

HEILSAM

»Frühjahrsputz der Seele«

Frühling liegt in der Luft. Überall brechen die Knospen auf und bringen ihr zartes Grün hervor. Die Tage werden heller. Die Vögel zwitschern. Die Natur erwacht und ist auf Frühling eingestellt. Nach dem langen Winter sehnen wir uns nach dieser Zeit und stellen uns auf sie ein. Die Winterkleider werden weggehängt und in den Wohnungen und Häusern wird mit dem Frühlingsputz begonnen. Der Kalender weist uns noch auf eine andere Zeit hin: die Fastenzeit oder österliche Bußzeit als Vorbereitung auf das bevorstehende Osterfest.

Viele nützen die Fastenzeit als willkommene Gelegenheit, ihr Gewicht zu reduzieren, sich von allem zu befreien, was man an überflüssigen Pfunden mit sich herumschleppt. Oft tragen wir aber auch noch anderen Ballast mit uns herum: ungute Gewohnheiten, von denen wir nicht loskommen, Wünsche

und Begierden, die uns gefangen nehmen, oder materielle Dinge, die wir schwer loslassen können. Da ist die österliche Bußzeit eine gute Gelegenheit, nicht nur den Körper, sondern auch die Seele zu entschlacken, ehrlich anzuschauen, wo eine Kurskorrektur vonnöten ist. Wo ist ein klärendes Gespräch hilfreich und wo eine Geste der Versöhnung? Der Frühjahrsputz der Seele befreit mich von manch unnötigem Ballast, hilft mir, zu meiner Mitte zu finden und mit meiner Sehnsucht nach Gott wieder in Berührung zu kommen. So kann ich frohgemut dem Osterfest entgegengehen.



Ute Wolff ist Pastoralreferentin und Krankenhausseelsorgerin im Marienhospital Stuttgart.

Foto: pasja1000/pixabay

RATSAM

Rund um den Bauch

Senioren leiden oft an Störungen im Verdauungstrakt. Zu wenig Flüssigkeit, zu wenig Bewegung oder auch Nebenwirkungen von Medikamenten können Ursachen für unterschiedliche Symptome sein. Zu den häufigsten Symptomen gehören Übelkeit oder Erbrechen, was die Lebensqualität des kranken Menschen enorm beeinträchtigt. Manchmal reicht schon ein intensiver Essensgeruch oder der Anblick von großen Essensportionen um Übelkeit auszulösen. Hilfe kann das Riechen von Ingwer- oder Pfefferminzöl bringen, 1 Tropfen auf einem Papiertaschentuch reicht schon aus. Auch den Mund mit Pfefferminztee oder Ingwerwasser ausspülen bringt Linderung.

Ein Thema, über das kranke Menschen ungern sprechen, weil sie oftmals Hilfe annehmen oder einfordern müssen, ist regelmäßiger Stuhlgang. Er



Irene Bänsch aus Bad Waldsee ist Aromatherapeutin und Allgäuer Wildkräuterführerin.

ist überaus wichtig, da bei Verstopfung Beschwerden wie Bauchkrämpfe oder Blähungen dazukommen können. Werden häufig Abführmittel gegeben, tritt oft ein Gewöhnungseffekt ein, was bei der Stuhlentleerung krampfartige Bauchschmerzen verursacht. Eine sanfte Bauchmassage mit Aromaöl im Uhrzeigersinn bewirkt oft kleine Wunder und duftet angenehm. Mischen Sie dafür Olivenöl mit ätherischen Ölen von Anis, Fenchel, Koriander und Lavendel. Ebenso kann ein feucht-warmer Bauchwickel Blähungen und Bauchkrämpfe lindern.

Es unvorstellbar, dass jemand sich an der Blütenpracht und den Sonnenstrahlen nicht freuen kann. Aber es gibt diese Not, sich am Frühling nicht mehr erfreuen zu können. In mehr als 20 Jahren, in denen ich Menschen in ihrer Trauer begleitet habe, war die Erfahrung der fehlenden Frühlingsfreude ein großes Thema in den Trauergruppen. Jedes Jahr! Viele Trauernde sagten, der Winter, der den Rückzug erlaube, sei ihnen lieber. Und die Freude der anderen sei manchmal schwer auszuhalten.

Im Frühling fehlen die Verstorbenen besonders, weil man daran erinnert wird, was alles nicht mehr miteinander möglich ist: nie wieder gemeinsam einen Frühling erleben, nie wieder zusammen unterm blühenden Kirschbaum sitzen! Der Frühling macht bewusst, dass wir das Schöne nicht allein erleben möchten. Wir möchten es mit den uns liebsten Menschen teilen. Der Frühling steht quer zur Erfahrung des Todes: Es kann doch nicht sein, dass der Apfelbaum blüht, obwohl meine Frau, mein Kind, meine Schwester ... gestorben ist! Der Frühling, der in bunter Lebendigkeit prahlt,

Endlich Frühling (4): Mela ncholie und Ambivalenz

Neues Leben trotz Trauer

scheint das Erleben des Todes zu ignorieren. Jahreszeitlich verorten wir deshalb den Tod gerne im Herbst. Im Frühjahr wollen wir nichts mit ihm zu tun haben.

Die frühlingsbeschwingten Aufmunterungen derer, die den Trauernden zurufen, mit dem anbrechenden Frühling werde es wieder aufwärtsgehen, sind gut gemeint aber selten hilfreich. Vor allem im ersten Trauerjahr können Menschen sich nicht vorstellen, niemals wieder Freude zu empfinden. Die Dichterin Ricarda Huch (1864–1947) beschreibt dieses Gefühl in ihrem Gedicht »Unheilbar« zuspitzt so: »Der Frühling kommt mit Wärme und Helle / die Welt wird ein Blütenmeer / aber in meinem Herzen ist eine Stelle / da blüht nichts mehr.« Es ist gut, wenn Trauernde wenigstens sagen dürfen, dass es in ihnen gerade nicht nach Frühling ist.

