

Die geistliche Hausapotheke

Seelenmedizin selbst gemacht – vier wohltuende Rezepte

Adelheid Widmann

Beim Gemüseputzen geschnitten, bei der Gartenarbeit verstaucht, beim Treppensteigen gestolpert – klar, dass wir bei Verletzungen ein Pflaster aufkleben oder eine kühlende Salbe auftragen. In jedem PKW muss es einen Verbandskasten geben, Erste-Hilfe-Material ist für Betriebe Pflicht. Bei körperlichen Leiden ist Hilfe verhältnismäßig einfach zu erhalten. Manches gibt es auf Rezept, und viele von uns haben ein Repertoire an Hausmitteln, die bei kleineren und größeren Wehwehchen zuverlässig wirken.

Schwieriger wird's, wenn wir auf die Seele schauen. Zwar können wir in der Eucharistie, in Wort-Gottes-Feiern und Andachten Kraft schöpfen, uns von Sakramenten stärken lassen und durch Gebet und Meditation für ein geistliches Leben sorgen.

Aber im Alltag scheint oft wenig Platz dafür zu sein. In schwierigen Lebensphasen und Lebensumbrüchen wäre es hilfreich, eine geistliche Hausapotheke zu haben, in die wir einfach nur hineinzugreifen bräuchten. In ihr könnten Dinge, Ideen und Anregungen aufbewahrt werden, die unserer Seele wohltun, die uns trösten, ermutigen und uns Zuversicht und Vertrauen schenken. Eine Seelenmedizin.



Medizin für die Seele – das will Ihnen die Methode „Geistliche Hausapotheke“ bieten. Sie lädt ein, sich aus vier Bereichen Seelennahrung zu beschaffen: aus der Musik und aus Texten und Gebeten, aus dem Leben der Heiligen und der Inspiration heiliger Orte.

Impuls: Rezeptideen

Unter dieser Überschrift finden Sie Impulse zum Nachdenken und kreative Ideen. Sie sollen Sie dabei unterstützen, die vier Bereiche auf das eigene Leben zu übertragen – damit Sie die für Sie passende heilsame Wirkung entfalten können. Als Ihre persönliche Seelenmedizin.

Tipp

Besorgen Sie sich ein schönes Heft, einen Ordner oder eine Schachtel. Lassen Sie sich von den Anregungen inspirieren, notieren Sie, was Ihnen wichtig ist. Vielleicht möchten Sie ergänzend dazu Texte, Bilder, Postkarten sammeln. Schreiben Sie sie ab, schneiden Sie sie aus und füllen Sie damit Ihren Ordner, Ihr Heft, Ihre Schachtel. So haben Sie Ihre geistliche Hausapotheke immer schnell griffbereit.

1 Meine geistliche Hitparade

Musik ist die „Sprache der Seele“. Sie kann Wohlbehagen und Hochstimmung auslösen, aber auch Irritation oder Abneigung. Im besten Fall lässt uns Musik träumen, sie verzaubert uns, gibt uns Energie, beschwingt oder besänftigt uns.

Auch die Bibel erzählt von ihrer Wirkung: Im ersten Buch Samuel erfahren wir, wie der junge David, musikalisch hochbegabt, von Israels König Saul an seinen Hof gerufen wird. David wird aufgefordert, auf seiner Leier zu spielen und damit den König aufzumuntern (1 Samuel 16,14-23).

Aber nicht nur unsere Gefühlswelt wird von Musik beeinflusst, auch unser Körper spricht auf Klänge und Rhythmen an. Studien belegen, dass Musik zum Beispiel auf das Herz- und Kreislaufsystem wirkt.

Und bereits im Mutterleib reagieren Kinder auf Musik. Bewegungen und ein veränderter Herzschlag sind Indikatoren dafür.

Die meisten von uns haben ihre ganz eigene Musikbiografie: Lieder und Melodien, die wir mit besonderen Ereignissen in unserem Leben verbinden. Hits aus der Zeit, als wir Teenager waren, Songs aus der Zeit des ersten Verliebtseins. Das Lied, das wir mit dem Partner, der Partnerin als „unser Lied“ teilen. Über Jahrzehnte hinweg entsteht so der Soundtrack unseres Lebens.



Impuls: Rezeptideen

Stöbern Sie in Ihren CDs oder Platten oder im Internet. Hören Sie Musik aus verschiedenen Jahrzehnten und erinnern Sie sich dabei an den Menschen, der Sie damals waren.

