

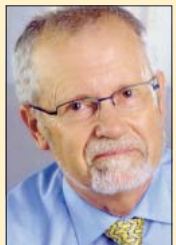
HEILSAM

Gewinnmaximierung

Immer mehr Menschen wollen in ihrem Leben zu viel erreichen. Da sagt die Seele: Stopp. Viele sind krank vor Erschöpfung und müssen etwas dagegen tun. Es ist wie bei einem Computer, bei dem man auf »Werkeinstellung« geht: zurück auf null – Neustart. Neulich hörte ich einen Vortrag des Kabarettisten Sebastian Pufpaff mit dem Titel »Auf Anfang«. Er stellte die Kinder in den Vordergrund: »Gebt ihnen doch ein bisschen mehr Zeit!« Ja, man soll nicht schon den Kleinen zu viel abverlangen. Sie sollen ihre Persönlichkeit entwickeln können, ehe sie mit dem Ernst des Lebens konfrontiert werden.

In der »Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral« von Heinrich Böll begegnet ein Tourist an Europas Atlantikküste einem Fischer. Der döst vor sich hin, es ist ein sonniger Morgen. Der Tourist ist verwundert: »Warum fährst du nicht zum Fischen hinaus?«

Der Fischer: »Ich war schon draußen und habe so viel gefangen, dass es mir für heute und auch für morgen reicht.« Der Tourist kann das nicht verstehen: »Wenn du an jedem Tag mehrmals hinausfährst, hast du bald genug verdient, dass du dir einen Motor kaufen kannst, schließlich ein zweites Boot und so weiter. Dann baust du eine Fischfabrik. Deine Angestellten arbeiten für dich und du kannst das Nichtstun genießen.« – »Aber das tu ich ja schon jetzt!« Es ist heilsamer, sich in Zufriedenheit zu üben statt in Effizienzsteigerung und Gewinnmaximierung.



Josef Scharl war viele Jahre Krankenhausseelsorger am Katharinenhospital in Stuttgart.

RATSAM

Schmerz lass nach!

Während meiner Ausbildung zur Aromaexpertin lernte ich die verschiedenen Inhaltsstoffe der ätherischen Öle kennen und war damals schon von deren Wirkung auf das Schmerzempfinden begeistert. Schmerz ist eine Schutzfunktion des Körpers, um vor Gefahren zu warnen, dies trifft aber nur bei akutem Schmerz zu. Bei chronischen Schmerzen, manchmal über Wochen, kann sich der Schmerz zu einer eigenen Krankheit entwickeln. Gerade da ist es besonders wertvoll, dass ätherische Öle nicht nur den Schmerz lindern, sondern auch die Seele streicheln. Wenn ein kranker Mensch einigermaßen im seelischen Gleichgewicht ist, wird der Schmerz subjektiv weniger wahrgenommen.

Die Schmerzempfindung wird auch über den Geruchssinn beeinflusst. Da der Schmerz als emotionale Empfindung eng mit

dem limbischen System verknüpft ist, kommt es zur Freisetzung von biochemischen Botenstoffen wie Serotonin, Enkephaline oder Endorphine. Vor allem die Endorphine wirken schmerzstillend. Geeignete Öle sind Cajeput, Tonka, Rosmarin, Majoran, Lavendel fein, Wacholderbeere, Vanille oder Zeder. »Schmerz-lass-nach-Öl« zum Einreiben: 50 ml Johanniskrautöl, 4 Trpf. Tonka, 2 Trpf. Mandarine, 4 Trpf. Lavendel fein, 1 Trpf. Zeder mischen oder 50 ml Johanniskrautöl, 5 Trpf. Cajeput, 5 Trpf. Lavendel fein, 2 Trpf. Pfeffer schwarz.



Irene Bänsch aus Bad Waldsee ist Aromaexpertin und Allgäuer Wildkräuterführerin.



