

Kurz und gut am 11.08.2014 von Christel
Stephan, Krankenhauseelsorgerin in Sulingen
und Diepholz – Dem Leib Gutes tun

„Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust
hat, darin zu wohnen...“

Dieser Ausspruch stammt nicht aus einem der
unzähligen Ratgeber für Fitness und Wellness,
sondern von einer spanischen Nonne: Teresa
von Avila.

Teresa von Avila hat im 16. Jahrhundert in
Spanien gelebt. Sie kommt aus einer frommen
und gebildeten Familie. Schon mit 19 ist sie in
den Orden der Karmelitinnen eingetreten. Bis zu
ihrem 40. Lebensjahr quälten sie unzählige
Beschwerden und Krankheiten, die wir heute
wohl als psychosomatisch bezeichnen würden.
Erst danach erkannte sie ihre Berufung: sie hat
den Karmeliterorden reformiert und auf ihren
zahlreichen Reisen viele Klöster gegründet.

Teresa von Avila war eine ganz besondere Frau,
sie war fromm, betete viel und sah die Welt in
einem besonderen Licht. Zum Teil hatte sie
schreckliche Visionen. Trotzdem hat sie ihren
Sinn für das Praktische nie verloren. Die
Bedürfnisse und die alltäglichen Sorgen ihrer
Mitmenschen waren ihr wichtig.

Von ihr stammt der Satz „Man kann Gott auch
loben zwischen Töpfen und Pfannen“. Diese
Einstellung zeigt, wie bodenständig Teresa war.

Dazu passt auch ihre Aufforderung in Sachen
Körperpflege: „Tue deinem Leib Gutes, damit
deine Seele Lust hat, darin zu wohnen ...“.

Schon vor 2000 Jahren hatte der Apostel Paulus
geschrieben: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein

Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt?“ Paulus beschreibt den menschlichen Leib als ein Haus, als einen Tempel des Geistes, in dem die Seele wohnt.

Wenn ich das höre, denke ich ganz neu über meinen Körper nach.

Wenn der Körper ein Haus ist, ein Tempel der Seele und des Heiligen Geistes, dann achte ich auf ihn.

Dann ist er mir nicht nur wegen seiner Fitness und Leistungskraft wichtig, nicht nur weil er geltenden Schönheitsidealen entspricht oder jung ist.

Mein Körper ist ein Tempel, der mich in meinem Innersten ausmacht und letztlich von Gott kommt.

Wenn ich davon überzeugt bin, werde ich meinen Körper hegen und pflegen, auch um der Seele ein schönes Haus zu bieten.

Wenn der Körper ein Tempel der Seele ist, dann gehe ich nicht nur mit meinem eigenen Körper, sondern auch mit dem Körper des anderen vorsichtig um, respektvoll und achtsam.

Aber wie die schönsten Tempel nicht ewig bestehen, so werden auch unsere Körper älter, schwächer und gebrechlicher.

Was ist, wenn mein Körper alt und krank wird? Ist er auch dann noch wertvoll? Ja, auch dann ist er wertvoll. Er beherbergt so etwas Kostbares wie meine Seele und den Heiligen Geist. Deshalb achte und pflege ich meinen Körper, auch wenn er alt wird.

Der Rat der Heiligen Teresa von Avila gilt für jedes Alter: „Tue deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“.

Kurz und gut am 12.08.2014 von Christel
Stephan, Krankenhauseelsorgerin in Sulingen
und Diepholz - Webfehler

Der beste Job, der tollste Partner, die schönste
Wohnung: für viele ist das Leben ein einziger
Superlativ. Das kann schnell für Frust sorgen.
„Wir haben uns inzwischen eine Glücksmentalität
zuegelegt, der das Leben kaum gerecht werden
kann“, sagen nicht nur Psychologen.

Das gilt für das Privatleben genauso wie für den
Job.

Wer ständig unzufrieden ist, weil er das
ultimative Glück nicht erreicht, gerät oft in eine
Spirale nach unten.

Vielleicht kann ich im Beruf so manchen
Motivationskiller bekämpfen: die mangelnde
Anerkennung, zu viel Ablenkung, den
unordentlichen Schreibtisch, die falschen
Erwartungen.

Aber wie ist es im Leben insgesamt? Soll ich
nicht nach Erfolg, Glück oder auch Perfektion
streben? Wie sonst soll ich Glück erfahren,
meinem Leben einen Sinn geben?

Die schönsten Teppiche kommen aus dem
Orient, insbesondere was Qualität und
wunderschöne Muster angeht.

Und es heißt, dass die besten dieser Teppiche
alle einen Webfehler haben und das sogar
absichtlich: sozusagen aus Glaubensgründen.

