



Was heißt schon gesund?

Du wachst aus der Narkose auf und bist froh und dankbar, dass der Eingriff hinter dir liegt. Du spürst keine Schmerzen und bist zuversichtlich, dass bald alles vorüber sein wird. Du hast dich vorher gut informiert und kennst die üblichen Operationsfolgen. Und dann merkst du nach einiger Zeit, dass du nicht alles im Blick hattest. Dein Gesundheitszustand hat sich stärker geändert, als du das erwartet hattest. Und dann hörst du immer wieder: Es wird schon werden! Ich wünsche dir wieder gute Gesundheit!

Aber was erwarten die wohlmeinenden Gesprächspartner? Soll es werden wie vorher? Kann es werden wie vorher? Will ich überhaupt, dass es wird wie vorher?

Diese Fragen beschäftigen mich seit einer großen Operation im letzten Jahr intensiver.

Mein Leben ist spannender geworden – noch spannender. Zu den üblichen Spannungen zwischen Familie und Beruf; zwischen hauptamtlichem und ehrenamtlichem Engagement kommt die Spannung zwischen eigenem Wollen und körperlichem Können. Die Grenzen des alternden Körpers sind durch eine schwere Krankheit deutlicher geworden. Aber bin ich jetzt kranker? Oder werde ich vielleicht sogar gesünder?

Bisher lebte ich in weiten Grenzen und mit viel Kraft und mit hohem Tempo. Doch schon seit einigen Jahren zeigten sich die Grenzen. Ich musste beginnen, genauer zu planen und „Verpflichtungen“ abzusagen. Aber das war eigentlich keine negative Entwicklung, sondern half mir, meine Prioritäten zu überdenken und neu zu setzen. Jetzt aber bin ich gezwungen, auch das Tempo zu reduzieren. Wer langsamer lebt, kann weniger schaffen. Wieder muss ich lernen, „Verpflichtungen“ zu reduzieren. Aber ich erlebe auch, dass sich dadurch Freiräume auftun, die ich vorher nicht hatte. „Durch die Verlangsamung intensiviert sich die Wahrnehmung“, sagt man. Eigentlich hätte ich als passionierter Fahrradfahrer das schon vorher wissen können. Jetzt aber erlebe ich die Verlangsamung im allgemeinen Lebenstempo. (Gott aber sei Dank, dass mein Denken noch nicht verlangsamt ist.)

Bin ich durch meine Verlangsamung jetzt krank, oder bin ich vielleicht sogar gesünder geworden? Die dadurch gewonnenen Freiräume empfinde ich als heilsam. Andere empfinden mich als weniger hektisch und ausgeglichener.

Natürlich fällt es mir auch schwer, nicht mehr alles erledigen zu können und für vieles mehr Zeit zu brauchen. Das ist für mich eine neue Erfahrung. Dieser Herausforderung will ich mich stellen, weil sie mir hilft, für die Zukunft zu lernen. Denn in Zukunft werden meine Grenzen durch das Alter wahrscheinlich noch enger werden. Ich will nicht primär mit einer Grenzerweiterung rechnen. Sollte mein Herr sie mir schenken, wäre es nur eine vorübergehende Erleichterung. Denn die kommenden Lebensjahre werden von enger werdendem Lebensraum gekennzeichnet sein. Darauf will ich mich jetzt schon vorbereiten.

Auch in jüngeren Jahren können wir durch gesundheitliche Grenzen daran erinnert werden, dass unser Leben begrenzt ist. Das kann uns zu einer realistischen Lebensplanung verhelfen und uns vor dem Wahn ewiger Jugend bewahren. Ich kenne einige chronisch

Kranke, die schon im mittleren Alter trotz ihrer Krankheit Zuversicht ausstrahlen statt ständig klagend über ihre Krankheit zu reden.

„Gesund ist, wer mit seiner Krankheit zufrieden leben kann“, sagt Manfred Lütz. Frieden mit der Krankheit. Frieden in der Krankheit. Ich habe Frieden gefunden, nicht nur mit meiner Krankheit, sondern schon vorher. Ich habe Frieden gefunden mit Gott durch meinen Herrn Jesus Christus (Römer 5,1). Wenn im Zentrum meiner Person Jesus Christus mit seinem Frieden regiert, kann er sich auch während der Krankheitszeit als Friedensfürst (Jesaja 9,5) erweisen. So habe ich gerade in der schweren Krankheitsphase erlebt, dass ich keine Angst hatte. Ich wusste, Jesus Christus ist bei mir. Und ich wusste das andere: Ich bin geliebt. „Der Vater selbst hat euch lieb!“ (Johannes 16,27). Daran habe ich mich immer wieder erinnert und erfreut (Römer 8,31b-35 und 38-39). Wenn wir uns getragen wissen im Wissen um diese Wahrheiten, können wir viel ertragen.

Denn allen Heilungsbewegungen zum Trotz: wir alle werden im Alter wahrscheinlich immer gebrechlicher. Oder wir werden bei anhaltend stabiler Gesundheit vielleicht einmal gesund sterben müssen.