Jemanden an der Seite zu haben, der das aushalten kann, tut gut. Es braucht Zeit, manchmal Jahre, bis der Frühling das Herz wieder erreicht.

Dass auch in anderen Lebenssituationen der Frühling ambivalente Gefühle in uns auslöst, dafür gibt es viele Gründe – Trennung, Einsamkeit, Depression, Arbeitslosigkeit ... Der Frühling kann uns öffnen, aber das gelingt ihm nicht immer! Wenn innerlich etwas verblüht und verschlossen ist, macht das äußerliche Aufblühen und Öffnen einsam. Man traut der Lebendigkeit nicht und die Fülle der Blüten gibt eher eine Vorahnung von Vergänglichkeit. Wenn die Blüten ganz geöffnet sind, wissen wir, wie kurzlebig diese Pracht ist. Freude und Melancholie liegen manchmal ganz nah beieinander.

Für viele wird der Friedhof in der Zeit ihrer Trauer ein tröstlicher Ort. Dort ist der Garten, in dem sie dem Verstorbenen

nahe sind. Und weil alles, was dort blüht, auch für die Verstorbenen blüht, tut es nicht so weh. Das Grab zu pflegen stärkt die Verbindung. Eine Mauer oder eine Hecke schützen die leise Frühlingsfreude. Man trifft andere, die auch einen Schutzraum brauchen und denen man die eigene Ambivalenz nicht erklären muss. Die Vögel, die in die Stille des Friedhofs hinein besondere Konzerte zu Gehör bringen, sind dann weniger Frühlingsboten als Botschafter der anderen Welt. Sie verbinden Himmel und Erde und werden als ersehnte Zeichen der Verstorbenen wahrgenommen.

Der Vogel, der sich auf ein Grab niederlässt, kann nur als Fingerzeig des Verstorbenen gedeutet werden. Alles wird zum Zeichen dafür, dass die Verstorbenen da sind und dass wir ihnen begegnen können. Es

braucht Zeit, diese neue Beziehung zu finden und die Zeichen zu erkennen. So wie Maria Magdalena am Ostermorgen zunächst nur den Gärtner erkennt, als sie Jesus begegnet. Der Frühlingsgarten mit dem leeren Grab wurde für die Jüngerinnen und Jünger Jesu das deutliche Zeichen dafür, dass Jesus lebt.

Auch wir suchen nach Zeichen für die lebendige Verbindung zu den Verstorbenen. Wir suchen nach Zeichen für eine den Tod überwindende Liebe. Der israelische Religionsphilosoph und Schriftsteller Chalom Ben Chorin hat deshalb seinem berühmten Gedicht vom blühenden Mandelzweig die Überschrift »Zeichen« gegeben: »Freunde, dass der Mandelzweig wieder blüht und treibt, ist das nicht ein Fingerzeig, dass die Liebe bleibt?« Wenn diese Botschaft von der bleibenden Liebe die Seele eines trauernden Menschen erreicht hat, kann sich die Trauer wandeln. So können Trauernde irgendwann sagen, dass sie sich am Frühling wieder freuen können.

Angelika Daiker

Lesen Sie nächste Woche: Sehnsucht nach dem Paradiesgarten

HILFREICH

Endlich Nichtraucher!

Viele Raucher haben zwar den Wunsch, das Rauchen aufzugeben, jedoch nicht allen gelingt der Schritt ohne fremde Hilfe. Ein Vortrag am 11. April von 17 bis 18.30 Uhr im Haus der Katholischen Kirche, Stuttgart, soll als Motivationsgrundlage zum Rauchstopp dienen. Sie erhalten von Regina Mayle, Kursleiterin »Nicht-raucher in 6 Wochen« und Pädagogin im Marienhospital, Informationen über das Rauchen und Unterstützungsmöglichkeiten zur Rauchentwöhnung.

Kartage und Ostern

Das Kloster Schöntal lädt ein, gemeinsam die Kar- und Ostertage vom 18. bis 21. April dort zu verbringen. Es soll bedacht werden, welche Bedeutung diese Tage für das je eigene Leben haben. Verweilen in der Natur, biblische Texte, Zeichen und Symbole, Gespräche

Inmitten der blühenden Natur kann das Herz traurig sein, weil es an einem geliebten Menschen hängt, der von uns gegangen ist.



Foto: KNA

und Stille bestärken, mit neuer Hoffnung weiterzugehen. Mit Sr. M. Paulin Link und Sr. M. Regine Härle, Franziskanerinnen, P. Wolfgang Schumacher, Karmelit. Kath. Bildungswerk Hohenlohe, Tel. (0 79 43) 894-335, keb-hohenlohe@kloster-schoental.de

Kräuterwanderung

Bei einer Wanderung auf den Fildern kann man am 12. April von 16 bis 19.30 Uhr die wichtigsten Frühlingswildkräuter kennenlernen und erfährt, wie sie in Küche oder Hausapotheke eingesetzt werden können. Kräuter werden gesammelt und in leckeren Rezepten gekostet. Mit Ingrid Wiesler, Dipl.-Sozialarbeiterin, Kräuterfrau. Treffpunkt: Haltestelle Kreuzbrunn, Ostfildern. Bitte anmelden! Kath. Bildungswerk Stuttgart. Tel. (07 11) 70 50 600, info@kbw-stuttgart.de