

Wunibald Müller  
Du sollst Leib und Seele ehren



Wunibald Müller

DU SOLLST  
LEIB UND SEELE  
EHREN

*Für eine heilsame Spiritualität*

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2011 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: WEISS WERKSTATT MÜNCHEN  
Umschlagmotiv: © Illustration Weiss Werkstatt München  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-37019-1

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem gesamten lieferbaren  
Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

## *Prolog*

*Denn wenn es auch viele heiligmäßige Leute gibt,  
die nicht gern getanzt haben,  
so gibt es doch viele Heilige,  
denen der Tanz ein Bedürfnis war,  
so froh waren sie zu leben:*

*Die heilige Theresa mit ihren Kastagnetten,  
Johannes vom Kreuz mit dem Jesuskind auf dem Arm  
und Franziskus vor dem Papst.*

*Wenn wir wirklich Freude an dir hätten, o Herr,  
wir könnten dieser Tanzlust nicht widerstehen,  
die sich durch die Welt hin ergießt.*

*Und wir könnten sogar erraten,  
welchen Tanz du getanzt haben willst,  
indem wir uns den Schritten deiner  
Vorsehung überließe.*

*Madeleine Delbrel (2002)*



# INHALT

Vorwort .....	11
---------------	----

## TEIL I

### GANZHEITLICHE BETRACHTUNGSWEISE VON GESUNDHEIT

Heiligkeit und Gesundheit .....	14
---------------------------------	----

Möchtest du heilig werden? 14

Heilig sein, meint ganz sein 15

Heiligkeit ist Gesundheit 17

Tanze den Tanz des Lebens 19

Ganzheitliche Medizin .....	23
-----------------------------	----

Den ganzen Menschen im Blick haben 23

Wohlbefinden, Wellness und Gesundheit 25

Traditionelle und alternative Ansätze 26

Ganzheitlicher Ansatz in der Antike 28

Die Gesundheit, ein Geheimnis 31

Ganzheitliche Spiritualität .....	33
-----------------------------------	----

Eine Spiritualität ohne echten Bezug  
zur Lebenswirklichkeit 33

Eine Spiritualität, die Himmel und Erde  
im Blick hat 36

Das Mysterium findet im Hauptbahnhof statt 37

Lieben und sich lieben lassen 39

Gott durchlässig begegnen 42

Wir sind als Kinder dieser Erde Kinder Gottes 44

TEIL II  
 EINE SPIRITUALITÄT, DIE LEIB  
 UND SEELE WÜRDIGT

Dich als Mensch mit Leib und Seele bejahen .....	50
Den ganzen Menschen sehen	50
Jede Spiritualität beginnt mit deinem Leib	52
Dein Leib ist einem Tempel vergleichbar	53
Ehre deinen Leib .....	55
Pflege deinen Leib	55
Berühre und lasse dich berühren	57
Begegne deinem Leib mit Respekt	58
Depression – nimm die Signale deines Körpers ernst	59
Bewege dich	62
Genieße .....	63
Lasse Eros und Lust zu	63
Übersieh nicht die Schattenseite des Eros	64
Gönne dir erlaubte Freuden	66
Lass dich im Genießen in die Gegenwart zurückbringen	66
Sei dir bewusst: Jeder Bissen ist göttlich	68
Sei achtsam beim Essen	71
Entspanne .....	75
Folge dem Rhythmus deines Herzens	75
Burn-out und Stress – verausgabe dich nicht!	78
Spiele das Leben	83
Liebe dich selbst	84
Gönne dir genügend Schlaf	85
Würdige deine Träume	89
Du entscheidest, welche Spiritualität du pflegen willst	92
Gib nicht auf	94

