

Der besondere Gottesdienst

am 13.06.2004 LKG Greifswald

„Hauptsache gesund !?“

»Wenn man krank ist wie ich, dann hat man nicht mehr viel vom Leben!« - So ein Satz in unserem Theaterstück. Also stimmt unser Thema: Hauptsache gesund!

Sportlich - attraktiv – jung – schön, das ist heute das Ideal. Das alles bis ins hohe Alter. Und dann umfallen und tot. Gesund und tot an einem Tag. Zumindest so lange wie möglich: Hauptsache gesund!

Zugegeben: Gesund zu sein ist heute wirklich wichtig. Bei den Preisen! Zuzahlung erhöht. Eintrittsgeld beim Arzt. Erst 10 €, dann Behandlung – wobei die Ärzte dafür nichts können! Wer kann sich da noch leisten krank zu sein? Da wird es immer wichtiger, dass man etwas für seine Gesundheit tut.

Aber Spaß beiseite. Gesundheit ist wichtig! Sie steht bei vielen Menschen ganz oben auf der Wunschliste.

Der Wunsch nach Gesundheit ist ständig in aller Munde. „... und vor allem Gesundheit“. Kein Geburtstag ohne! Und das nicht erst mit 80! „... und dass du auch gesund bleibst“, das wird schon dem kleinen Enkel gewünscht. Als ob der was dazu beitragen könnte.

Auf die Gesundheit trinkt die ganze Welt! Mancher mehr, als seiner Gesundheit gut tut! Auf diese Weise ist schon mancher an den Alkohohl geraten und hat gerade damit seine Gesundheit nachhaltig ruiniert.

Für die Gesundheit tun viele Menschen heute alles. Vorbeugung tut not. Sport und Fitness, Entspannung und Ausgleich sind wichtig. Pillen und die richtige Ernährung unterstützen das Bemühen. Manche leben nur für ihre Gesundheit. Mit Training halten sie sich fit. Es gibt einen ganzen „Gesundheitskult“.

Das ganze Gesundheitswesen ist ein erstrangiger Wirtschaftsfaktor und zugleich ein gesellschaftspolitisches Sorgenkind.

Und fehlt die Gesundheit, überschattet Krankheit das Leben, dann wird unser Thema erst recht interessant. Menschen setzen dann viel ein, auch viel Geld, um jemand zu finden, der helfen kann. Hauptsache ist eben: Gesundheit.

Das ist nicht neu. Schon im NT wird uns einmal von einer Frau erzählt, die „all ihr Gut“ für Arztkosten ausgegeben hatte. Aber keiner konnte ihr helfen (Lk 8,43).

1. Gesundheit – ein großes Geschenk

Wir wollen Gesundheit nicht verachten. Ich will sie nicht schlecht machen – wie käme ich dazu? Auch wenn ich etwas zugespitzt geredet habe soll klar sein: Gesundheit hat entscheidend mit unserer Lebensqualität und Zufriedenheit zu tun.

Wir wollen dankbar sein, dass wir am Morgen aufstehen können, unsere Aufgaben erfüllen und unsere Glieder bewegen.

Keiner muss ein schlechtes Gewissen haben, weil er noch gesund ist.

Gesundheit ist ein wichtiges Geschenk. Es hängt nicht alleine von uns ab. Ob wir gesund oder krank sind liegt nicht allein in unserer Hand. – Wer wäre dann schon krank?

Damit ist allerdings auch angedeutet: ein Geschenk braucht einen Geber. Gesundheit – woher?

Was ist überhaupt Gesundheit?

»Gesundheit«, nach einer Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 1948, ist der „Zustand vollkommenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheiten und Gebrechen“.

Der Begriffsbestimmung der WHO zufolge wäre allerdings ein Großteil der Menschen per Definition krank, so etwa all jene, die durch normale Alterserscheinungen in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt sind.

Unter Krankheit versteht man aber seit jeher die negative Abweichung von einem als normal empfundenen körperlichen und seelischen Zustand, wobei man das jeweilige Alter und die mit ihm zwangsläufig einhergehenden Einschränkungen berücksichtigt.

