

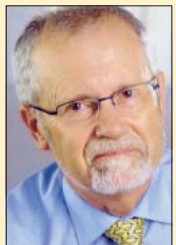
## HEILSAM

## Unser guter Geist

Der britische Schriftsteller Kazuo Ishiguro erhielt 2017 den Literaturnobelpreis. Er ist japanischer Herkunft, wagt sich aber in seinem Roman »Was vom Tage übrig blieb« an ein zutiefst englisches Thema: die Rolle eines Butlers und dessen »Würde« im Gefüge eines englischen Herrschaftshauses. Anders als in alten englischen Filmen, in denen der Butler der unterwürfige und fast unsichtbare Diener ist, geht es Ishiguro um den guten Geist im Haus, der sich aktiv in die Probleme seiner Herrschaften und deren Gäste hineinwendet, ja hineinarbeitet. Dabei lässt er sich nicht auf Gespräche ein, sondern handelt selbstständig, sucht eine Lösung und setzt sie um. Den reibungs- und geräuschlosen Ablauf im Haus zu garantieren ist sein Markenzeichen.

Einen im Haus zu haben, der würdevoll auftritt, ohne aufzufallen, und doch uneigennützig

die Fäden zieht: Kennen wir Christen das nicht auch? Unser guter Geist im Alltag ist Gott. Er hat uns nicht nur geschaffen, er bleibt auch bei uns als Heiliger Geist. Wir Christen sind es gewohnt, uns an ihn zu wenden, ohne von ihm eine perfekte Antwort im menschlichen Sinn zu erwarten. Aber wir spüren den guten Geist Gottes – Tag für Tag, Schritt für Schritt. Schließlich wird es eine Lösung geben, wenn wir Gott nicht drängen. Seine Würde zeigt sich in Geduld und Unaufdringlichkeit. Sie überträgt sich auf uns Christen und auf alle, mit denen wir es zu tun haben.



Josef Scharl war viele Jahre Krankenhausseelsorger am Katharinenhospital in Stuttgart.

## RATSAM

## Natürliche Duftstoffe

Ätherische Öle sind natürliche Duftstoffe, die in Form von winzigen Öltröpfchen in kleinen »Ölbehältern« in den verschiedenen Teilen einer Pflanze eingelagert sind. Zum Beispiel enthalten Blüten, Blätter, Zweige, Wurzeln ätherische Öle, aber auch in verschiedenen Harzen kommen ätherische Öle vor. Für einen Liter ätherisches Öl sind große Mengen Pflanzenmaterial nötig. Für Rosenöl benötigt man ca. 5000kg Rosenblütenblätter oder anders gerechnet: für 1 Tropfen Rosenöl 30 bis 40 Blüten von Duftrosen. Schon in niedrigster Dosierung wirken und duften die ätherischen Öle. In der Duftlampe oder im elektrischen Vernebler genügen 3–5 Tropfen, um einen angenehmen Duft zu verbreiten, der auf Geist, Körper und Seele wirkt.

Ein Duft kann eine seelische Schiefelage ausbalancieren, das

Wohlbefinden und somit den Heilerfolg unterstützen und für Wachheit und Frische sorgen. Er kann auch die Stimmung aufhellen und damit die Lebensqualität verbessern. Bei kranken Menschen wird eine Raumbelüftung als angenehm empfunden, besonders wenn durch Krankheit, Wunden oder Inkontinenz ein unangenehmer Geruch im Raum »hängt«. Wichtig: den kranken Menschen fragen, ob ein Duft angenehm empfunden wird. Geeignete Öle, um die Raumluft zu verbessern, sind Zitronen, Eukalyptus, Weißtanne, Zirbelkiefer, Cajeput.



Irene Bänisch aus Bad Waldsee ist Aromapexpertein und Allgäuer Wildkräuterführerin.



Die Grünkraft sprießt mit Macht und lässt uns aufbrechen. Das Grün hüllt uns aber auch ein und zeigt sich als Ort göttlicher Gegenwart.

Foto: couleur/pixabay

Ich liebe das glitzernde Weißschneeverwehene Landschaften. Aber ich kann diese strahlende Pracht nicht lange mit ungeschützten Augen anschauen! Dagegen ist es für mich wohltuend, grüne Wiesen und Wälder in allen Grünschattierungen anzusehen. Nicht nur das Auge, der ganze Leib und die Seele sehnen sich nach Vegetation, nach sattem Grün. Diese Sehnsucht tröstet sich nur vorübergehend am weihnachtlichen Tannenbaum, der zum Glück nicht nur zur Sommerzeit grünt, sondern auch im Winter, wenn es schneit! Der kleine grüne Protest in frühlingfernen Tagen!

In unseren Breiten finden wir Gott sei Dank zu allen Jahreszeiten grüne Büsche, Bäume und Pflanzen. Aber die grüne, satte Fülle schenkt uns der Frühling. Er präsentiert uns alle Grünnuancen und lässt das Herz aufgehen. So ist es naheliegend, dass wir die Atempause auf »grünen Auen« als Geschenk Gottes empfinden, wie es der Psalm 23 besingt: »Der Herr ist mein Hirt, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser« (Ps 23,2). Das ist mehr als eine kleine Unterbre-

## Endlich Frühling (1): Grünkraft in Hülle und Fülle

## Neue Lebenskraft gewinnen

chung, es ist eine große Kraftquelle: »Meine Lebenskraft bringt er zurück« (Ps 23,3) – so empfindet es der Psalmist.

Der Mensch weiß, dass er das Grün der Schöpferkraft Gottes verdankt. Das Buch Genesis beschreibt, wie Gott der Erde am dritten Schöpfungstag das Grün zuspricht und ihr so Leben schenkt: »Die Erde lasse junges Grün sprießen, Gewächs, das Samen bildet, Fruchtbäume, die nach ihrer Art Früchte tragen mit Samen darin auf der Erde. Und so geschah es« (Gen 1,11). Grün ist die Farbe des Anfangs, sie ist die Farbe des Lebens.