Der »Frühling in der Kirche« ist besonders in Taizé zu erleben: Hier finden vor allem Jugendliche Kraft für ihren Glauben und die Begeisterung einer jungen Weltkirche. Foto: KNA

Der Theologe Karl Rahner (1904–1984), der mich als junge Theologiestudentin geprägt und fasziniert hat, sprach in seinen letzten Lebensjahren von der »winterlichen Zeit« der Kirche. Und er fragte sich: »Wie ist die winterliche Zeit der Kirche auszuhalten?« Diese Frage stellt sich heute zusehends, weil nicht nur die Natur an den Folgen des globalen Klimawandels leidet, auch in der Kirche hat sich das Klima dramatisch verändert! Wir müssen uns schon lange warm anziehen!

Hinter Rahners Frage steht das Leiden eines Theologen, der seine Kirche liebt und ihr als Theologe des Zweiten Vatikanischen Konzils die Kraft zur Veränderung zugetraut hat. Genährt wurde seine Hoffnung aus der Vision von Papst Johannes XXIII. (1958–1963), der sich nach einem neuen Frühling in der Kirche sehnte und sich als liebevoller Gärtner verstand, der neues Leben fördern wollte: »Wir sind nicht auf der Erde, um ein Museum zu hüten, sondern um einen Garten zu pflegen, der von blühendem Leben strahlt.«

Dieses mündlich überlieferte Wort zeigt, wie sich Johannes XXIII. selbst verstanden hat.

Endlich Frühling (3): »Frühling der Kirche« trotz eisiger Zeiten?

Wärme und Lebendigkeit

Die Idee zur Versammlung des Konzils war für ihn nicht die Frucht langer Erwägungen, sondern die Blume eines unerwarteten Frühlings. Als Papst war er in der winterlich-kalten Kirche ein Mensch, in dessen Nähe, Erstarrtes auftauen und Festgefahrenes in Bewegung kommen konnte.

Mit der Frühlingsbotschaft der ökumenischen Communauté von Taizé, die an Ostern 1970 ein »Konzil der Jugend« ausgerufen hat, knüpfte Frère Roger (1915–2015), der Begründer der Gemeinschaft, an die Vision von Johannes XXIII. an. Auch seine Osterbotschaft war verbunden mit der sehnsüchtigen Erwartung eines Kirchenfrühlings: »Der aufgestandene Christus kommt, um im Innersten des Menschen ein Fest lebendig werden zu lassen. Er bereitet uns einen Frühling der Kirche, einer Kirche, die über keine Machtmittel mehr verfügt,

bereit, mit allen zu teilen, ein Ort sichtbarer Gemeinschaft für die ganze Menschheit.«

Darauf hoffte das Konzil der Jugend. Heute fehlt vielen die Hoffnung, dass wir aus der gegenwärtigen Kirchen-Antarktis wieder herausfinden und überleben können. Zu viele sind schon erfroren, weil die Kirche ihre Macht an Kindern und Erwachsenen, an Gläubigen und Suchenden schändlich missbraucht hat. Ich erinnere mich, wie uns in den 1970er-Jahren die Aufbruchstimmung des »Konzils der Jugend« in der Jugendarbeit begeistert hat. Wir haben mit Taizéliedern unsere Jugendgottesdienste gestaltet und für viele war Taizé eine Kraftquelle im Gebet und die Erfahrung von Weltkirche. Gesungen wird auch heute in vielen Sprachen. Dieser »Frühlingaufbruch« hat unser kirchliches Engagement getragen.

Immer noch versuchen heute junge Menschen, die der Kirche

keine Reformen mehr zutrauen, mit der Wärme und Lebendigkeit von Taizé zu »überwintern«. Sie schöpfen Hoffnung aus der Kraft des Gebets und aus der Begegnung mit Menschen aller Nationen. Aber viele engagierte Gottsucherinnen und Jesusjünger verzweifeln an ihrer Kirche und seit den Missbrauchsenthüllungen ist es für uns alle, die wir uns noch zugehörig fühlen wollen, eisig kalt geworden.