Es hat sich deshalb heute weitgehend eine Definition von Gesundheit durchgesetzt, die zum einen das Freisein von Krankheiten umfasst, welche das seelische Empfinden oder die körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen, und zum anderen das jeweilige Alter und das damit normalerweise verbundene durchschnittliche Leistungsniveau berücksichtigt.

Eine solche Durchschnittsnorm ist deshalb auch Grundlage des Krankheitsbegriffs in der Sozialgesetzgebung.«

Microsoft® Encarta® Enzyklopädie Professional 2003. © 1993-2002 Microsoft Corporation. Alle Rechte vorbehalten.

Wir können festhalten:

»Gesundheit ist mehr, als die Abwesenheit von körperlicher Krankheit. Sie ist zugleich Geschenk und Verantwortung«.

Das führt zum nächsten Punkt:

2. Gesundheit – Folge eines verantwortungsvollen Umgangs mit dem Körper

> Wir brauchen Zeiten der Ruhe.

Kein Mensch kann Tag und Nacht durchmachen. Tut er es doch, gerät er schnell an seine physischen Grenzen. Da kann man zwar mit Aufpuschmitteln nachhelfen, aber auch nicht beliebig.

Allerdings: schon das AT hat hier vorgesorgt. Der Schöpfer hat seinem Produkt eine Gebrauchsanweisung mitgegeben. Darin finden sich gute Ratschläge. Sie helfen auch die Gesundheit zu erhalten. Permanente Überforderung führt zu Erkrankungen. Irgendwann streikt unser Körper.

Das AT regelt deshalb Arbeit und Ruhe. Sechs Tage Arbeit – ein Tag Ruhe! Das ist der Gebrauchsanleitung für das Leben entnommen.

2Mo 20,8 Achte den Sabbat als einen Tag, der mir allein geweiht ist!

2Mo 20,9 Sechs Tage sollst du deine Arbeit verrichten,

2Mo 20,10 aber der siebte Tag ist ein Ruhetag, der mir, dem Herrn, deinem Gott, gehört. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, weder du noch deine Kinder, weder dein Knecht noch deine Magd, auch nicht deine Tiere oder der Fremde, der bei dir lebt.

2Mo 20,11 Denn in sechs Tagen habe ich, der Herr, den Himmel, die Erde und das Meer geschaffen und alles, was lebt. Aber am siebten Tag ruhte ich. Darum habe ich den Sabbat gesegnet und für heilig erklärt.

Dazu kamen Feste, die ebenfalls der Entlastung dienten.

Auch der natürliche Tageslauf regelte Arbeit und Ruhe in früheren Jahrhunderten stärker als heute. Ohne Strom, ohne Auto ging das Leben gemächlicher, wenn auch an vielen Stellen beschwerlicher. Man hielt sich an „natürliche“ Zeiten.

> Mäßigung im Essen und Trinken

Übermäßige Kalorien belasten. Jeder weiß das. Von nichts kommt nichts!

Mit dem Wohlstand haben wir uns auch essensmäßig etwas gegönnt. Wir konnten es uns ja leisten nach den schmalen Jahren der Nachkriegszeit. „Kind iss, nichts bist du schon!“

Damals war das noch zu verstehen.

Inzwischen ist das aber ein Problem. Wer klagt nicht über zu viele Pfunde? Die „Zivilisationskrankheiten“ nahmen rasant zu. Wir werden krank und sterben nicht mehr an Mangel, sondern an Überfluss.

Nichts gegen gutes Essen! Jeder weiß: Allzu viel ist ungesund!

> Maßvolle Zuführung von „Giftstoffen“

»Alkohol und Nikotin, rafft die halbe Menschheit hin!
Ohne Alkohol und Rauch stirbt die andre Hälfte auch!«

Für Alkohol und Nikotin geben wir Deutschen pro Jahr Milliarden aus.

Helmut und Loki Schmidt sind lebenslange starke Raucher, heute noch bei jedem Interview. Da ist der Weg zur Lunge längst geteert. Es macht ihnen scheinbar nichts aus.