Die grüne Kraft, die in der Natur wirkt, bringt die heilige Hildegard von Bingen in ihrer Heilkunde auf den Begriff der »Grünkraft« (»Viriditas«), die von himmlischen Geheimnissen kündigt. Aufregend ist, wie sie im Frühling intensiv den Zusam-

menhang zwischen der Farbe Grün und der Sonnenkraft erlebt: »O edelstes Grün, das wurzelt in der Sonne und leuchtet in klarer Heiterkeit, im Rund des kreisenden Rades, das die Herrlichkeit des Irdischen nicht fasst: Umarmt von der Herzkraft himmlischer Geheimnisse rötest du wie das Morgenlicht und flammst wie der Sonne Glut: O nobilissima viriditas!«

Wenn die Sonne aufgeht, ist die Grünkraft am größten, beschreibt sie: »In der Morgenfrühe, wenn die Sonne bei ihrem Aufgang sich machtvoll erhebt, um ihren Lauf anzutreten, steht auch das Grün in seiner größten Kraft, weil die Luft bis dahin noch feucht ist, die Sonne aber schon wärmt. Dann trinken die Gräser dieses Grün so gierig in sich hinein, wie das Lamm seine Milch saugt; die Hitze des ganzen Tages wird kaum ausreichen, die Grünkraft dieses Tages durchzukochen und fruchtbar zu machen.« Als

ich diesen Gedanken gelesen habe, verstand ich noch besser, warum die japanische Künstlerin den Tau am Morgen einsammelt, um ihr Bild des Tages zu malen (s. S. 10–13).

Wir spüren im Frühling mächtig, wie die Grünkraft am Werk ist. Sie ist es, die Pflanzen und Menschen aufblühen und aufbrechen lässt. In der »Viriditas« kommt für Hildegard auch die Einheit von Körper und Seele zum Ausdruck. Für sie ist die Seele sozusagen »die grünende Kraft des Leibes«, und die Grünheit des innersten Herzens ist auch der Ort, an dem der Mensch Gott empfängt und ihn umhüllt. Deshalb rät sie Menschen in ihren seelsorgerlichen Briefen: »Halte deinen Tempel mit Umsicht in Ordnung, damit jene Grünheit, mit der du Gott in Liebe umfängst, nicht Schaden nehme ...«

Nach Auffassung der heiligen Hildegard ist die göttliche Weisheit, die Sophia, mit einem grünen Gewand bekleidet. Sie ist umhüllt von der Schöpfung wie durch einen Mantel, während sie selbst die Seele der Schöpfung ist. Gott kann in seiner Weisheit von uns Menschen nicht unverhüllt geschaut werden. So zeigt sich uns das Grün also nicht nur als Farbenfülle, grün ist auch die Hülle für die Fülle der göttlichen Gegenwart.

Ich selbst habe als Frühlingsskind die umhüllende Kraft des Grüns intensiv in unserem Garten unter einem Apfelbaum erlebt. In seinem Schatten habe ich viele Lesestunden verbracht. Dort hatte ich meine Ruhe eingehüllt vom Grün der Wiese und der Blätterfülle des Baumes. Dort hatte ich meinen Schutzraum, in dem ich mich nicht so leicht stören ließ. Welche wunderbare Gelegenheit, jetzt im Frühling wieder diese Grünkraft in Hülle und Fülle zu genießen und nach anstrengenden Wintertagen Kraft zu schöpfen!

Angelika Daiker

Lesen Sie nächste Woche: **Frühlingsboten – Amsel, Drossel, Fink und Star**

## HILFREICH

## Missbrauch und Macht

»Sexueller Missbrauch – und jetzt?« ist das Thema einer Theologischen Matinee am 24. März von 11.30 bis 13 Uhr im Haus der Katholischen Kirche, Stuttgart. Der Unternehmensberater Josef Mast durchleuchtet Formen von Leitung und Macht. Er geht dabei besonders auf die Gefährdungen ein, die in hierarchischen Systemen liegen. Aufgrund seiner reichhaltigen Erfahrung in Firmen und außerkirchlichen Systemen weist er Wege, wie man solche Gefahren eindämmen und entschärfen kann. Eintritt frei, ohne Anmeldung.

## Knie und Meniskus

Der Meniskus übernimmt eine wichtige Rolle für einen normalen Bewegungsablauf. Verletzungen sind schmerzhaft und führen bei der Beugung oder Streckung des Gelenks zu Blockaden. Die »DI-AKademie« des Diakonieklinikums Schwäbisch Hall lädt am 26. März um 19 Uhr zu einem Vortrag über »Therapie von Knie und



Meniskus« ein. Oberarzt Dr. Swen Hingelbaum von der Klinik für Orthopädie referiert im Musiksaal im Haus der Bildung, Schwäbisch Hall (Salinenstr. 6–10).

## Beinfarkt: Was hilft?

Bei Durchblutungsstörungen der Beine sind die Blutgefäße verengt. Betroffene verspüren Schmerzen beim Gehen und müssen häufig Pausen einlegen. Ist die Arterie ganz verschlossen, spricht man von einem Beinfarkt. Früh diagnostiziert, lässt sich die Erkrankung gut behandeln. Spät erkannt, hilft oft nur noch eine Operation. Dr. Klaus Klemm, Ärztlicher Direktor der Klinik für Gefäßchirurgie am Marienhospital Stuttgart, referiert am 20. März von 18.30 bis 19.30 Uhr über Vorbeugung, frühe Diagnose- und Therapiemöglichkeiten.