### TEIL III FÜR EINE HEILSAME SPIRITUALITÄT

Spiritualität als lebendige und heilende Kraft .....	98
Die heilende Wirkung spiritueller Praxis	98
Die heilende Wirkung von Gebet und Meditation	100
Die vielen Weisen zu beten	101
Der heilige Grund in dir .....	105
Vom geheimnisvollen Grund in dir	105
Die Person Nr. 2	106
»Der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden«	107
Der heilige Boden in dir bleibt unversehrt	108
Der heilige Gral	109
Das Allerheiligste in dir	110
Den heiligen Grund in dir pflegen .....	111
Den heiligen Grund in uns düngen	112
Den Sabbat heiligen	114
Der Welt des Unbewussten unsere Aufmerksamkeit schenken	118
Uns mit göttlicher Energie auftanken	119
Uns Zeiten der Stille und Ruhe gönnen	123
Aus dem heiligen Grund heraus leben .....	125
Aus deiner Tiefe heraus leben	126
Innehalten und dich selbst besuchen	130
Dein wahres Selbst leben	132
Im Augenblick leben	137
Mitten im Leben an das Grenzenlose angeschlossen sein	141
Wieder staunen und uns wundern können	145
Zu schön, um wahr zu sein?	148
Schwinge ein in den kosmischen Tanz .....	150
Heilig zu sein ist eine große Herausforderung	150

Unter allem Offensichtlichen wabert das eigentliche Leben	151
Gott spielt im Garten seiner Schöpfung	152
Tanze ausgelassen den kosmischen Tanz	154
Literatur .....	155

## VORWORT

Immer mehr Menschen müssen sich wegen Depressionen oder Burn-out eine Auszeit nehmen oder ihren Beruf vor Erreichung des Rentenalters aufgeben. Immer mehr Menschen leiden an Einsamkeit, Sinnlosigkeit, Angst und Hoffnungslosigkeit. Die Gründe dafür sind vielschichtig. Ein wesentlicher Grund dafür ist nach meiner Überzeugung, dass Menschen sich heute immer weniger in einer spirituellen Welt beheimatet fühlen, die sich als wirklich haltgebend und stützend erweist, angesichts der zunehmenden Belastungen des Alltags und der Auseinandersetzung mit den existenziellen Fragestellungen unseres Lebens wie Tod, Leid, Krankheit und Alleinsein. Ein anderer Grund liegt in der sträflichen Vernachlässigung dessen, was uns am Nächsten ist – unser Leib und unsere Seele. Wie recht doch die haben, die meinen, der Weg zum Nahen ist immer der weiteste und schwerste.

Sich auf diesen Weg zum Nahen, zu unserem Leib und zu unserer Seele aufzumachen, will dieses Buch Mut machen. Es lädt dazu ein, unserem Leib und unserer Seele mit Respekt zu begegnen. Sich von Vorstellungen zu lösen, die dazu führen, dass wir rücksichtslos mit unserem Leib umgehen, die Regungen unserer Seele achtlos übergehen. Dabei unterstützt uns eine heilsame Spiritualität, die davon beseelt ist, dass wir gesund, ganz und in diesem Sinne heilig sind. Eine Spiritualität, die das ganze Leben umfasst und als solche über das Denken hinausgeht, die Enge mancher dogmatischen Aussagen sprengt, vor allem aber wirklich in alle Fasern unseres Seins und Lebens hineinzuwirken vermag. Es ist eine Spiritualität, die untrennbar zu uns gehört, also nicht angelehrt ist oder uns aufgesetzt worden ist. Die zu uns gehört

wie die Luft, die wir einatmen und ohne die wir nicht existieren könnten.

So versteht sich dieses Buch nicht weniger als eine Einladung, heilig zu werden. Sich zumindest auf den Weg zu machen und dabei vielleicht sogar zu erfahren, dass das nicht immer einfach ist, aber auch Spaß machen kann. Sehr viel verdanke ich bei der Arbeit an diesem Buch Richard J. Woods, der mich durch sein Buch *Wellness. Life, Health and Spirituality*, das ich »zufällig« in einer Buchhandlung in Dublin entdeckte, sehr inspiriert hat. Herrn Michael Kötzl vom Kösel-Verlag danke ich für seine zugleich zurückhaltende und beharrliche Begleitung des Projektes, Julia Sassenroth für die behutsame Lektorierung. Ich widme dieses Buch Winfried Nonhoff zu seinem 60. Geburtstag, dem es immer wieder gelang, mich mit seinem Optimismus anzustecken.