Ein Viertel der Jugendlichen in Deutschland rauchen regelmäßig. Das Einstiegsalter für regelmäßige Rauchen liegt inzwischen bei 13 Jahren. Jährlich sterben in Deutschland weit mehr als 100.000 Menschen an den Folgen, weltweit mehr als 3,5 Millionen. Die Zahlen stammen aus den Jahren 2000 und 2001.

Wer seinem Körper permanent Gift und Suchtstoffe zuführt schädigt ihn. Er muss sich nicht wundern, wenn er eines früheren oder späteren Tages streikt. Die Gesundheit ist futsch.

Ich habe noch kaum einen Menschen getroffen der gesagt hat, mein Lungenkrebs ist eine Folge meines jahrelangen Rauchens.

Alle „...holiker“ zerstören immer auch ihren Körper.

Wie viel von unseren „Gesundheitskosten“ eigentlich Schadensregulierung für Missbrauch ist, lässt sich nur schätzen. Man kann oft nur schwer direkte Zusammenhänge beweisen. Man kennt aber die Zusammenhänge und tut fast nichts! So kann nur jeder selber etwas tun.

Ich bin überzeugt davon, wenn heute nachgewiesen wäre, dass Bibellesen Krebs erzeugt, wir hätten schon morgen ein Gesetz das Bibellesen verbietet!

Nun weiß ich allerdings auch: Fragen wir zwei 100jährige, warum sie so betagt geworden sind, können wir unter Umständen total gegensätzliche Antworten erhalten.

Zum verantwortlichen Umgang mit unsrem Körper gehört auch

> Aktivität

»Gartenarbeit, Rasenmähen und Schneeschippen vor unsrem Wohnblock geben mir eine natürliche Abwechslung. Der tägliche Spaziergang von 30 Minuten gehört auch zum festen Tagesablauf. Auf den Rat meines Arztes gehe ich schließlich seit einigen Jahren zweimal pro Woche ins Fitnesscenter. Seither geht es mir gesundheitlich besser, und ich habe dazu noch vier Kilo abgenommen.«
So ein pensionierter Prediger im Chrischona-Magazin vom November 2003. Nachahmung empfohlen!

Was begünstigt ein langes, gesundes Leben?

Verschiedene Studien an betagten Menschen kommen zum Schluss, dass folgende Faktoren ein langes Leben begünstigen:

- Geistige Aktivität
- Positive Stimmungslage
- Hohe Kontaktfreudigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Hohes Maß an Initiative
- Positive Einstellung gegenüber schwierigen Lebenslagen
- Relative Unabhängigkeit von persönlichen Bindungen
- Weltoffenheit
- Vermeidung von Übergewicht
- Anpassungsfähigkeit an gesundheitliche Mängel

(Chrischona-Magazin 11/2003 S. 9)

3. Gesundheit – das alles erstrebenswerte Ziel?

Viele leben da nach dem Motto: „Der Zweck heiligt die Mittel.“

Wie nie zuvor gibt der Mensch Geld aus für Produkte, die topfit machen sollen. Mal ist es Apfelessig, mal sind es Sanddornsäfte oder Süßmolke, Teesorten oder Wurzeln aus Indien. Man versucht, Gesundheit und Jugendlichkeit um jeden Preis zu erlangen und zwanghaft festzuhalten. Das Altern, Leid Krankheit, Tod werden ignoriert und verbannt.

Auch unter Christen ist Gesundheit eine große Sehnsucht. Heiligt auch ihnen der Zweck die Mittel? Die Thesen und Meinungen, die vertreten werden, sind manchmal nichtweit davon entfernt: »Gott will nicht, dass du krank bist, denn Krankheit ist nicht von Gott!« Wer hört das nicht gern? Denken oder Reden so und ähnlich nicht auch Nichtchristen? Müsste Gott nicht helfen?

Richtig daran ist: Krankheit ist, wie der Tod, eine Folge des Sündenfalls. Und hätte es den nicht gegeben, gäbe es auch Krankheit nicht. Krankheit gehörte nicht zur Schöpfung Gottes. Im Sündenfall liegt die Quelle der Not dieser Welt.