Viele muslimische Teppichknüpfer weben ganz
bewusst einen Fehler in ihre wertvollen und

wunderbaren Teppiche. Denn absolute Qualität, makellose Schönheit und vollkommene Perfektion sind nach ihrem Glauben allein Allah vorbehalten.

Diesen Gedanken finde ich sehr schön.

So sehr ich mich auch bemühe, etwas Perfektes, und Vollkommenes zu schaffen, ich bin und bleibe ein begrenzter Mensch, der eben nicht perfekt ist. Ich kann keine perfekten Produkte schaffen, kein vollkommenes Leben.

Das heißt nicht, dass ich mich nicht mehr bemühen soll, vor allem wenn es um andere Menschen geht. Das Streben nach Glück, nach etwas Neuem, dem Besten ist nicht verwerflich, im Gegenteil.

Aber bei vielen Dingen kann ich gelassener sein. Denn perfekt sein zu wollen, ist in letzter Konsequenz unmenschlich.

Es ist dem Menschen nicht gegeben, vollkommen oder allmächtig zu sein. Das ist Gott vorbehalten.

Wenn ich mich das nächste Mal unter Erfolgsdruck setze, nehme ich mir vor, an die schönen Orientteppiche mit dem Webfehler zu denken. Sie erinnern mich daran: Ich kann mich bemühen, aber Perfektion und Vollkommenheit kommen von Gott.

kurz und gut am 13.08.2014 von Christel
Stephan, Krankenhauseelsorgerin in Sulingen
und Diepholz - Colombin

Ich soll eine Aufgabe erfüllen, von der ich mich
überfordert fühle. Ich fürchte, dass ich es nicht
schaffe. Warum verlangt man etwas von mir, das
mich so unsicher macht, mich so sehr in Frage
stellt?

Und was wird aus mir, wenn ich diese Aufgabe
nicht bewältige? Man wird enttäuscht sein, man
wird sich eine andere Person suchen. Und ich?

Nein, ich lasse mir meine Angst nicht anmerken.
Alle sollen sehen, dass ich es schaffe und man
sich nicht in mir getäuscht hat. Ich werde die
Erwartungen erfüllen und man wird mir
bestätigen, dass ich etwas kann und bin.

Meine Angst bleibt. Ich werde solange unruhig
sein, bis ich diese Aufgabe erfüllt habe. Mein
Selbstbewusstsein hängt davon ab, dass ich sie
bewältige. Aber wie wird es weitergehen? Wird
es mir denn genügen, mir nur einmal, dieses eine
Mal bestätigen zu lassen, dass ich etwas kann
und bin?

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit, mit den
Anforderungen umzugehen, die auf mich
zukommen.

Der Schweizer Schriftsteller Peter Bichsel erzählt
von einem Königshof, an dem es starke und
gescheite Leute gab: Der König war ein König,
die Frauen waren schön und die Männer mutig,
der Pfarrer war fromm und die Küchenmagd
fleißig – nur Colombin, Colombin war nichts.
Wenn jemand sagte: „Komm, Colombin, kämpf
mit mir“ dann sagte Colombin: „Ich bin

schwächer als du.“ Wenn jemand fragte: „Wie viel ergibt zwei mal sieben?“ sagte Colombin: „Ich bin dümmer als du.“ Wenn jemand sagte: „Traust du dich über den Bach zu springen?“, sagte Colombin: „Nein, ich traue mich nicht.“ Und wenn der König fragte: „Colombin, was willst du werden?“, antwortete Colombin: „Ich will nichts werden, ich bin schon etwas, ich bin Colombin.“

Alle am Hof können etwas oder stellen etwas dar. Der Narr Colombin ist der einzige, dessen Selbstbewusstsein davon nicht abhängig zu sein scheint. Er verweigert sich den Herausforderungen, durch die andere seinen Wert messen wollen. Er nimmt sich selbst an, ohne sich Bedingungen stellen zu lassen. Er macht das Gelingen seines Lebens nicht von dem abhängig, was andere von ihm erwarten.

Colombins Selbstbewusstsein ist mir fremd. Schön und sonderbar zugleich kommt es mir vor. Gern wäre ich so wie er: so leicht, so frei von Angst.

Ich möchte kämpfen, rechnen und springen, weil ich es will, aus freien Stücken, und nicht, weil andere es von mir verlangen, mich auf die Probe stellen und beurteilen wollen. Ich möchte unabhängig sein vom Urteil der anderen.

Ich möchte sagen können: Ich muss nichts mehr werden, ich bin schon jemand.