Denken Sie an schöne Erlebnisse zurück, die Sie damit verknüpfen, an Menschen, Orte und Begegnungen. Legen Sie Musik auf, die Ihrem aktuellen Geschmack entspricht. Und genießen Sie die Fülle Ihres einzigartigen Lebens-Soundtracks.

Blättern Sie im Gotteslob. Welche Kirchenlieder mögen Sie besonders? Welche geben Ihnen Kraft und Trost und erheben Ihre Seele? Gibt es andere Lieder, andere Musik, die Sie schätzen, weil darin eine tröstliche Botschaft zum Ausdruck kommt?

Notieren Sie, welche Musikstücke Ihnen in bestimmten Gemütsverfassungen besonders guttun. Oder stellen Sie sich eine Playlist zusammen.

② Meine Heiligen und andere Vorbilder

Manche schwören auf die heilige Rita als die Zuständige für aussichtslose Fälle, für andere ist der Heilige Antonius von Padua eine wichtige Adresse, wenn mal wieder etwas verlorengegangen ist. Natürlich wissen wir, dass Heilige keine magischen Zauberer sind, die uns helfen, wenn's mal wieder eng wird. Heilige sind vielmehr Vorbilder, die uns ermutigen und inspirieren sollen und uns durch ihr Beispiel anregen können.

Beim Weltjugendtag 2005 in Köln hat Papst Benedikt XVI. beschrieben, welche Bedeutung Heilige für unser geistliches Leben haben können:

„Es ist die große Schar der Heiligen, der bekannten und der unbekannt, in denen der Herr das Evangelium die Geschichte hindurch aufgeblättert hat und aufblättert. In ihrem Leben kommt wie in einem großen Bilderbogen der Reichtum des Evangeliums zum Vorschein. Sie sind die Lichtspur Gottes, die er selbst durch die Geschichte gezogen hat und zieht. ... Die Seligen und Heiligen waren Menschen, die nicht verzweifelt nach ihrem eigenen Glück Ausschau hielten, sondern einfach sich geben wollten, weil sie vom Licht Jesus Christi getroffen waren. Und so zeigen sie uns den Weg, wie man glücklich wird, wie man das macht, ein Mensch zu sein. Im Auf und Ab der Geschichte waren sie die wirklichen Erneuerer, die immer wieder die Geschichte aus den dunklen Tälern herausgeholt haben, in denen sie immer neu zu versinken droht, und immer wieder so viel Licht in sie brachten, dass man dem Wort Gottes, wenn vielleicht auch unter Schmerzen, zustimmen kann, der am Ende des Schöpfungswerkes gesagt hatte: Es ist gut.“

Heilige können also Antworten auf die Frage geben, wie Menschsein gelingen kann. Sie können uns anspornen, für Werte einzustehen, und sie lehren uns, was es heißt widerständig zu leben und aus dem eigenen Glauben heraus das Leben durchzubuchstabieren.

„Echte“ Heilige und andere

Neben den sogenannten „kanonischen“ Heiligen, deren besonderes Leben in einem kirchenrechtlichen und dogmatischen Verfahren geprüft wurde, können auch andere Menschen für uns Vorbild sein.

Manchmal sind es Menschen aus unserer Umgebung, die uns beeindruckt, weil sie Rückgrat zeigen, wo andere schweigen. Weil sie aufstehen, wenn sonst niemand dazu den Mut hat. Menschen, die geradlinig aus ihrem Glauben heraus leben und handeln.



Impuls: Rezeptideen

Überlegen Sie, welche Heiligen Ihnen wichtig sind. Was fasziniert Sie an ihnen?

Welche Haltung, welche Werte symbolisieren diese Heiligen für Sie? Ermutigt Sie das in Ihrem Leben, in Ihrem Alltag?

Welche anderen Menschen sind für Sie Vorbild? Warum?

Geschichte „Tante Ida im Wohnzimmerregal“

Das Vorbild anderer kann uns stärken und beflügeln. Mit einer sichtbaren Erinnerung an inspirierende Personen schaffen wir uns einen Anker im Alltag. Das kann ein Bild, ein Gegenstand oder ein Name sein. Das Anschauen erinnert uns an die Haltung, an die Eigenschaft, die uns beeindruckt, und die bei uns selbst vielleicht der meisten Stärkung bedarf. So wie in der Geschichte von Tante Ida:

In meinem Wohnzimmerregal steht ein Foto von Tante Ida. Für mich ist sie fast schon eine Heilige. Ihr unerschütterliches Gottvertrauen ist in unserer Verwandtschaft legendär. Wie ein Fels hat sie über meine Zweifel und meine Anflüge von Kleingläubigkeit gestaunt, denn ihr Glaube war, so haben wir Geschwister gelästert, „unkaputtbar“. Wann immer mein Blick auf Idas zufriedenes Altfrauengesicht fällt, spüre ich etwas von ihrem Verwurzelte sein im Glauben. Sie ist ein Ansporn und eine Zusage: Wenn ich gerade mal wieder zweifle – Tante Ida hätte Verständnis für mich. Sie war sich immer sicher, dass auch ich wieder im Hafen des Glaubens lande. Ihre Sicherheit und ihr Vertrauen spüre ich noch heute, und es tut gut!

Impuls: Rezeptideen

Wenn Ihre ganz persönlichen Heiligen noch keinen Ort in Ihrer Wohnung haben, überlegen Sie, was diese am besten symbolisieren könnte: ein Bild, eine schöne Postkarte mit dem auf der Rückseite geschriebenen Namen, Muscheln, Steine, Zweige, eine Kerze ... Psychologische Studien belegen, dass uns solche sichtbaren Anker tatsächlich bestärken.

③ Heilige Orte

Die Mischung klingt bunt: Der Ayers Rock in Australien, der Petersdom in Rom, die Pyramiden von Teotihuacán in Mexiko, die Kaaba in Mekka und die Klagemauer in Jerusalem. Sie alle befinden sich auf der Liste der zehn spektakulärsten heiligen Orte.



Die Liste spiegelt wider, dass jede Religion ihre Antworten auf die Frage nach heiligen Orten hat. Manche Orte sind für mehrere Religionen bedeutsam, so wie Jerusalem für Juden, Muslime und Christen.

Oft sind es markante Stellen in der Natur, die zu heiligen Orten werden, wie beim Ayers Rock. Menschen erleben seit Jahrhunderten an solch imposanten Plätzen ein Berührtsein oder eine Verbundenheit mit etwas, das größer ist als der Moment. Und sie spüren an solchen Orten, dass es mehr gibt als das, was wir mit bloßem Auge erkennen.

Der brennende Dornbusch

Im Alten Testament ist es Mose, der unversehens an einen heiligen Ort gerät. Er will wissen, was es mit dem brennenden Dornbusch auf sich hat, der nicht verbrennt. Und Gott sagt zu ihm: „Komm nicht näher heran! Leg deine Schuhe ab; denn der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden.“ (Exodus 3,5). Mose soll den heiligen Boden achten. Er wird aufgefordert, seine Schuhe auszuziehen, als eine Geste und ein Zeichen der Ehrfurcht. Nicht weil Gott solche Zeichen braucht, sondern weil wir eine Erinnerung daran benötigen, dass nicht alles in unserer Verfügungsgewalt liegt.

Auch Kirchen gehören zu den besonderen, den heiligen Orten. Sie sind der Raum, in dem sich unser Glaube ereignet. Wir feiern in der Kirche in Gemeinschaft die Heilige Messe und andere Sakramente. Wir sind in ihr eingeladen, innezuhalten, uns zu besinnen und zu beten. Dies geschieht in Gemeinschaft, aber auch jede/r kann für sich in diesem Raum auf Gott hören und zu Gott sprechen. Zugleich sind Kirchen nicht „exklusive“ Orte der Gottesbegegnung. Wir können Gott überall und in allen Dingen begegnen.

Ein heiliger Ort, an dem wir besonders bereit sind für die Begegnung mit Gott, kann der „Stammpfad“ in der eigenen Pfarrkirche sein. Ein heiliger Ort kann auch ein Bankerl bei einem Wegkreuz sein, ein liebgewonnener Platz in freier Natur mit Blick auf See, Fluss, Berge oder den Horizont. Für manchen ist dieser besondere Ort vielleicht eine Alm, ein Berggipfel, Jerusalem oder eine liebgewonnene Wallfahrtskirche.

Gerade in einer Welt, in der wir, wie Oscar Wilde etwas pessimistisch formulierte „...von allem den Preis und von nichts den Wert [kennen]“, braucht es immer wieder die Erinnerung daran, dass es etwas gibt und geben muss, das uns heilig ist. Etwas, das uns so kostbar ist, dass wir es achten, ehren und auch verteidigen.

Impuls: Rezeptideen

Welche Orte sind für Sie „heilige“ Orte – also Orte, die für Sie bedeutsam sind, weil Sie dort beten, schweigen, meditieren oder einfach da sein können? Orte, an denen Sie gut zur Ruhe kommen können?