Daraus dürfen wir aber keine falschen Schlüsse ziehen.

Ich will nur soviel dazu sagen: Das Neue Testament zeigt uns, dass eine ganze Anzahl hervorragender Mitarbeiter der ersten Gemeinde krank waren:

Epaphroditus

Über ihn schrieb Paulus an die Gemeinde in Philippi:

Phil 2,25 Ich hielt es für notwendig, Epaphroditus zu euch zurückzuschicken. Er hat mir eure Gaben überbracht und sollte mir beistehen. Nun, er ist mir wirklich ein Bruder, ein guter Mitarbeiter und Mitkämpfer geworden.

Phil 2,26 Inzwischen aber hat er große Sehnsucht nach euch allen. Es hat ihn sehr beunruhigt, dass ihr von seiner Krankheit erfahren habt.

Phil 2,27 Tatsächlich war er todkrank, aber Gott hatte Erbarmen mit uns beiden. Er wollte mir zusätzliche Trauer ersparen.

Trophimus

- ein etwas unbekannterer Mitarbeiter des Paulus:

2Tim 4,20 Trophimus habe ich krank in Milet zurücklassen müssen.

Timotheus

- der wohl bekannteste aus dem Team des Paulus – erhielt folgenden Rat:

1Tim 5,23 Hier noch ein persönlicher Rat: Trinke nicht länger nur Wasser. Du bist so oft krank, und da ist es für deinen Magen besser, wenn du etwas Wein trinkst.

Paulus

Und Paulus selbst?

Er berichtet oft, dass er schwach war. Er verschweigt die Leiden und Probleme nicht, die ihm sein Körper machte.

Er wäre sie gerne los gewesen. Er hat gebetet. Und er hat Antwort bekommen. Allerdings eine andere als die, die er erhofft hatte.

2Kor 12,9 Aber er hat zu mir gesagt: «Verlass dich ganz auf meine Gnade. Denn gerade wenn du schwach bist, kann sich meine Kraft an dir besonders zeigen.» Darum will ich vor allem auf meine Leiden und meine Schwäche stolz sein. Dann nämlich wirkt die Kraft Christi an mir.

Die Geschichte der Gemeinde Jesu zeigt ähnliches: Viele gesegnete Gottesmänner und –frauen lebten und wirkten mit angegriffener Gesundheit – aber erfolgreich! Gott hat sie gebraucht für seine Sache und sie für Menschen zum Segen gesetzt!

Das schließt nicht aus, dass wir in Krankheit beten dürfen. Wir dürfen Gott um Heilung bitten. Aber wir dürfen sie nicht erzwingen wollen. Und wir dürfen nicht so tun, als ob es schon in dieser Welt keine Krankheit mehr gäbe.

Manche Christen tun sich schwer mit ihrer Krankheit. Einige habe ich sagen hören – andere denken es nur: „Wenn ich gesund wäre, könnte ich ...“

Lasst mich kritisch nachfragen: Täten wir es auch? Ich habe da so meine Zweifel.

Ist...

4. Gesundheit – wirklich die Hauptsache?

Ich denke, dass ich zur Genüge darauf hingewiesen habe, dass Gesundheit ein wichtiges Gut ist in unserem Leben. Deshalb sollte mich jetzt keiner missverstehen, wenn ich den Schwerpunkt etwas verschiebe und einige kritische Fragen stelle.

Für die meisten Menschen unserer Zeit ist Gesundheit gleich Lebensqualität. Fehlt Gesundheit fühlt man sich beeinträchtigt. Man klagt das Recht auf Gesundheit ein. Können die Ärzte nicht helfen sind sie eben Pfuscher, die nichts verstehen. Man sucht solange, bis man den „Experten“ gefunden hat.

Manche Menschen fühlen sich bestraft, wenn die Gesundheit fehlt? Warum? Haben wir ein Abonnement auf lebenslange Gesundheit? Wichtig ist, das wir uns einprägen: »Weil Gesundheit kein Verdienst ist, kann Krankheit keine Strafe sein!«

Und was sollen die sagen, die mit Behinderungen leben – angeborenen oder später erworbenen? Sind sie benachteiligt? Die ewigen Dummen und zu bedauern? Ohne Freude? „Lebensunwertes Leben“? So hat man eine zeitlang in Deutschland gedacht – und schreckliches Unheil angerichtet!