*Wunibald Müller*

Teil I

GANZHEITLICHE  
BETRACHTUNGSWEISE  
VON GESUNDHEIT



## HEILIGKEIT UND GESUNDHEIT

### *Möchtest du heilig werden?*

Möchtest du heilig sein oder zumindest heilig werden? Die Begeisterung wird sich vermutlich in Grenzen halten. Heilig sein, heilig werden – das klingt irgendwie verstaubt. Da fallen einem vielleicht gleich die Figuren von Heiligen ein, die uns Mitleid erweckend in altehrwürdigen Kirchen anblicken und uns dabei vielleicht voll Schrecken und Grauen an Ermahnungen aus Kindertagen erinnern: »So sollst du einmal werden!« Genauso aber wollen wir eben nicht sein oder werden: abgehärtet, entrückt wirkend, blutleer, lebensfremd usw.

So wird von manchen Heiligen berichtet, dass sie seufzend zum Essen gingen. Der hl. Alfons etwa dachte, wenn er sich zum Essen hinsetzte, nur an das Leiden der Seelen, die sich im Fegefeuer befanden, und mit Tränen in den Augen bestürmte er die heilige Jungfrau, die Kasteiungen anzunehmen, die er mit dem Essen auf sich nehme. Von der hl. de Monfort wird berichtet, dass sie zuweilen bitterlich weinte, wenn sie aß. Der hl. Augustinus spricht von der Schlinge der Begierde, die Essen und Trinken zu einem gefährlichen Vergnügen machen. Wen wundert es da, dass niemand ein Heiliger werden will. Dass es auch andere Heilige gibt, dafür ist die hl. Teresa von Avilla ein Beispiel. Sie bat darum, von sauertöpfischen Heiligen verschont zu werden (vgl. Ellsberg 2003, 6).

Andere wieder denken bei dem Wort »heilig« vielleicht an die heilige, katholische Kirche oder was auch immer im Zusammenhang mit Kirche oder auch darüber hinaus als heilig bezeichnet wird und sagen sich: »Danke, das ist nichts für

mich!« Offensichtlich haben sich »Verkümmierungen und Verbiegungen leiblichen und seelischen Lebens« so sehr mit der Vorstellung des Heiligen verknüpft, dass man von einem, der so lebt »fast nur noch mit einem Lächeln sagen kann: ›Er ist ein Heiliger« – und damit seine Sonderbarkeit entschuldigen will« (Goldbrunner 1946, 12). Eben ein sonderbarer Heiliger. Wer aber möchte das schon sein?

Heilig zu sein oder heilig zu werden, scheint nicht länger attraktiv zu sein, nichts, das erstrebenswert ist. Ja, es wirkt eher verstaubt und museal. Frage ich dagegen jemanden: »Willst du gesund sein oder gesund werden?«, werde ich sicher sofort auf volle Zustimmung treffen. »Na, also, das ist doch keine Frage. Natürlich!« Wünschen wir jemanden etwas, zum Beispiel anlässlich seines Geburtstages, dann fehlen mit Recht nicht die besten Wünsche für die Gesundheit. »Danke, das ist ja das Wichtigste«, hören wir dann oft als Antwort.

Würden wir unseren Wünschen hinzufügen: »Ich wünsche dir, dass du heilig bleibst oder heilig wirst«, wird der Jubilar eher eigenartig berührt sein und nicht so richtig wissen, was er mit einem solchen Wunsch anfangen soll. Dabei handelt es sich im Grunde genommen um – fast – den gleichen Wunsch, wenn auch Gesundheit im Kontext von Heiligkeit noch einmal eine eigene Note erhält.

### *Heilig sein, meint ganz sein*

Wenn ich hier von heilig spreche, dann denke ich zunächst an ein Verständnis von heilig, das heilig sein versteht als *ganz* sein. Die Aufforderung im Buch Genesis (17,1) im Alten Testament kann ich dann auch so verstehen: »Geh vor mir her und sei ganz!« Sei ganz Mensch – mit Leib und Seele, im

Wissen und in der Erfahrung, dass du Gott im Rücken hast, umfassen bist vom Heiligen.

