unser Körper uns Signale des Unwohlseins gibt, dann sind es allzuoft Folgen davon, dass wir unserer Seele zu wenig Gutes getan haben.

Die Bibel zeigt uns, was die Psychologie inzwischen auch lange schon entdeckt hat, dass Wertschätzung, Lob und dankbare Äußerungen, die wir uns geben, grundlegend wichtig sind für die Gesundheit unserer Seele und und unseres Körpers. Es ist auffällig, wie schwer wir uns damit tun. Ist uns vieles zu selbstverständlich was wir voneinander empfangen? Z.B. Kinder von ihren Eltern, Eheleute voneinander, Nachbarn hin und her, Kollegen...

Sicher, das wissen wir auch. Wer wenig Wertschätzung empfangen hat, tut sich schwer, sie anderen zu geben. Unsere Gefühlswelt kann auch verkümmern, an Unterernährung leiden. Letztlich ist es ja die Frage nach der Liebe, die zwischen uns fließt.

Da sind die vielen kleinen Dinge, die wir empfangen: Fürsorge, Aufmerksamkeit, Zeit, kleine Hilfen, ein freundlicher Blick, eine liebevolle Berührung, ein gutes Wort und vielleicht auch die Geduld und Nachsicht und das Verzeihen, wo immer wir uns gegenseitig weh tun oder enttäuschen. „Danke! Ich bin so froh, dass du da bist! Das ist überhaupt nicht selbstverständlich.“

Der breite Strom der Liebe Gottes ist noch einmal ein ganz eigenes Thema. Ich weiß, dass manch einer sich damit schwer tut. All die vielen alltäglichen Dinge, die wir genießen: die Luft, die Sonne, der Wind, Gaben und Fähigkeiten, Kraft und Gesundheit, Menschen an unserer Seite, ein vergleichsweise gutes Sozialsysthem und ein gleichermaßen gutes Gesundheitswesen...!

Ja, ich weiß auch, dass nicht immer alles perfekt ist und vieles noch verbesserungswürdig. Dennoch sind es Geschenke, die für mich Liebesbeweise Gottes sind, die immer auch wieder durch Menschen uns zuwachsen. Könnte es sein, dass deshalb soviel Unzufriedenheit in unserem Land ist, weil wir vergessen haben zu danken und Gott zu loben und IHM die Ehre zu geben?

„Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat,“ so betet der Beter im Alten

Testament in Psalm 103. Dann fährt er fort und das scheint mir wichtig zu sein:“ … der dir alle deine Sünde vergibt...“ Nicht nur, dass wir zu oft Gott den Dank und das Lob schuldig bleiben, also oberflächich leben, sondern, dasss wir auch oft genug so tun, als bräuchten wir ihn nicht, also in einer gefährlichen Selbstüberschätzung leben. Es ist sogar medizinisch erwiesen, dass Menschenn die ihr Leben in Dankbarkeit und Vertrauen zu Gott leben, allermeist ein auffällig gutes seelisches und körperliches Wohlbefinden haben. Tun wir uns etwas Gutes und fangen wir neu an, aufmerksamer und dankbarer und mit Wertschätzung Gott gegenüber zu leben.

Üben wir uns auch neu darin, einander solche Dankbarkeit und aufmerksame Wertschätzung zukommen zu lassen. Ich glaube, es kann sich dann auch etwas in unser Land verändern. Merken wir eigentlich noch wie gut es uns geht? Ist uns noch bewußt, daß wir fast 30 Jahre Einheit in Freiheit erleben konnten und über 70 Jahre Frieden im europäischen Raum?
Nein, ich habe nicht übersehen, dass manches noch zu lösen ist und manches auch im Argen liegt. Davon will ich mir aber nicht den Blick verstellen lassen für das Gute! Auch will ich beten und das Meine tun für die Veränderungen, die nötig sind.

Einen Kommentar schreiben