

## HEILSAM

## Offen für andere?

Nachdem die Wölfe in Deutschland ausgerottet waren, tauchen sie jetzt wieder auf. Eine Diskussion wird geführt bei Nutztierhaltern und Jägern: »Der Wolf hat bei uns keinen Platz.« Er bedroht unser Eigentum, unsere Zivilisation. Unsere Gesellschaft ist heute mehr als früher geneigt, Bestehendes zu bewahren. Auch Menschen, die – aus welchen Gründen auch immer – ungeordnet zu uns kommen, werden abgelehnt. Es wächst der Traum von der Einheit und Gleichförmigkeit einer Gruppe, ja der ganzen Volksgemeinschaft. Man spricht heute wieder von »den« Deutschen, »den« Russen, »den« Afrikanern. Man sehnt sich nach gemeinsamen Zielen. Nicht wenige wünschen sich die totale Identifikation mit einem Ziel, einer Person.

Die Geschichte lehrt uns, dass das nicht durchführbar ist. Menschen lassen sich nicht über einen Kamm scheren, wol-

len frei sein. Wenn sie dem Druck einer Meinung ausgesetzt sind, ziehen sie sich ins Private zurück. Unterschwellig wachsen Unruhe und Widerstand. Das Zusammenleben funktioniert nur, wenn Abweichendes und Verschiedenes nebeneinander bestehen kann. Die Offenheit für Neues und anderes ist heilsam und wichtig für die menschliche Entwicklung. Man soll nie aufhören, andere Einstellungen kennenzulernen. Gott sei Dank gab es vor 2000 Jahren Menschen, die Jesus von Nazaret nicht von vornherein ablehnten, sondern ihm zunächst zuhörten.



Josef Scharl war viele Jahre Krankenhausseelsorger am Katharinenhospital in Stuttgart.

## RATSAM

## Hilfe bei trockener Haut

Zur Hautpflege, etwa bei Hautproblemen oder zur Unterstützung der Haut bei Krankheiten, stehen uns eine ganze Menge an kaltgepressten Pflanzenölen und ätherischen Ölen zur Verfügung. Ätherische Öle sollten in der Regel nie pur auf die Haut gegeben werden, sondern immer in einem fetten Öl, sei es Mandelöl, Jojobaöl, Olivenöl oder Sonnenblumenöl oder weitere. Eine Grunddosierung besteht aus 2 bis 5 Tropfen ätherischem Öl auf einen Eßlöffel fettes Öl oder 10 Tropfen auf 50 ml.

Durch trockene Heizungsluft, Waschen mit Seifen oder auch durch Medikamente wird die Haut zunehmend trocken und gereizt. Für die natürliche Hautpflege, bei trockener Haut oder zur Vorbeugung gegen Wundliegen kann die folgende Mischung eine gute Helferlin sein: 50 ml Mandelöl (oder Oliven-, Johanniskraut- oder Son-

nenblumenöl), 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl (Lavendel fein) und 3 Tropfen Rosengeranie. Diese Mischung wirkt feuchtigkeitsspendend, entzündungshemmend, hautregenerierend und harmonisierend und wird am besten auf leicht feuchte Haut eingerieben. Auch Intimpflegetücher sind leicht selbst herzustellen: ca. 15 Küchentücher falten, in ein verschließbares Döschen legen, mit der oben genannten Ölmischung übergießen, durchziehen lassen, fertig. So geht reinigen und pflegen ohne Zusatzstoffe.



Irene Bänsch aus Bad Waldsee ist Aromaxpertin und Allgäuer Wildkräuterführerin.

Er empfand eine tiefe Verbindung zu allen Geschöpfen und sprach zu seinen gefiederten »Brüdern Vögeln«: Franz von Assisi. Foto: agustavop/iStock



Eine ältere Dame, die schlecht hört, sagte mir: »Dass ich im Frühling die Vögel am Morgen nicht mehr hören kann, ist das Schlimmste an der Schwerhörigkeit. Bei den Unterhaltungen kann ich mich durchmogeln, dann schaue ich den Menschen auf den Mund, das geht schon irgendwie. Aber morgens nicht mehr vom Vogelgezwitscher geweckt zu werden, das macht mich manchmal richtig traurig!« Und dann sagte sie ganz leise: »Früher habe ich mich öfters geärgert, wenn die Vogelschar mich in aller Herrgottsfrühe geweckt hat, obwohl ich lieber noch geschlafen hätte. Heute würde ich mich gerne zu jeder Zeit von ihnen aus dem Schlaf holen lassen!«

Wie gut ich das verstehen konnte! Das Morgengezwitscher der Vögel ist das untrügliche Zeichen, dass der Winter überstanden ist. Und wenn die Vögel morgens singen, dann hebt das auch unsere Stimmung und die Morgenträgheit ist leichter zu überwinden. Die Vögel locken uns ins Leben.

In vielen Kulturen stehen die Vögel als Symbol für den geistigen oder seelischen Teil des

Endlich Frühling (2): »Amsel, Drossel, Fink und Star ...«

## Sehnsucht nach Leichtigkeit

Menschen. Vögel rühren unsere Sehnsucht nach Unabhängigkeit, Leichtigkeit, Heiterkeit und nach fröhlichem Gesang an. Sie sind genügsam und holen sich die Krümel, die vom Tisch fallen. Aber sie halten sich auf Sicherheitsabstand, sind scheu und vorsichtig und lassen sich nicht so leicht fangen! Als Wesen zwischen Himmel und Erde scheinen sie Gott sehr nahe zu sein.