Karl Rahner hatte trotz allem die Hoffnung auf einen Kirchenfrühling, wenn er schreibt: »Es ist nun einmal in der abendlichen Kirche Winter. Man kann aber auch im Winter gelassen, hoffnungsvoll und sogar humorvoll leben.« Daraus spricht die Zuversicht, dass die winterliche Zeit auch wieder vorübergehen wird. Heute können jedoch viele Menschen angesichts der gegenwärtigen

kirchlichen Eiszeit an keinen Frühling mehr glauben. Etwas von der Verlässlichkeit der Jahreszeiten, dass jeder Winter irgendwann vorbeigehen wird, ist verlorengegangen.

In den 50 Jahren seit denen das »Konzil der Jugend« auf eine Kirche ohne Machtmittel gehofft hat, sind viele den eingefrorenen Machtstrukturen zum Opfer gefallen. Heute ist es offensichtlich, dass die geballte Macht in den Händen weniger nichts mit dem zu tun hat, der die Ohnmacht bis ans Kreuz durchlebt hat. Das nicht nur zu begreifen sondern in Strukturen der Gewaltenteilung zu übersetzen, wäre die Chance zu einem Neubeginn und die Hoffnung auf einen Frühling.

Was kann uns aufrichten? Dass wir in diesen vorösterlichen Tagen auf den gekreuzigten und auferstandenen Christus schauen dürfen. Und dass wir darum bitten können, er möge uns aus den kirchlichen Eiszeiten in seinen Auferstehungsgarten führen, in dem »eben die Sonne aufging« (Mk 16,2).

Angelika Daiker

Lesen Sie nächste Woche: Melancholie und Ambivalenz des Frühlings

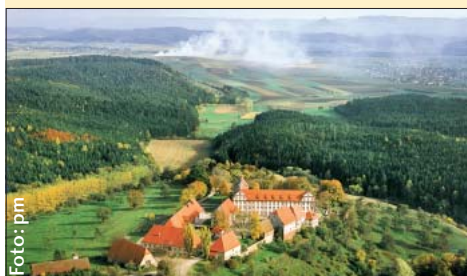
HILFREICH

Tod und Trauer

Zu einer Vortragsreihe lädt die Hospizinitiative Stuttgart-Zuffenhausen am 2. und 9. April jeweils um 19.30 Uhr in das Franz-Josef-Fischer-Haus (Besigheimer Str. 19) ein. Thema am 2. April ist der »Umgang mit dem Tod in der Familie«. Referent: Pfarrer Anton Seeberger, Stuttgart. Am 9. April lautet das Thema »Trotz allem – Ja zum Leben«. Dabei geht es um Trost. Referent: Ludger Hoffkamp, Seelsorger, Trauerbegleiter, Klinik-Clown. Hospizinitiative Stuttgart-Zuffenhausen, Tel. (07 11) 98 79 38 38

DJK-Wanderexerziten

Der katholische Sportverband DJK lädt vom 24. bis 28. Juni zu Wanderexerziten ins Berneuchener Haus, Kloster Kirchberg bei Sulz am Neckar, ein. Die täglichen Wanderstrecken rund um das Kloster liegen zwischen 5 und 20 km. Die Exerziten werden veranstaltet und begleitet von Mecht-



hild Foldenauer, DJK-Diözese Rottenburg-Stuttgart, und Joachim Sattler, DJK Diözese Limburg. DJK-Diözesansportverband, Tel. (07 11) 97 91-4782, www.djk-drs.de

Bewältigung von Krebs

Ein regelmäßiges Gruppenangebot für Männer und Frauen mit einer Krebserkrankung wird am ersten Donnerstag im Monat (4. April) von 9 bis 10.30 Uhr im DIAK Schwäbisch Hall (Hochhaus, 1. Stock) angeboten. Psychoonkologinnen vermitteln Strategien, Gedankenkreise zu durchbrechen, Konzentrations- und Schlafstörungen zu überwinden und wieder Boden unter den Füßen zu spüren. Betroffene können sich austauschen und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung ausprobieren.

Psychoonkologie: Tel. (07 91) 7 53 48 59, psychoonkologie@das diak.de