Heilig bin ich, verhalte ich mich, werde ich, wenn ich ganz bin, »Ja« zum Leben sage, das Leben in und aus der Beziehung mit Gott heraus umarme. Wenn ich Lust am Leben und Eifer für das Leben habe. Bereit bin, mich mit allen meinen intellektuellen, emotionalen, sozialen und spirituellen Fähigkeiten und Begabungen auf das Abenteuer des Lebens einzulassen. Und das vom Anfang an bis zum Schluss. Dann lasse ich die Sorge für andere Menschen zu, fühle und leide mit ihnen, lache, bin traurig, freue mich an den guten und schönen Dingen des Lebens (vgl. Ellsberg 2003, 6). Sehr treffend beschreibt das der Prediger Salomons im Buch Kohelet (3,1.4–8):

*»Alles hat seine Stunde.  
Für jedes Geschehen unter dem Himmel gibt es  
eine bestimmte Zeit:  
eine Zeit zum Weinen, eine Zeit für die Klage  
und eine Zeit für den Tanz;  
eine Zeit zum Steinewerfen  
und eine Zeit zum Steinesammeln,  
eine Zeit zum Umarmen  
und eine Zeit, die Umarmung zu lösen,  
eine Zeit zum Suchen und eine Zeit zum Verlieren,  
eine Zeit zum Behalten und eine Zeit zum Wegwerfen,  
eine Zeit zum Zerreißen  
und eine Zeit zum Zusammennähen,  
eine Zeit zum Schweigen und eine Zeit zum Reden,  
eine Zeit zum Lieben und eine Zeit zum Hassen,  
eine Zeit für den Krieg und eine Zeit für den Frieden.«*

Wenn du ganz bist, dann hält das Heilige Einzug in deinen Alltag, in dein Leben, in deine Welt. In die Welt. Das Heilige ist dann nicht länger fremd und dir gegenüber. Ist nicht länger nur das ganz Andere, das Ferne. Sondern es ist nah, bei dir. In dir. Ein solches Verständnis von heilig entfernt sich nicht von seiner religiösen Grundbedeutung, sondern weitet sie.

### *Heiligkeit ist Gesundheit*

Vor allem aber tritt heilig zu sein nicht in Konkurrenz zu gesund sein, stellt schon gar nicht einen Gegensatz dazu dar. Wer heilig sein oder heilig werden will, muss und darf dafür nicht seine Gesundheit opfern. Vielmehr trägt er zu seiner Heiligkeit bei, indem er an seiner Gesundheit interessiert ist, seinen Leib und seine Seele ehrt. So meint denn auch der inzwischen verstorbene Pastoraltheologe Josef Goldbrunner in einem Vortrag mit dem Titel *Heiligkeit und Gesundheit* (Goldbrunner 1946, 9): »Der heilige Gott ist blühendes, strömendes Leben. Er ist heil, in ihm ist kein Makel der Krankheit (und nicht das Gift des Todes). In Gott ist unser Heil, in seiner Nähe werden wir geheilt an Leib und Seele. Streben nach gottgleichem Leben schafft Heil. Je mehr das Bemühen um Vollkommenheit Gott ähnlich ist, also heilig macht, umso mehr müssten wir gesunden an Leib und Seele: *Heiligkeit ist Gesundheit*«.

Das ist die besondere Note, die auftaucht, wenn *gesund sein* mit *heilig sein* in Verbindung gebracht wird. Sie macht darauf aufmerksam, dass Gesundheit auch eine geistliche Dimension hat: »In Gott ist unser Heil, in seiner Nähe werden wir geheilt an Leib und Seele.« Die geistliche Dimension stellt eine zusätzliche Bereicherung dar. Sie will dazu beitra-

gen, dass wir unseren Leib, unsere Psyche, unsere Seele als Verbündete verstehen, die auf ihre je eigene Weise zu unserem Wohl beitragen wollen. Sie fordert uns auf »ganz zu sein« mit Gott im Rücken. Wenn wir das tun, befinden wir uns auf dem Weg zur Heiligkeit.