Da lese ich im Lebensbericht eines Mannes, der von Geburt an schwer gezeichnet ist:

»Als Prof. Stolte noch Intendant des ZDF war, wurde er in einem Interview am Anfang des Jahres gefragt, was er denn seinen Zuschauern als größten Wunsch mitgeben möchte. Da antwortete er: „Vor allem Gesundheit“.

Hat sie tatsächlich den größten Stellenwert? Über diese Frage musste ich mir in meinem relativ kurzen Leben zwangsläufig viele Gedanken machen. Ich bin 31 Jahre alt – jung – und körperbehindert. Mein linker Arm fehlt fast vollständig, mein rechter ist stark verkürzt ausgebildet und an meine deformierten Händen besitze ich je drei Finger. Bisher musste ich mich acht Operationen unterziehen. Seit acht Jahren habe ich eine Herzschrittmacher, habe eine Wespenstichallergie, Heuschnupfen, Asthma, bin kurzsichtig, leide an starkem Bluthochdruck ... und bin meistens ausgesprochen glücklich!«

Eindrücklich, faszinierend!

Gesundheit ist wertvoll, ist wichtig, aber nicht alles!

»Es ist ein entsetzlich schwerer Weg«, so sagt Johannes Tauernicht, Stadtmissionar in Windhoek, Namibia.

Eigentlich war ich körperlich immer fit, psychisch stark und belastbar. Aber dann zerbröckelte Meine Gesundheit. Es begann ein Leidensweg. In wenigen Wochen wurde ich zu einem Wrack durch einen überlauten Tinnitus (bis zu 110 db!)

Seit elf Jahren lebe ich nun mit dieser Krankheit. Nie mehr Stille: Der Tinnitus begrenzt meinen Schlaf auf wenige Stunden pro Nacht. Vor zwei Jahren wurde mein rechtes Auge durch einen Unfall fast blind. Außerdem plagt mich seit Jahren Rikketsia, eine durch Zecken- oder Flohbisse übertragene Erkrankung.

Das alles wäre Grund genug, um mich selber zu bemitleiden, täglich zu beweinen, aus dem Fragen nach dem Warum nicht mehr herauszukommen. Aber darauf lasse ich mich nicht ein.

Gott hat meinem Elend Grenzen gesetzt.

Ich bin nicht depressiv geworden. Ein Wunder! Immer noch kann ich Gottes Wort fröhlich verkündigen. Dabei erfahre ich, wie Gott Gebet erhört. Im Blick auf meine Gesundheit erhört er mich in Form von Stärkung. Viel Trost hole ich mit aus den Psalmen. Die vielen Nachtstunden, die ich wach liege, weil der Tinnitus so laut ist, sind Stunden geworden, in denen meine Gedanken viel bei meine Herrn im Himmel sind, auch bei dem, worum es ihm in dieser Welt geht. Ich durchlebe meinen Jammer im Aufblick zu ihm, lasse mich und meine Wünsche los und werde dabei still und stark. Krankheit kann von Gott wegtreiben. Es kann auch zu Gott hintreiben. Die Entscheidung darüber, was ich die Krankheit mit mir machen lasse, fällt im eigenen Herzen.

(Chrischona-Magazin 11/2003 S. 10)

Müsste man auch dies wenigstens in einem kurzen Gedankengang bedenken: Wie vielen ist ihre Gesundheit zum „großen Unglück“ geworden? Sie hatten alles konnten alles machen und waren doch unglücklich?

Wer sagt denn, dass ein Leben mit Einschränkungen ein „verfuschtes Leben“ ist?

Wie vielen Menschen ist erst durch Krankheit und Not aufgegangen, das es mehr gibt als „Schaffe, schaffe, Häusle bauen...“, dass es mehr gibt als Vergnügen und Wohlergehen.

