

10 Gebote für die Gesundheit

Die Gesundheit ist kein Zustand, den man durch Wollen, Bemühen oder gute Vorsätze erreicht, sondern sie entsteht und wird erhalten dadurch, dass der Mensch sich in Harmonie mit sich selbst, mit seiner Umwelt – und mit Gott befindet. Das ist gar nicht so einfach, wie es klingt, und hat für viele auch nicht diese Priorität. Weit mehr verbreitet ist die Ansicht, dass man für die Gesundheit etwas **tun** muss, und da gibt es zahlreiche Anweisungen, Regeln und Gebote, die einem von Ärzten, Gesundheitsberatern und Medien vorgekauft werden und um deren Einhaltung sich auch viele Menschen mehr oder weniger erfolgreich bemühen. Nur – ob sie zu der erwähnten Harmonie führen, die ja eigentlich die Grundvoraussetzung für Gesundheit darstellt, ist wohl eher zu bezweifeln.

Das kennt man ja alles zur Genüge: Abnehmen, viel Sport treiben, nicht rauchen und trinken, Vitamine und Spurenelemente zu sich nehmen, die Seele baumeln lassen, sich nach den neuesten Trends ernähren, sich Auszeiten gönnen, Entspannungsübungen machen, weniger fernsehen, Smartphonefasten usw. usf.. Wenn man dies oder jenes dann tatsächlich sogar schafft, hat man jedoch noch lange nicht die Gewähr, gesund zu werden oder zu bleiben. Zusätzlich ist derzeit eine auffallende Ernährungshysterie zu beobachten, aufgrund derer manche schon ein schlechtes Gewissen bekommen, wenn sie nur mal eine Currywurst mit Pommes frites oder ein halbe Tafel Schokolade essen. „Sündigen“ nennen sie das dann. Die Krönung ist die rapide um sich greifende digitale Diktatur, der sich viele freiwillig und kritiklos aussetzen, ihre Daten preisgeben und sich scheinbaren Notwendigkeiten unterwerfen, wie ständiger Erreichbarkeit usw.. Manche Patienten erhalten z.B. Bonuspunkte von ihrer Krankenkasse, wenn sie ihr kontinuierlich die apparativ erhobenen „Gesundheitsparameter“ übermitteln. Dabei wird die Vision vermittelt, dass die umfassende digitale Vernetzung von Ärzten, Krankenhäusern, Kassen und Patienten sowie die systematische Anwendung von Gesundheits-Apps eine optimale Gesundheitsvorsorge gewährleisten. Viele Menschen versuchen mittlerweile auch, ihre gesundheitlichen Probleme durch „Googeln“ zu lösen. Und ohne Smartphone wird man schon nicht mehr ernstgenommen.

Mit den eingangs erwähnten Voraussetzungen hat das alles nichts zu tun.

Mir kam in der Adventszeit die Idee, die 10 Gebote, die wir von Gott erhalten haben, daraufhin zu überprüfen, ob ihre Einhaltung nicht nur eine sinnvolle Ordnung in unser Leben bringen, sondern auch dazu beitragen könnte, gesund zu bleiben – oder zu werden. Je länger ich darüber nachdachte, umso mehr faszinierte mich dieser Gedanke.

Als erstes kam mir das vierte Gebot in den Sinn: *„Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren, auf dass dir's wohl gehe und du lange lebest auf Erden.“* Da steht ja schon genau drin, was unserem Wohlergehen und unserem Leben bekömmlich wäre. Die Realität sieht allerdings anders aus. Heutzutage zählt bei vielen Jugendlichen und Heranwachsenden nur noch das Ego, und sagen lässt man sich schon gar nichts mehr, am wenigsten von den Eltern. Da ist manchmal von Respekt oder Achtung nur noch wenig zu spüren.