Die Aufgabe der geistlichen Dimension unterscheidet sich damit von Vorstellungen, die sie als Gegenkraft zu Körper, Psyche und den Kräften, die mit ihnen verbunden werden, sehen. Die geistliche Dimension und Heiligkeit werden nicht gleichgesetzt mit einer Lebensauffassung, die auf die Abtötung des Leibes und seiner Bedürfnisse und die Beschneidung der psychischen Wünsche abzielt. Solange Heiligkeit jedoch als Abtötung unserer leiblichen und psychischen Bedürfnisse verstanden wird, kann der Weg zur Heiligkeit tatsächlich in die Krankheit führen. Dann trifft die Aussage zu: »Heiligkeit bringt den Leib in die Krise, *macht krank!*« (Goldbrunner 1946, 9). Tatsache ist, dass viele Männer und Frauen, um heilig zu werden, dem Leben entsagt und ihren Leib geschunden haben. Doch Heiligkeit ist auf Gesundheit aus. Das schließt nicht aus, dass es auch in der Krankheit eine Heiligkeit gibt. Ja, ein gesunder Umgang mit unserer Krankheit als Ausdruck unserer Heiligkeit gesehen werden kann. Auch bewahrt uns Heiligkeit nicht vor Krankheit. Krankheit stellt eine Wirklichkeit in unserem Leben dar, der wir nicht entrinnen können. Heiligkeit kann uns helfen, unsere Krankheit besser zu ertragen, in ihr gegebenenfalls auch einen Sinn zu sehen. Auch kann uns die Erfahrung von Leid und Dunkelheit näher zu Gott bringen. Heiligkeit zeigt sich so gesehen auch im gesunden Umgang mit unserer Krankheit, unserer Endlichkeit, unserem Sterben und Tod. Sie gehören zu unserer Ganzheit. Blenden wir sie aus, verstümmeln wir uns, sind wir nicht länger heilig, ganz, gesund.

Wir wissen um unsere menschliche Gebrechlichkeit, um Krankheit, Leid und Tod, die zum ganzen Leben und damit zu unserer Heiligkeit gehören. Doch es ist unsere Aufgabe, das zu unterstützen, zu hegen und zu pflegen, was zu unserer Lebendigkeit, zu unserer Gesundheit, zu einem Leben in Fülle beiträgt und nicht das, was uns davon wegführt. »Die Ehre Gottes ist der lebendige Mensch«, sagt Irenäus von Lyon. Heiligkeit ist davon beseelt, uns ganz zu machen, zu unserer Gesundheit beizutragen. Daraus ergibt sich, dass wir achtsam, liebevoll mit uns umgehen. Unseren Leib und unsere Seele heiligen und ehren.

Auch manche Heilige haben das erst lernen müssen. Es ist die gleiche hl. Hildegard, die einmal meinte: »Gottes Wohnung pflegt nicht in einem gesunden Leib zu sein«, uns aber auch dazu auffordert: »Tu deinem Leib Gutes, damit die Seele darin baumeln kann«. Und Franz von Assisi bekennt, als es zu spät war: »Ich war zu hart gegen Bruder Esel.« Aus dem Bruder Esel war inzwischen »Bruder Leib« geworden (vgl. Goldbrunner 1949, 16).

### *Tanze den Tanz des Lebens*

Um gesund zu bleiben, heilig zu sein und zu werden, musst du dich immer wieder darauf besinnen, was es meint, ganz zu sein mit Gott im Rücken. Dann aber kann es geschehen, dass du einfach der Aufforderung »Geh vor mir her und sei ganz« nachkommst und dich ohne langes Überlegen dem Tanz des Lebens überlässt, der dich erhebt aus dem Trott des Alltags, dem Festgelegten. Der verhindert, dass du dein Leben total reduzierst, da etwas abschneidest, dort etwas wegdrückst – bis du am Ende in die paar Bretter eingesperrt bist, die deinen Sarg ausmachen. Die letzte Ruhestätte. Und das war es dann.

