



## Gesundheit ist ein wichtiges Gut

Liebe Leserin, lieber Leser!

schon Arthur Schopenhauer hat uns folgende Weisheit ans Herz gelegt: „Die Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Gesundheit ist für viele Menschen heute das höchste Gut, für manche ist es schon fast eine Ersatzreligion geworden. Sie kreisen rastlos um ihre Gesundheit. So manche sprechen zwar von Gesundheit, treiben aber trotzdem Raubbau mit ihren Ressourcen. Sie behandeln ihren Leib wie eine Konsummaschine, die immer gesättigt sein muss. Und wenn das nicht mehr funktioniert, dann wird er eben mal auf den OP-Tisch gelegt oder starke Medikamente müssen wieder für die Funktion sorgen. Dass die Gesundheit und das Wohlbefinden etwas mit der Art und Weise wie wir leben zu tun haben, wollen viele Menschen heute nicht mehr hören.

Hören wir heute noch, dass unser Leib zu uns spricht? Oder spricht nur noch der Arzt zu uns? Die Körpersprache ist eine feine Sprache, die uns als Partner gewinnen möchte. Die Erhaltung unserer Gesundheit ist auch eine spirituelle Aufgabe. Sie zwingt uns, in die Entschleunigung und zur Ruhe zu kommen. So besteht der erste Schritt der Spiritualität darin, auf den Leib zu hören, damit wir mit ihm eins werden. Dann werden wir auch Gott, den Schöpfer unseres Leibes, wahrnehmen. Gesundheit, Krankheit, Heilung – das sind auch ganz zentrale Themen in der Bibel. Jesus hat kranke Menschen geheilt, die ihm vertraut haben. Die Heilung geschieht jedoch immer durch Berührung in der Begegnung mit Jesus. Er begegnet den kranken Menschen und lädt sie ein, sich selbst zu begegnen. Gott erledigt nicht die Arbeit, die wir selber tun sollten. In der Krankheit ist es in erster Linie unsere Aufgabe, sie zu befragen, was sie uns zu sagen hat und wo sie unserem Leben eine andere Richtung geben möchte. Heilung in der Begegnung mit Jesus bedeutet: Wir müssen uns selbst in unserer Wahrheit - und dazu gehört auch die Krankheit - begegnen. Nur so kann Verwandlung und auch Heilung geschehen.

Wenn der Leib krank wird, dann sensibilisiert er unsere Seele, dass wir nach innen blicken, in den inneren Herzensraum, in dem wir heil sind und geschützt. Dort im innersten Kern hat die Krankheit keine zerstörerische Macht über uns. Der spirituelle Weg lehrt uns Zugänge zu dem inneren Herzensraum, in dem die Krankheit keinen Zugriff zu unserem wahren Selbst hat. Von daher ist der spirituelle Weg immer auch ein heilender Weg. Er bringt uns in Berührung mit der Quelle der Selbstheilungskräfte, die Gott als Ressource schon in uns gelegt hat. Gesundheit ist somit kein Zufallsprodukt, sondern die Frucht einer liebevollen und heilsamen Selbstfürsorge.

Mit herzlichen Grüßen und bleiben Sie gesund

Ihr Norbert Paulus Wagner Obl/OSB

Bildquelle: Kloster-Coaching, fotocommunity und fotolia

## Prävention • Krisenintervention • Friedensmediation • Suizidprophylaxe



### Führungskräfte-Coaching

Business: CEO, Vorstand  
Politiker aller Parteien  
Mitarbeiter von Airlines



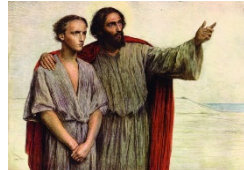
### Wirtschaftsmediation

Friedensmediation  
Konfliktintervention  
Round Table



### Suizidprophylaxe

Im betrieblichen Setting  
Suizidforschung  
BRD/Schweiz



### Vorträge & Seminare

Vertrauenskultur  
Kommunikation GFK  
Erfolgsfaktor Mensch



### Klösterliche Achtsamkeit:

Kloster Maria Laach  
Kloster Plankstetten  
Kloster Münsterschwarzach