Ein weiteres Gebot, das – ein wenig versteckt – etwas mit der Gesundheit zu tun hat, ist das dritte: *„Du sollst den Feiertag heiligen“*. Neben der Besinnung auf Gott, zu der dieser Tag Anlass und damit unserem Leben eine heilsame Ausrichtung gibt, weist das Gebot darauf hin, dass Gott diesen Tag zum Ruhen ausgesondert und deswegen in ein Gebot gefasst hat. Es beinhaltete schon zur Zeit des Alten Testaments die Forderung, dass allem Volk (und auch den Sklaven!) ein Tag in der Woche zur notwendigen Regeneration der Kräfte gewährt werden solle. Und dies gilt bis heute. Niemand kann ohne Erholungspausen durchgehend tätig sein. Das würde zwangsläufig zum Ruin der

Gesundheit führen – und viele Menschen geraten denn auch in eine zunehmende Dauerspannung, wenn sie noch nicht einmal am Sonntag zur Ruhe kommen. Eine wichtige Voraussetzung für die Erhaltung der Gesundheit ist also ein ausgewogener Rhythmus von Aktivität und Entspannung – sonst geht der „Krug so lange zum Wasser, bis er bricht“.

Ein Schriftgelehrter fragte einmal Jesus nach dem höchsten Gebot, worauf er die Antwort bekam: *„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und von ganzem Gemüt (5. Mose, 6). Dies ist das höchste und größte Gebot. Das andere aber ist dem gleich: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst (3. Mose 19,18). In diesen beiden Geboten hängt das ganze Gesetz und die Propheten“* (Matthäusevangelium, Kap.22, 37-40).

Wie kann man denn „Gott lieben“? Dieses Gefühl wird sich dann einstellen, wenn ich mich als Sein Kind erlebe und mir bewusst werde, dass Er nicht nur die wunderbare Natur, sondern auch mich geschaffen hat und erhält, dass Er mir alles gibt, was ich zum Leben brauche, wie Er mich mit all meinen Fehlern und Schwächen bedingungslos annimmt und mich mit Seinem Schutz und Seiner Hilfe begleitet. Wenn ich in dieser Weise Seine Liebe zu mir spüre, wie kann ich da anders, als dankbar zu sein und Ihn wiederzulieben? In dieser wechselseitigen Liebe spüre ich, dass die Beziehung zu Gott meine Lebensgrundlage und ein verlässlicher Halt ist und mich auch durch den Tod hindurch geleiten wird.

Wie weitreichend dies Gebot und die daraus erwachsende Beziehung zu Gott auch für die Gesundheit von Leib und Seele ist, geht aus den Heilungsgeschichten des Neuen Testaments hervor. Hier wird erzählt, wie Kranke und Besessene zu Jesus kommen und durch Seine bloße Berührung oder ein Wort von Ihm gesund werden. Die einzige Voraussetzung für die Heilung ist der Glaube, dass Jesus, dass Gott sie heilen kann. Ansonsten brauchen die Betroffenen nichts zu tun, müssen sich keinerlei Mühe geben, keine Medikamente einnehmen, keinen der oben erwähnten „Gesundheitsratschläge“ befolgen und bekommen die Heilung „umsonst“. Wenn also der Glaube gesund macht, damals wie heute, stellt sich die Frage, wie das angehen kann. Es ist die Nähe zu Gott, die Berührung durch Seinen Geist und Sein Wort, die uns mit Seinem schöpferischen und heilsamen Kraftstrom verbindet und so die Harmonie in uns selbst, mit unserem Umfeld und damit auch Heilung herbeiführt.

Je mehr wir von Gott getrennt sind und uns auf unsere eigenen Kräfte verlassen, auf die Kräfte unserer Mitmenschen und die technischen Möglichkeiten, umso weniger Anteil haben wir an diesem heilsamen Kraftstrom, und umso anfälliger sind für eine innere Destabilisierung und für Krankheit. In diesem Fall haben wir den abbauenden und destruktiven Kräften dieser Welt nichts anderes entgegenzusetzen als unser Wissen und unsere eigenen Kräfte, die früher oder später an unüberwindliche Grenzen stoßen werden.