Überlässt du dich mitten im Leben, mitten im Alltag dem Tanz des Lebens, dann wagst du vielleicht ein Lächeln, traust dir eine Berührung zu. Sprichst ein »Guten Tag« oder »Grüß Gott« aus, lässt einen Gedanken oder eine Sehnsucht zu, Verhaltensweisen, die du dir vielleicht sonst versagen würdest. Du lässt das Leben in dir sprudeln, lebst von deinem eigentlichen, ursprünglichen Leben her. Vor allem aber – lebst du – nach deinem Rhythmus, und wirst nicht gelebt nach einem von außen vorgegebenen Rhythmus, der dir mit der Zeit die Freude am Leben nimmt, dich krank macht.

Viele tanzen schon lange nicht mehr den Tanz des Lebens. Sie müssen sich nicht wundern, dass sie krank sind oder dabei sind, krank zu werden. Ist es da nicht einen Versuch wert, sich auf die Einladung einzulassen, heilig zu werden, Leib und Seele zu ehren, ganz zu sein und zu werden mit Gott im Rücken?

Also: »Willst du heilig werden?« Ich kenne bei mir selbst tausend Gründe und Einwände, die dagegen sprechen. Tausend gesellschaftliche, kirchliche Begrenzungen usw., die das vereiteln können. Dir wird es ähnlich ergehen. Doch noch einmal: »Willst du heilig, ganz, gesund werden?« Das aber heißt, dass du das, was das Leben ach, was sage ich, Gott, dir zugesagt und zudedacht hat, wirklich lebst, ursprünglich lebst, das Leben spürst, den kosmischen Tanz tanzt! Und: Hand aufs Herz, tust du alles, was in deiner Macht steht, bei allem, was es schwer macht – um wirklich zu leben, ganz zu sein, heilig zu werden?

Wenn du gesund, heilig werden willst, musst du dich dafür entscheiden. Du musst etwas dafür tun. Du kannst nicht einfach die Hände in den Schoß legen und darauf warten, dass das ein anderer für dich erledigt. Und so wichtig es ist, auch körperliche Krankheit und seelische Not als Teil des ganzen Lebens zu akzeptieren, gilt es, das Leben, die Ge-

sundheit zu umarmen, alle Kräfte zu mobilisieren, die ihren Beitrag dazu leisten können, gesund und heilig zu sein und zu werden. »Denn wo euer Schatz ist, da ist auch euer Herz«, heißt es bei Lukas (12,34) im Neuen Testament. Es hängt von dir ab, ob du gesund, ganz, heilig wirst oder krank. Wofür du dich entscheidest.

Dabei darfst du darauf vertrauen, dass es eine höhere Macht gibt: Gott, der in allem und hinter allem wirkt. Das entbindet dich nicht von eigenen Anstrengungen, das erlaubt nicht, auf psychologisches und medizinisches Wissen und Können zu verzichten, um gesund, ganz, heilig zu werden. Es meint, dass es eine Macht und Kraft gibt, die größer und mächtiger ist als alle unsere persönlichen und wissenschaftlichen Bemühungen, der wir uns überlassen dürfen und überlassen müssen, wollen wir ganz, heilig werden.

Auch wenn alles anscheinend gegen den Strich läuft, dir Ungemach begegnet, du krank wirst, leiden musst, Verzicht erfährst, gerade dann kannst du dich baden im Fluss des ursprünglichen Lebens, dessen Fließen du dich überlässt. Fällst du ein in den Tanz der ächzenden Schöpfung, in den Reigen von Leben, Tod und Auferstehung, dich der Unaufhaltsamkeit des von Ewigkeiten her bestimmten Prozesses überlassend, überlässt du dich dem Ewigen, Gott. Dann tanzt du mit ihm den kosmischen Tanz, der Aufbegehren, Trauer, Verzweiflung, Todeskampf und schließlich Ergebung kennt. Den Tanz, bei dem der dich unsichtbar führt und hält, der von Ewigkeit und zu Ewigkeit hin den Takt dieses Tanzes bestimmt. »Wer sich einmal dem Schicksal überlassen hat, der ist befreit« (Hermann Hesse).