„Gesund ist,
wer mit seiner Krankheit
zufrieden leben kann.“

Manfred Lütz

Wie leben wir, wenn die Krankheit in unser Leben tritt? Beschäftigen wir uns überwiegend mit dem Gedanken an Heilung? Natürlicherweise überwiegt dieser Gedanke anfangs. Wir beten. Wir gehen zum Arzt. Wir hoffen. Wir lassen für uns beten. Wir hadern. Wir verzagen. Wir zweifeln. Irgendwann beginnen wir, tiefer zu fragen. Wir entdecken im Neuen Testament, dass nach der Himmelfahrt Jesu Heilungen selten geworden sind. Natürlich will der lebendige Gott

auch heutzutage heilen. Aber er tut es offensichtlich auf andere Weise als zur Zeit Jesu. Heutzutage benutzt er meist Ärzte und andere Therapeuten, um uns zu heilen. Manchmal lässt er uns auch Glaubensheilungen erleben, gelegentlich spektakulär, meist im Stillen. Diese Entdeckungen bewahren uns vor einer einseitigen Sehnsucht nach Heilung.

Beim tieferen Nachdenken über Gottes Absichten mit uns, können wir entdecken, dass es ihm weniger um zeitlich begrenzte Heilung als um ewiges Heil geht. Darum sandte er Jesus Christus als Heiland in die unheile Welt. Er lud ein, eine Beziehung zu Gott wie zu einem Vater zu haben. Er schaffte die Voraussetzungen dafür, indem er stellvertretend für uns am Kreuz für unsere Sünde starb. Gott beglaubigte dieses Lebenswerk Jesu durch seine Wunder und seine Auferweckung. Jetzt bin ich eingeladen, in der Gemeinschaft mit Jesus Christus zu leben und ihm ähnlicher zu werden. Das ist unsere Bestimmung (Römer 8,29). Ich muss mir eingestehen, dass dieser Veränderungsprozess in mir sich leider in schwierigen Lebensphasen eher vollzieht als in Zeiten der Gesundheit. Krankheit kann also zu meinem Heilwerden beitragen. Vielleicht würde eine schnelle

Heilung diesen Prozess wieder verlangsamen. Wäre ich persönlich bei einer Heilung nicht in der Gefahr, meinen verlangsamtsten Lebensstil wieder zu beschleunigen?

So bleibe ich in der Spannung zwischen dem Wunsch nach Heilung und dem Wunsch nach Heiligung, dem Heilwerden im umfassenden Sinn nach Gottes

Bild von mir. Aus dieser Spannung werden wir nicht entlassen. Wir versuchen sie aufzulösen entweder durch die Sehnsucht nach einer schnellen Heilung oder durch den Versuch einer Weltflucht. Die Spannungsfelder werden bleiben. Unser Herr hat uns aber aufgetragen, sie auszuhalten. Einerseits erleben wir in dieser Welt „viele Leiden“ (Apostelgeschichte 14,22), andererseits dürfen wir erwartungsvoll den Herrn um Heilung anrufen (2. Korinther 12,9). Einerseits wissen wir

:LEBEN Was heißt schon gesund?



um den Heilungswillen Gottes, andererseits sehen wir, dass er nicht immer heilt. Einerseits wissen wir um unseren schwachen Glauben, andererseits erleben wir, wie er uns dennoch hilft. Einerseits bitten wir darum, dass „*Christus in uns Gestalt gewinne*“ (Galater 4,19), andererseits wissen wir, dass wir erst vollkommen umgestaltet sein werden, wenn wir bei ihm sein werden (1. Johannes 3,2). Aber diese Perspektive und Hoffnung spornt uns an, ein reines Leben zu führen. Wir erwarten nicht auf der Erde schon himmlische Verhältnisse, sondern akzeptieren unvollkommene. Wir halten die Spannung aus zwischen nicht mehr gesund und noch nicht heil. Wir überlassen es Gott, ob er uns die Krankheit lässt oder ob er uns Heilung schenkt.

In Umkehr des genannten Zitates „Gesund ist, wer mit seiner Krankheit zufrieden leben kann“ könnte man sagen: „Krank bleibt, wer seine Krankheit nicht annehmen kann.“ Ist das zu hart? Zu beobachten ist: wer seine Krankheit nicht annehmen kann, wird zusätzlich krank. Er lebt in Vorwürfen gegenüber Menschen und Gott. Er verbittert. Dem vorzubeugen, ist mir Hiob ein Vorbild, der sagte, als ihm alles genommen worden war: „*Das Gute nehmen wir von Gott an. Da sollten wir das Böse nicht auch annehmen?*“ (Hiob 2,10). Ein anderes Vorbild ist mir Paulus, der, als seine Gebete um Heilung nicht erhört wurden, nicht verzweifelte, sondern mit Gott im Gespräch blieb und Gottes Kraft in seiner Schwachheit erwartete (2. Korinther 12,8f).



Jörg-Hartmut
Gutknecht

Dr. med. Jörg-Hartmut Gutknecht lebt nach langjährigem, missionsärztlichen Dienst in Lateinamerika und Tansania seit 1996 in Gunzenhausen und arbeitet dort im Sanatorium Hensoltshöhe (Rehabilitations- und AHB-Klinik).

