

HEILSAM

»Ups, da war doch was!«

Können Sie sich noch daran erinnern, wann Sie das letzte Mal mit Genuss Musik gehört oder den zwitschernden Vögeln am frühen Morgen gelauscht und sich an ihrem munteren Konzert erfreut haben? Nehmen Sie den frischen Frühlingswind und die wärmenden Sonnenstrahlen auf Ihrem Gesicht bewusst wahr oder den wunderbaren Duft einer Rose? Und wann haben Sie zuletzt in das Gesicht eines Menschen geschaut und aufmerksam zugehört, ohne ins Wort zu fallen, noch während der andere redet, nach einer passenden Antwort zu suchen oder mit den Gedanken schon ganz woanders zu sein?

Jeder Tag bringt eine Menge an Informationen und an Aufgaben mit sich, die es zu verarbeiten und zu bewältigen gilt. Meist nehmen wir kurz etwas wahr und schon beginnen wir nachzudenken, zu bewerten, einzuordnen und zu agieren,

ohne das Erlebte in uns nachklingen zu lassen. Mit wachen Sinnen durchs Leben gehen, die Schönheit der Natur bestaunen und bei der Begegnung mit einem Menschen zu verweilen, da zu sein, wie auch Gott da ist, ist eine Kunst, die jeden Tag geübt sein will. Nicht umsonst sagt Meister Eckhart: »Gott ist da, aber wir nehmen ihn nicht wahr. Gott ist allezeit bereit, aber wir sind sehr unbereit. Er ist uns nahe, aber wir sind ferne. Er ist drinnen, aber wir sind draußen. Er ist in uns heimisch, wir sind Fremde.« Sich vom Hier und Jetzt berühren zu lassen, das wünsche ich Ihnen.



Ute Wolff ist Pastoralreferentin und Krankenhausseelsorgerin im Marienhospital Stuttgart.

Foto: picture-alliance (Jan Breughel, 17. Jh.)



Maria Magdalena begegnet dem Auferstandenen im blühenden Garten. Das Leben geht weiter, die Tür zum Paradies ist offen.

Ich erinnere mich, wie ich als Kind empört war, weil auch ich ausbaden sollte, was Adam und Eva im Paradies angerichtet hatten. Das fand ich ungerecht. Nur weil die beiden sich nicht beherrschen konnten, von den verbotenen Früchten zu essen, sollte das Paradies für alle Menschen verschlossen bleiben. So wurde mir als Kind die Vertreibung aus dem Paradies vermittelt.

Weil ich vom Paradiesgarten eine so wunderbare Vorstellung hatte, beschäftigte mich dieser versperrte Zugang. Ich hatte ja als Kind erfahren, wie wichtig Gärten sind. Im Dorf hatten alle einen Garten oder wenigstens ein gepachtetes Stück Land, »ein Stückle«. Meine Mutter war eine erfahrene Gärtnerin und wir lebten von Salat und Gemüse, den leckeren Beeren und Früchten aus Mutters Garten und freuten uns an ihren Blumen.

Sobald es Frühling wurde, spielte sich das Leben vor allem draußen ab. Dass ich heute, mitten in der Großstadt, in einen alten, fantastischen Stadtgarten schauen kann, ist ein großes Glück. In diesen Tagen entdecke ich jeden Tag Neues und kann den Bäumen und Blumen fast zuschauen, wie sie aufblühen.

Endlich Frühling (5): Sehnsucht nach dem Paradies

Wie ein bewässerter Garten

»Das Glück ist / jetzt / in den Gärten«, so der Dichter und Priester Hans Günter Saul (1927–2015) in seinem Gedicht »Gärten im Mai«.

Ja, in den Gärten ist das Glück, vor allem jetzt im Frühling. Es ist unvorstellbar, ohne Gärten zu leben! Seien es große Parkanlagen, Friedhöfe oder Gärten, die wir selbst bepflanzen dürfen. Dort können wir uns selbst und Gott nahe sein. Dort sind wir schöpferisch und dürfen ausruhen. Das Bänkchen im Garten ist ein wunderbares Symbol für Feierabend. Wenn Jesus vom Reich Gottes erzählt und Feldblumen und Samenkörner, Spatzen und andere Vögel, Salz und Sauerteig, Wasser und Wein zum Gleichnis werden, ahnen wir, wie gut er sich in Gärten auskannte.

Kein Wunder, dass der Garten in der ganzen Bibel ein zentraler

Ort ist für die Beziehung zwischen Gott und Mensch und für unsere Sehnsucht, Gott nahe zu sein. Ich glaube, dass der Wunsch nach einem eigenen Garten oder das Glück, einen zu besitzen, etwas mit dieser Suche nach Gottes Nähe zu tun hat. Jedenfalls beginnt im zweiten Schöpfungsbericht Gottes Geschichte mit dem Menschen im Garten Eden, den die Menschen als Wohnsitz bekommen (Gen 2,15). Dort sind Gott und Mensch sich sehr nahe und sie verlieren einander. Das Leben im Garten braucht große Behutsamkeit.

Das paradiesische Land, das sich die Israeliten auch als irdisch bewohnbaren Lebensraum dachten, blieb ein Ort der Sehnsucht – bis heute. Dass Gott sein Volk durch alle Wüsten zu bewässerten Gärten und Oasen führte, war das tröstliche Zeichen für seine Macht und Nähe: »Der Herr wird dich immer führen, / auch im düren Land

macht er dich satt / und stärkt deine Glieder. / Du gleichst einem bewässerten Garten / einer Quelle, deren Wasser nicht trübt« (Jes 58,11). Das war die tröstliche Verheißung: Auch wenn das Land dürr und karg ist, der Mensch selbst kann wie »ein bewässerter Garten« sein.