Ich denke an den Oberarzt, der demütig sagt: »Es liegt in Gottes Händen, wann Ihre Mutter stirbt. Wir haben das Unsere getan und tun es, alles Weitere müssen wir ihm überlas-

sen.« Oder ich denke an den Vater, der nach dem Fliegerangriff mit seiner Familie den Bunker verlässt und angesichts seines in Trümmern liegenden Hauses mit den Worten Hiobs (1,21) sagt: »Der Herr hat's gegeben, der Herr hat's genommen; der Name des Herrn sei gelobt!« Es ist eine Einstellung, die dich nicht die Hände in den Schoß legen lässt, die zugleich aber auch all dein Tun und Bemühen einordnet in etwas, das größer, mächtiger ist, dadurch aber deine Anstrengungen nicht überflüssig macht, sondern sie mit Gelassenheit paart. Es ist die Offenheit für das Geheimnisvolle, die Offenheit für das Wirken einer geheimnisvollen Macht, von der eine Gelassenheit und schließlich auch Zuversicht ausgeht, die sich heilend auf dein Leben und damit auf deine Gesundheit auswirkt.

In dieser Einstellung kannst du sprechen:

*Ich hebe meine Augen auf zu den Bergen  
Von welchen mir Hilfe kommt.  
Meine Hilfe kommt vom Herrn,  
der Himmel und Erde gemacht hat.  
Er wird deinen Fuß nicht gleiten lassen;  
der dich behütet, schläft nicht.  
Siehe, der Hüter Israels schläft noch schlummert nicht.  
Du behütest mich;  
du bist mein Schatten über meiner rechten Hand,  
dass mich des Tages die Sonne nicht steche  
noch der Mond des Nachts.  
Du behütest mich vor allem Übel,  
du behütest meine Seele;  
du behütest meinen Ausgang  
und Eingang von nun an bis in Ewigkeit.  
Nach Psalm 121,1–8*

# GANZHEITLICHE MEDIZIN

## *Den ganzen Menschen im Blick haben*

Heilig sein meint ganz sein, auch im Sinne von: den ganzen Menschen im Blick haben. Uns selbst nicht auseinandernehmen oder von anderen auseinandernehmen lassen. Uns nicht aufzuteilen in Körper, Geist, Seele, weltlich, seelisch, geistlich, Sexualität, Spiritualität, Sehnsüchte, Triebe usw. Wir finden dabei Unterstützung durch neuere Ansätze, die den ganzen Menschen in den Blick nehmen, ganzheitlich ausgerichtet sind und damit ein breiteres Verständnis von Heiligkeit und Gesundheit fördern. Sie beziehen die ganze Person ein, ihr Handeln, ihre Einstellungen, ihre Gefühle, ihre Gedanken, ihre Beziehungen, ihre Hoffnungen und Ziele. Sie gehen davon aus, dass sich eine Person, die gesund ist, in Harmonie befindet mit allem, was sie als Person, zu der Geist, Seele und Körper gehören, ausmacht. Das aber erfordert, dass wir allen diesen Dimensionen unsere Aufmerksamkeit schenken und nicht nur den Körper oder die Seele im Blick haben.

Wenn ich einen Leistenbruch habe, bin ich dankbar dafür, dass es gute Chirurgen gibt, die durch einen operativen Eingriff meinen körperlichen Schaden beseitigen. Mir ist wichtig, dass ich ihnen vertrauen kann, sie ihr Handwerkszeug beherrschen. Ich bin dankbar für die schmerzstillenden Medikamente, die mir verabreicht werden. Ich käme niemals auf die Idee, anstelle des Arztes einen Heiler oder Gesundheitsbetreuer aufzusuchen, in der Erwartung, dass sie meinen Leistenbruch heilen. Damit mein Leistenbruch ordentlich behandelt wird, muss ich zum Arzt gehen. Sein Eingriff trägt entscheidend dazu bei, dass ich damit keine Probleme mehr haben werde.



Wunibald Müller

**Du sollst Leib und Seele ehren**

Für eine heilsame Spiritualität

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-37019-1

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2011

Nach dem Missbrauchsskandal der Kirchen ist für den bekannten Psychotherapeut und Theologen Wunibald Müller klar: Nur eine Spiritualität, die den Körper bejaht und die psychischen Bedürfnisse ernst nimmt, trägt zur Gesundheit des Menschen bei. Anschaulich beschreibt er, wie Religion und ein lebendiger Glaube ihre heilkräftige Wirkung entfalten können.