Hauptsache gesund! So dachten auch vier Männer. Sie hatten einen gelähmten Freund. Keiner konnte ihm bisher helfen. Seine Lage ließ sie nicht kalt. Wie kann man ihm helfen? War da nicht dieser neue Wunderrabbi? Von ihm sagt man, dass er Kranke heilen kann. Also: nichts wie hin zu ihm. Er ist zur Zeit ganz in der Nähe. In Kapernaum am See Genezareth.

Will man schon mal was Gutes tun, kommen gleich auch Probleme. Als sie in die Nähe des Hauses kommen, ist die Menschenmenge unübersehbar. Und keiner macht Platz. Was nun? Alles vergeblich? Wieder unverrichteter Dinge zurück?

Nicht unsere vier Freunde. Was sie angefangen haben, bringen sie auch zu Ende. Wenn es keinen freien Weg gibt, dann bahnen sie sich einen. Schon sind sie auf dem flachen Dach des Hauses. Der Lehm ist leicht aufzuklopfen. Wenn horizontal nichts geht, dann eben vertikal. Schon lassen sie ihren Freund auf seiner Trage durch das Loch, genau vor die Füße Jesu.

Jetzt ist Jesus dran. Was macht er? Was sie wollen ist doch wohl klar? Oder?

Jesu beginnt, nach dem er die vier intensiv angesehen hat, zu reden. Er spricht den Gelähmten an und sagt: „Dir sind deine Sünden vergeben!“

Wau! War das alles?

„Dir sind deine Sünden vergeben“ – haben sie sich dazu so abgeplagt. War alle Schufferei vergeblich? Die Enttäuschung stand ihnen förmlich ins Gesicht geschrieben.

Bei einigen Zuhörern Jesu machte sich Widerstand bemerkbar. Ihre Köpfe rauchten. „Das ist Gotteslästerung!“ Was bildet der sich ein?

Enttäuschung auf allen Seiten. Die einen verärgert, die anderen frustriert!

Aber Jesu ist noch nicht zu Ende. „Was ist einfacher?“, so fragt er in die Runde? Vergebung zusprechen? Das kann keiner Kontrollieren.

Damit die Zweifler überzeugt und die Freunde des Gelähmten nicht enttäuscht werden, heilt Jesus diesen Mann dann doch. Mit göttlicher Vollmacht spricht er ihn an und fordert ihn auf (Mk 2,11):

«Steh auf, nimm dein Bett und geh nach Hause! Du bist gesund!» Was Jesus sagte geschah! Der Mann stand auf, nahm seine Trage und ging hinaus.

Und die Reaktion der Leute?:

Fassungslos sahen ihm die Menschen nach und riefen begeistert: «Noch nie haben wir so etwas erlebt!» Und alle lobten Gott. Mk 2,12

Was ist einfacher - was ist wichtiger?

Viel wichtiger als ein gesunder Körper ist eine gesunde Seele! Nicht, dass wir das gegeneinander ausspielen sollten! Aber wenn man nach der Hauptsache fragt, dann muss man so antworten. Das hat Jesus eindrücklich demonstriert.

Wer gesund und munter ist, darf sich glücklich schätzen. Der danke seinem Gott täglich dafür! Aber hängt davon wirklich das letzte Glück unseres Lebens ab? Ist dies das einzige oder wichtigste Kriterium für Lebensqualität? Kommt es einzig darauf an? Dann müssten alle „Gesunden“ überglücklich sein!

Gott will mehr für mich, als nur einen gesunden Körper.

Lasst es mich einmal ganz spitz sagen: Was nützt mir ein gesunder Leib, wenn darin eine schuldbeladene Seele haust?

Hauptsache Vergebung!

Die schenkt allein Jesus.

Hauptsache ein Leben mit Jesus!

Das hilft in dieser Zeit, gibt Kraft auch für schwere Zeiten.

Das hat Zukunft, denn er hat mich erlöst, mir die Tür zur Ewigkeit Gottes aufgetan.

Ich muss mich nicht fürchten vor der Krankheit von Morgen!

Ich darf mich meiner Gesundheit freuen.

Ob voll strotzender Gesundheit oder krank – ich bin in Gottes Hand. Das ist die Hauptsache!