Diese Dinge sind mit dem nötigen Ernst zu betrachten und nicht auf die leichte Schulter zu nehmen, denn die Folgen einer Abwendung bzw. Trennung von Gott lassen sich direkt daraus ableiten und sind dann irgendwann zwangsläufig, in welcher Form sie auch immer in Erscheinung treten. Auf diesen Ernst weist uns das zweite Gebot hin: *„Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes nicht unnützlich führen, denn der Herr wird den nicht ungestraft lassen, der Seinen Namen missbraucht.“*

Die nachfolgenden Gebote beziehen sich zwar nicht im eigentlichen Sinne auf die Gesundheit, aber sie ordnen und strukturieren das menschliche Miteinander und sorgen dafür, dass wir liebe- und verständnisvoll miteinander umgehen und uns nicht gegenseitig Schaden zufügen. Ihre Übertretung, die zu seelischem und körperlichen Leid, Zwietracht und im schlimmsten Falle zum Tod führt, ist letztlich aber auch für den Übertreter krankmachend, wenn schon nicht körperlich, so doch zumindest

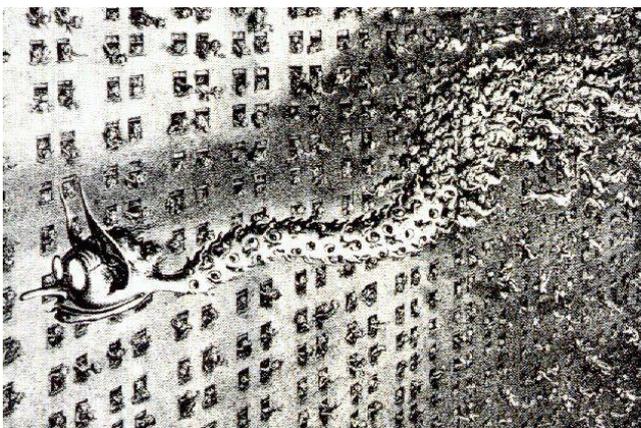
geistig. Jemand, der sich über sie hinwegsetzt, der sich vielleicht nicht einmal scheut, im Bedarfsfall auch „über Leichen zu gehen“ (↔ „*Du sollst nicht töten*“), mag vielleicht äußerlich gesund bleiben, sich im Leben behaupten, Wohlstand und gesellschaftliches Ansehen erwerben. Aber wie wird seine fernere Zukunft oder gar sein Ende aussehen?

Bei den anderen Geboten werden wir eine Art „Grauzone“ bemerken, innerhalb derer ihre Übertretung gar nicht so schlimm erscheint und auch gerne einmal bagatellisiert wird, entweder, weil die Gewohnheit einen für die Auswirkungen blind macht oder man mit dem Argument „das machen doch alle“ sein Gewissen beschwichtigt.

„*Du sollst nicht stehlen*“ klingt natürlich auf den ersten Blick klar und überzeugend, und die meisten werden ihr Verhalten in dieser Hinsicht für unbedenklich halten. Aber wie steht es mit den gewohnheitsmäßigen, fast selbstverständlichen kleinen Übertretungen, z.B. den weit verbreiteten Steuertricks („schreiben Sie mir doch einfach eine Rechnung über Berufskleidung“ – z.B. für den neuen Anorak), mit denen man den Staat bestiehlt? Oder mit der Freude, wenn einem irrtümlich zu wenig berechnet wurde und man nun ein wenig mehr Geld im Beutel hat? Usw.usf... Wenn man auf solche Bagatellen das bekannte Analogieprinzip „Wie im Kleinen, so im Großen“ anwendet, wird man vielleicht etwas nachdenklicher werden.

Das Gebot „*Du sollst nicht ehebrechen*“ gerät auch manchmal in diese Grauzone. „Ein Flirt dürfte doch wohl mal erlaubt sein, oder?“. „Einen kleinen Seitensprung macht doch jeder mal. Solange der Partner nichts merkt, ist dagegen doch nichts einzuwenden“. Natürlich merkt er, das was nicht stimmt, und schon gehen die Verdächtigungen und Verleugnungen los, gespielte Entrüstung, Aggressionen usw.. Die Atmosphäre ist vergiftet, und jeder leidet vor sich hin, irgendwann auch körperlich. Wie verletzlich ist die Liebe, und welche Katastrophe kann daraus erwachsen, für die Beteiligten, für die Kinder!