Diese kleinen Himmelswesen leben aus einer so heiteren Verbundenheit mit ihrem Schöpfer, dass Jesus unseren sorgenvollen Blick auf sie richtet: Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? (Mt 6,26). Dass die Vögel als Geschöpfe Gottes eine Verbindung zum

Heiligen haben und etwas von Gotteslob und himmlischer Freude verstehen, davon berichtet die eindrückliche Geschichte von der Vogelpredigt des heiligen Franz von Assisi.

Es wird erzählt, dass er zu einem Ort kam, an dem eine große Menge von Vögeln verschiedener Art zusammengekommen war. Als der Heilige sie sah, begrüßte er sie, als hätten sie die Vernunft, seine Worte zu verstehen. Tatsächlich wandten sie sich ihm zu, sodass die, welche auf den Gesträuchen waren, die Köpfe senkten, als er sich näherte, und sich zu ihm hinrichteten, bis er zu ihnen ging und sie ermahnte, das Wort Gottes zu hören: »Meine Brüder Vögel, gar sehr müsst ihr euren Schöpfer loben, der euch mit Federn bekleidet und die Flügel zum Fliegen gegeben hat; die klare Luft wies er euch zu und regiert euch, ohne dass ihr euch zu sorgen braucht.«

Als er so zu ihnen sprach, begannen die Vögel, in wunderbarer Weise ihre Freude bezeugend, die Häse zu recken, die Flügel auszubreiten, die Schnäbel zu öffnen und aufmerksam auf ihn zu schauen. Er selbst aber schritt mitten durch sie hin und berührte sie mit seinem Gewand. Dennoch bewegte sich keiner von der Stelle, bis er das Zeichen des Kreuzes machte und ihnen mit dem Segen des Herrn die Erlaubnis gab. Da flogen sie alle zugleich davon. Da ist offensichtlich eine tiefe Resonanz zwischen uns und den kleinen Gefiedertieren, sodass wir uns auch ihretwegen über den Frühling freuen.

Manchmal holen sie uns sogar aus ganz dunklen Stimmungen, wie es der ungarische Schriftsteller Sándor Márai aus einer schweren Zeit beschreibt: »Verzweifelt ging ich über die Frühlingswiese.

Aber dann sah ich die Amsel, die ein paar Schritte vor mir zwischen Luzerne, Käspappel und Wicken hin und her hüpfte, da blieb ich stehen. Es war eine Schwarzdrossel mit gelbem Schnabel, und sie war sichtlich glücklich, war Teil des Universums, ihr Herz schien durchdrungen von Gefühlen und Leidenschaft, ihr Schicksal in dieser Welt war vorhersehbar, wie mein Schicksal auch, sie kannte die Liebe und den Tod, den Existenzkampf und das Entzücken über die Großartigkeit des Lebens genauso gut wie ich, und sie hatte eine Stimme, mit der sie dieses Entzücken mitteilen konnte, melodios und besinnungslos – was will ich denn?, dachte ich. – Warum will ich mehr und ein anderes Los als die Amsel?«

So könnte sich in diesen Frühlingstagen unsere Seele anrühren und verzaubern lassen! Ich jedenfalls halte jeden Tag Ausschau nach der Amsel, die sich über den Dächern Stuttgarts auf Nachbarn Fernsehantenne niederlässt und im Wettbewerb um das schönste Jubellied ihr Bestes gibt!

Angelika Daiker

Lesen Sie nächste Woche: Frühling in der Kirche

## HILFREICH

## Am Lebensende

Was geschieht, wenn man nicht mehr entscheidungsfähig ist? Eine Patientenverfügung, verbunden mit einer Gesundheitsvollmacht, kann helfen, das Selbstbestimmungsrecht zu bewahren. »Selbstbestimmung am Lebensende – Patientenverfügung und Gesundheitsvollmacht« ist das Thema einer Veranstaltung mit Klinikseelsorger i. R. Adriano Paoli am 3. April um 20 Uhr im Martinssaal, Schwaigern. Es geht um rechtliche und ethische Fragen sowie um die persönliche Absicherung.

## Auf Ostern vorbereiten

Ein Wochenende zur »Geistlichen Einkehr« wird vom 12. bis 14. April im Benediktinerinnenkloster Kellenried angeboten. Mit dem Palmsonntag werden Themen in den Blick genommen, die auf die Feier der Karwoche und auf Ostern vorbereiten. Elemente: Bibel, Bildmeditationen, liturgische Texte, Teilnahme am Stundengebet.



Begleitung: Sr. Charis Doepgen. Kloster St. Erentraud, Kellenried, Tel. (0 75 05) 95 66-314, gaestehaus@abtei-kellenried.de

## Lebensmitte gestalten

Unter dem Motto »Mut zum Aufbruch – die eigene Lebensmitte gestalten« findet vom 5. bis 7. April ein Besinnungswochenende für Frauen und Männer (35–55 Jahre) im Kloster Schöntal statt. Es geht um die Fragen: Was erwartest du noch vom Leben? Gibt es Träume und Ideale, die dich locken? Was gilt es anzupacken, was zu lassen? Elemente: Impulse, Einzelbesinnung, Austausch in der Gruppe. Mit Gunther Bös, Theologe und Personalleiter, Jens Göltenboth, Priester und Geistlicher Begleiter. Kath. Erwachsenenbildung Hohenlohe, Tel. (0 79 43) 8 94-335, kebhohenlohe@kloster-schoental.de