Kurz und gut am 14.08.2014 von Christel
Stephan, Krankenhauseelsorgerin in Sulingen
und Diepholz – Maximilian Kolbe

Ein ungefähr 70-jähriger Mann hat diese
Geschichte erzählt:

„Ich war schon fast vierzig Jahre alt, als ich
meinen wahren Namen erfuhr. Seit ich denken
kann wurde ich mit einem Namen gerufen, den
man mir später gegeben hatte. Auch all meine
Zeugnisse, Heiratsurkunde, Geburtsurkunden
meiner Kinder lauten auf diesen Namen. So
habe ich mich dagegen entschieden, meinen
wahren Namen anzunehmen.“

Der Mann war im Rahmen eines Besuchs von
ehemaligen KZ-Häftlingen Gast in unserer
Schule. Als Säugling war er mit seinen Eltern in
das berüchtigte Vernichtungslager Auschwitz
gekommen, noch kurz vor Ende des Krieges.
Seine Eltern wurden ermordet. Unter welchen
Umständen er überlebt hat, wusste er nicht.
Seine frühesten Erinnerungen sind aus der Zeit
in einem Waisenhaus.

Nicht nur diese Geschichte war für mich
unfassbar. Auch die Schicksale der anderen
ehemaligen polnischen Häftlinge haben mir die
Sprache verschlagen.

Eingeladen hatte das Maximilian-Kolbe-Werk.
Dieses Werk ist 1973 gegründet worden, um
den Überlebenden der Konzentrationslager zu
helfen und ihnen zu zeigen: Das, was sie erlitten
haben und an dem sie heute noch leiden, ist
vielen Deutschen nicht gleichgültig.

Das Maximilian-Kolbe-Werk hilft durch finanzielle
Unterstützung: Viele ehemalige KZ-Häftlinge

haben so kleine Renten, dass sie kaum zum Leben reichen. Von Not- und Krankheitsfällen gar nicht zu reden.

Viele Kinder von ehemaligen Häftlingen und Familienangehörige haben dauernde, vor allem psychische Schäden erlitten. Deshalb versucht das Maximilian-Kolbe-Werk auch ihnen zu helfen.

Der Name des Werks geht auf den Priester und Ordensmann Maximilian Kolbe zurück. Maximilian Kolbe hat in Polen ein Pressezentrum gemanagt und ein Kloster gegründet. In Polen war er ein bekannter Mann, als er von der Gestapo im Februar 1941 verhaftet und ins Konzentrationslager Auschwitz-Birkenau gebracht wurde.

Nachdem dort ein Mithäftling fliehen konnte, sollten dafür zehn Häftlinge zum Tod im Hungerbunker verurteilt werden. Einer der ausgewählten Häftlinge, ein Familienvater, schrie laut auf, als er sein Urteil hörte. Ihn hatte das Grauen vor dem nahen, entsetzlichen Tod gepackt. In diesem Moment trat Maximilian Kolbe vor: Er hat angeboten, stellvertretend für diesen Familienvater in den Tod zu gehen.

Am 14. August 1941 – heute vor 73 Jahren - wurde Maximilian Kolbe in Auschwitz ermordet.

In Erinnerung an ihn hilft das Maximilian-Kolbe-Werk bis heute Überlebenden der Konzentrationslager. Und uns hilft es, dass wir diese Gräueltaten nie vergessen und dafür sorgen, dass so etwas nie wieder geschehen kann.

Kurz und gut am 15.08.2014 von Christel
Stephan, Krankenhauseelsorgerin in Sulingen
und Diepholz – Maria Himmelfahrt

„Wir würden gerne bei Ihnen essen. Können Sie
uns einen freien Tisch zeigen?“

Der Kellner in einem Lokal auf der italienischen
Insel Elba deckt gerade in Eile die letzten Tische
im Freien. Er schaut uns groß an und ist
fassungslos. *„Nein, tut mir leid, alle Tische sind
besetzt. Es ist Ferragosto!“* Kopfschüttelnd
wendet er sich wieder seiner Arbeit zu.

„Ferragosto“ – Maria Himmelfahrt ist in Italien ein
großes Fest. Man trifft sich mit der Familie und
Freunden, isst gemeinsamen, meistens in einem
Restaurant. An diesem Tag sind die Lokale
schon Wochen vorher ausgebucht. Deshalb hat
der Kellner auf unsere Frage nach einem freien
Tisch so erstaunt reagiert.

In vielen südeuropäischen Ländern ist Maria
Himmelfahrt ein gesetzlicher Feiertag, auch in
Österreich, in Luxemburg, dem Saarland und
teilweise in der Schweiz.

Nordlichter können da manchmal ganz schön
neidisch werden, wenn der Kalender die
arbeitsfreien Tage in Süddeutschland zeigt. Da
ist Maria Himmelfahrt ebenfalls ein Feiertag.

In den protestantisch geprägten Regionen sind
viele Marienfeste abgeschafft worden.

Das Fest Maria Himmelfahrt hat sich aus dem
Todestag Marias entwickelt.