Wenn wir hören „*Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten*“, werden wir uns dadurch wohl kaum betroffen fühlen. Aber Vorsicht! Ratsch und Tratsch sind überall gang und gäbe, und wie leicht ist man dabei versucht, über jemanden zu reden, der abwesend ist. Einschätzungen, Urteile und Meinungen kommen hoch, vermeintliche oder erlebte Kränkungen, Verdächtigungen, Ahnungen, was der oder die alles im Schilde führt. Und wie entlastend und befreiend, wenn der Gesprächspartner die eigenen Ansichten bestätigt und seine Kommentare dazu gibt.



A. Paul Weber: „Das Gerücht“

Ob das Ganze jedoch wirklich stimmt oder lediglich einer beleidigten Reaktion, entspringt, ist vollkommen unklar – der Abwesende kann ja nichts dazu sagen. Und wenn er dann später von anderen hört, was über ihn geredet wurde, was überall verbreitet wird, ohne dass er sich dagegen wehren kann – wie wird es es ihm dann wohl gehen?

Schließlich haben wir noch das 9. und 10. Gebot: „*Du sollst nicht begehren deine Nächsten Haus.*“ und „*Du sollst nicht begehren deines Nächsten Weib, Knecht, Magd, Vieh oder alles, was seins ist.*“, die ich in Bezug auf unser Thema einfach zusammenfasse, da sie ähnliches berühren und ihre Übertretung ebenfalls zu Leid,

Verletzung, Verbitterung und manchmal in eine ernsthafte Gefährdung der Gesundheit münden kann. Wenn sie sich auch auf die sozialen Gegebenheiten der damaligen Zeit beziehen (z.B. Leibeigenschaft, „Scheidebrief“), sind sie doch in gewisser Weise auch auf uns übertragbar, wie es z.B. Martin Luther in seinem großen Katechismus schildert: „...dass wir unserem Nächsten nicht mit List nach seinem Erbe oder Haus stehen und unter dem Schein des Rechts an uns bringen“, oder: „dass wir unserem Nächsten nicht sein Weib, Gesinde oder Vieh abspannen, abdringen oder abwendig machen.“

Darunter fallen z.B. die gar nicht so seltenen Erbstreitigkeiten, bei denen jeder auf sein vermeintliches „Recht“ pocht und dem anderen manchmal jahrelang mit Ignoranz, Verachtung und Hass begegnet. Andere Beispiele: Das Ausnutzen der Notlage eines anderen, um auf günstige Weise an sein Haus oder seinen Besitz zu kommen, und sich noch einreden, dass man ihm ja eigentlich einen Gefallen damit tut. Das Ausspannen einer Freundin oder Freundes des anderen, oder die Abwerbung von Angestellten usw...

Es wird immer wieder Menschen geben, die die **Gebote** Gottes als Einschränkung ihrer Entscheidungs- und Handlungsfreiheit ansehen, eben als **Verbote**, und sie als Vorwand (neben anderen) nehmen, sich vom Glauben und von der Kirche abzuwenden. Unsere Betrachtung dürfte jedoch hinreichend belegen, dass sie uns zum Schutz und Wohl gegeben sind, dass sie dazu beitragen, das Leben zu strukturieren und das menschliche Miteinander zu erleichtern. Und damit möchte ich zum Schluss noch einmal auf das „erste und höchste“ Gebot zurückkommen, das uns in die unmittelbare Nähe Gottes rückt und uns hilft, uns der schöpferischen und heilsamen Kraft Gottes zu öffnen und diese in uns aufzunehmen. Der Glaube setzt dann ganz tiefe und umfassende Heilkräfte frei. Wenn jemand nicht glauben *kann*, so hat er doch immer noch die Möglichkeit, um Glauben zu *bitten*, und wenn solch eine Bitte aus tiefstem Herzen kommt, wird sie erfüllt werden.

Hans Peter Kjer