Die gesamte Heilsgeschichte der Bibel ist immer wieder ein Weg durch Gärten und Wüsten, durch trockenes und bewässertes Land. In den Gärten ist Fülle, Nähe, Begegnung und Liebe, dort ist Verrat, Einsamkeit, Lüge und Begehrlichkeit. Im Garten beginnt und endet alles wie Blaise Pascal es sagt: »In einem Garten ging die Welt verloren, in einem Garten wurde sie erlöst.«

Bevor Jesus festgenommen wurde, verbrachte auch er die letzten Stunden in einem Garten. Diesen Weg vom Ölberg in blühenden Märztagen hinunter

zu gehen zum Garten Gethsemane gehört für mich zu den eindrücklichsten Erfahrungen dieses Frühlings. Und wie Maria von Magdala Jesus am Grab mit dem Gärtner (Joh 20,15) wechselt, das ist für mich eine der schönsten Geschichten der Bibel. Für einen Moment wird der Garten zum Schutz- und Lebensraum ihrer Zuneigung. Maria begreift im Garten, dass Jesu Leben nicht in einer dunklen Gruft endet. Am Kreuz hat er die Tür zum Paradies offen gesehen und konnte es dem Schächer und uns allen zusagen: »Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein« (Lk 23,43). Dorthin musste Maria ihn gehen lassen!

Wie schade, dass man mir als Kind davon nicht erzählt hatte! Das hätte mir gefallen! Wie gut, allen Kindern heute sagen zu können, dass sich im österlichen Garten das verschlossene Paradies wieder geöffnet hat. Nicht für irgendwann, sondern heute! »Heute noch wirst du mit mir im Paradies sein« (Lk 23,43). Eine Vorahnung davon geben uns die Frühlingsgärten dieser Tage!

Angelika Daiker

Lesen Sie nächste Woche: Auferstehungslicht – der Tanz aus den Gräbern

RATSAM

Zur Haut gehört noch mehr

Bei älteren Menschen mit einem geschwächten Immunsystem ist die Haut oft gereizt, entzündet oder juckt. Eine gute Hautpflege ist im höheren Alter und bei kranken Personen besonders wichtig. Manchmal bilden sich gerötete Stellen zwischen den Zehen oder da wo Haut auf Haut liegt (Brust/Leiste). Es könnte sich um einen Hautpilz handeln. Hilfe können Mischungen mit Oliven- oder Johanniskrautöl bringen, zusätzlich ätherische Öle von Palmarosa, Manuka, Teebaum und Lavendel: zweimal täglich die betroffenen Hautbereiche betupfen.

Narben sind genau betrachtet neu geschaffenes Gewebe. Sie sehen anders als gesundes Gewebe aus und sind oft wulstig, rot oder bläulich und berührungsempfindlich. Durch geeignete Ölmischungen können Narben geglättet, weicher und flacher werden, auch ältere

Narben. Narbenpflege nur auf intakter Haut anwenden. Geeignete Öle sind Wildrosenöl mit den ätherischen Ölen Cistrose, Immortelle, Neroli, Bergamotte, Rosengeranie und Lavendel. Bei blauen Flecken (Hämatome), die nach Prellungen, Stürzen oder als Folge von Operationen entstehen, hat sich das »Blaue-Flecken-Öl« bewährt: Johanniskrautöl mit Immortelle, Cistrose, Lavendel, Orange. Mehrmals täglich dünn einreiben. Diese Mischung kann blaue Flecken schnell auflösen und hat keine Wechselwirkung, etwa zu Marcumar.



Irene Bänsch aus Bad Waldsee ist Aromapflegeexpertin und Allgäuer Wildkräuterführerin.

HILFREICH

Knie- und Hüftarthrose

Die Arthrose an Hüft- und Kniegelenk ist eine Volkskrankheit. Beweglichkeit und Lebensqualität werden dabei eingeschränkt. Doch wann ist eine Operation sinnvoll? Dr. Jörg Laufer, Oberarzt an der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im Marienhospital Stuttgart, stellt dort (Konferenzraum Hauptgebäude) am 17. April von 18.30 bis 19.30 Uhr vor, welche Alternativen es zu einer Operation gibt und ab welchem Zeitpunkt diese sinnvoll ist.

Menschen in Trauer

»Es wird wieder schön, aber anders.« Unter diesem Motto findet ein Wochenende für Menschen in Trauer vom 3. bis 5. Mai im Kloster Schöntal statt. Betroffene lernen in diesem Seminar verstehen, was Trauer für sie persönlich bedeutet und mit welcher unterschiedlichen Gefühlen sie sich zeigt und zeigen darf, damit auch das Leben wieder eine Chance bekommt. Mit



KS-Autorin Dr. Angelika Daiker, Trauerbegleiterin, und Jens Göltenboth, Priester.

Kath. Erwachsenenbildung Hohenlohe, Tel. (079 43) 894-335, kebhohenlohe@kloster-schoental.de

Depression und Familie

Ist ein Familienmitglied an einer Depression erkrankt, werden auch die Angehörigen davon beeinträchtigt. Die Paar- und Familientherapeutin Ulrike Borst klärt über die Krankheit auf, stellt Behandlungsmöglichkeiten vor und gibt Hinweise, wie Angehörige mit der Krankheit umgehen lernen, dem Betroffenen helfen und dennoch gesund bleiben können.

Ulrike Borst: Leben mit einem depressiven Partner. Ein Ratgeber für Angehörige, Patmos Verlag, Ostfildern 2019, 17 Euro.