Die Legende erzählt, dass das Grab Marias nach
Kräutern und Blumen duftete, die statt des
Leichnams im Grab waren.

In manchen Gegenden ist es üblich zum Fest Maria Himmelfahrt Sträuße aus Kräutern in die Kirche zu bringen, um sie segnen zu lassen. Die Sträuße sind ein Zeichen des Dankes für die Gaben der Erde, aber auch eine Bitte um das Wohl von Leib und Seele.

Die geweihten Kräuter werden in Haus und Stall meisten an der Wand, im „Herrgottswinkel“, angebracht. Sie werden bei der Herstellung von Tees, Aufgüssen und Umschlägen verwendet. Krankem Vieh werden die Kräuter ins Futter gemischt. Zu den besonderen Kräutern gehören Johanniskraut, Wermut Kamille, Thymian, Baldrian, Beifuß, Schafgabe und Eisenkraut. Früher glaubte man, dass diese Kräuter auch vor Blitzschlag und Seuchen schützen. Deshalb wurden sie bei Gewittern ins offene Feuer geworfen. Den Toten legte man ein Kreuz aus geweihten Kräutern in den Sarg.

Erst 1952 hat die katholische Kirche das Dogma von der leiblichen Aufnahme Marias in den Himmel verkündet. Darauf gab es recht unterschiedliche Reaktionen.

Viele Frauen wehrten sich gegen diese Art der Marienverehrung: Maria würde durch dieses Dogma von der Erde und von den übrigen Menschen getrennt, für die sie doch ein Sinnbild sein soll.

Der Tiefenpsychologe Carl Gustav Jung dagegen begrüßte das neue Dogma: So werde endlich auch das Weibliche in Gott aufgenommen, einbezogen, integriert, und damit auch geheiligt und zugelassen.

Das Fest der Aufnahme Marias in den Himmel ist in jedem Fall auch ein Frauenfest.

kurz und gut am 16.08.2014 von Christel
Stephan, Krankenhauseelsorgerin in Sulingen
und Diepholz - Ob 70 oder 17

„Ob siebzig oder siebzehn, im Herzen eines
jeden Menschen wohnt die Sehnsucht nach dem
Wunderbaren,...die unersättliche kindliche
Spannung, was der nächste Tag bringen werde,
die ausgelassene Freude und Lebenslust.“

Albert Schweitzer, der Theologe und Urwaldarzt,
hat das gesagt. Das Zitat war das Motto für ein
Seminar zum Thema „Mit Freude altern - wie
geht das?“, an dem überwiegend Menschen über
60 teilgenommen haben.

Wissenschaftlich betrachtet ist Altern eine
allmähliche und nicht mehr rückgängig zu
machende Beeinträchtigung der Fähigkeit des
Organismus, seine Zellen und Funktionen
instand zu halten!

So weit so schlecht? Wie so oft, kommt es auf
die Perspektive an.

Eine Teilnehmerin stellte gleich zu Beginn des
Seminars ganz klar fest: „Alter und Tod lösen ab
einem gewissen Alter bei den meisten Menschen
keine Panik mehr aus, weil sie zum Leben
dazugehören.“

Wichtig war allen: Auch ältere Menschen
brauchen eine Aufgabe, ein Betätigungsfeld,
besonders nach dem Verlust des Ehe- oder
Lebenspartners.

„Verkriechen bringt gar nichts“, hat ein Witwer
seine Erfahrung zusammengefasst. Viele Jahre
hat er seine Frau gepflegt. Nach ihrem Tod muss
er sich neu orientieren.

„Man wird nur ein-, zweimal gefragt, ob man nicht gemeinsam etwas unternehmen will. Das sollte man wahrnehmen“, hat ihm eine andere Teilnehmerin beigeplichtet.

Wer alleine ist, muss raus! Ohne eine Aufgabe geht es nicht. Neben sozialen Kontakten haben Pflichten und Termine den Vorteil, dass sie den Tag und die Wochen strukturieren.

In Kirchengemeinden gibt es viele Gruppen mit zahlreichen Angeboten – man muss sie nur nutzen.

Ob Skatrunden, Besuchsdienste, gemeinsame Ausflüge und Fahrten oder schlicht nur einmal die Woche ein Kaffee-und-Kuchen-Nachmittag: Wichtig ist, sich nicht nur um sich selber zu drehen!

Alle Menschen freuen sich, wenn sie aus ihrem Erfahrungsschatz schöpfen und helfen können. Und besonders, wenn das dann auch anerkannt und nachgefragt wird.

„Das Leben ist jetzt intensiver geworden“ hat eine Teilnehmerin zum Schluss gesagt und ihre Erfahrung so zusammengefasst:

„Ich freue mich jetzt an den kleinen Dingen des Lebens und bin gespannt auf jeden neuen Tag.“