Gibt es Orte, die Ihnen schon seit einiger Zeit wichtig sind?

An welchen Orten halten Sie sich gerne auf, weil Sie sich dort geborgen, getröstet fühlen?

Geschichte „Der Ohrensessel“

Er war – zumindest für meine Kinderaugen – riesig. Opas Sessel. Wenn er darin saß, sah er aus wie der Herrscher unseres Hauses. Flankiert von den mächtigen Ohren, der geschwungenen Rückenlehne und den imposanten Armstützen. Niemand hat zu seinen Lebzeiten darin Platz genommen. Er war sein Reich. In ihm hat er gelesen, Tee getrunken, ganz viel geschlafen, ordentlich geschnarcht und Geschichten erzählt. Als er tot war, blieb der Sessel noch lange Zeit stehen – leer und unbewohnt. Er war sein heiliger Ort, ein Ort des Ausruhens und Sein-Dürfens. Ein heiliger Ort, den auch wir geachtet haben, als Erinnerung an sein Leben und seine Einzigartigkeit. Mein erster heiliger Ort war mobil. Wo immer meine Oma war, da war ich geborgen. Egal ob ich ihr auf dem kleinen Schemel sitzend beim Bügeln Gesellschaft leistete oder neben ihr im Garten in der Erde wühlte. Durch ihre Gegenwart wurden Orte zu besonderen Orten.

Impuls: Rezeptideen

Manchmal begegnen wir Gott einfach so. Und manchmal ist es sinnvoll, wenn wir uns an einen bestimmten Ort zurückziehen. In Bayern, Österreich und Teilen der Schweiz gibt es in katholisch geprägten Häusern und Wohnungen die Tradition des Herrgottswinkels. Im Herrgottswinkel finden sich Kreuz und Heiligenbildchen, Andachtsbücher, Kerzen und Sterbebilder und – je nach Zeit im Kirchenjahr – Palmzweige und Kräuterbuschen.

Vielleicht haben Sie einen „Herrgottswinkel“ in Ihrem Zuhause. Falls nicht, verspüren Sie vielleicht das Bedürfnis, sich einen solchen Ort der Andacht und der Besinnung zu schaffen. Überlegen Sie, ob es einen Platz dafür geben könnte. Wie möchten Sie ihn gestalten?

4 Texte, Bibelstellen, Gebete ...

Manche Psalmen, Bibelstellen und Texte sind uns ans Herz gewachsen. Ihre Botschaft ist ein Trost und beschreibt unsere Hoffnung. Irgendwann verabschieden wir uns von den Geschichten unserer Kindheit. Manchmal geschieht dies auch mit biblischen Texten und Gebeten. Aber einige begleiten uns ein Leben lang: weil sie uns wichtig sind, weil wir in sie hineingewachsen sind.

Impuls: Rezeptideen

Welche Texte sind mir wichtig?

Welche Gebete spenden mir Trost?

Blättern Sie im Gotteslob, in Büchern und in der Bibel. Gehen Sie auf die Suche.

Und vielleicht spricht Sie auch einer der folgenden Texte an.

Du musst nicht über die Meere reisen, musst keine Wolken durchstoßen
und musst nicht die Alpen überqueren.
Der Weg, der dir gezeigt wird, ist nicht weit.
Du musst deinem Gott nur bis zu dir selbst entgegengehen.
Denn das Wort ist dir nahe: Es ist in deinem Mund und in deinem Herzen.
Bernhard von Clairvaux

Was am meisten Liebe in euch weckt, das tut.
Teresa von Avila

Der eine sieht nur Bäume –
Probleme dicht an dicht.
Der andere Zwischenräume –
und das Licht.
Aus China

Wie mit den Lebenszeiten,
so ist es auch mit den Tagen:
Keiner ist uns gut genug,
keiner ist ganz schön,
jeder hat,
wo nicht seine Plage,
doch seine Unvollkommenheiten,
aber rechne sie zusammen,
so kommt eine Summe Freude

und Leben heraus.

Friedrich Hölderlin

Die Menschen sind zur Schönheit aufgerufen:

Der Geist – Schönheit zu denken.

Die Augen – Schönheit zu sehen.

Die Ohren – Schönheit zu hören.

Die Zunge – Schönheit zu künden.

Die Hände – Schönheit zu formen.

Das Herz – Schönheit in die Welt zu tragen.

Schöpfungsgesang der Taos-Indianer

In ihm sei's begonnen,
der Monde und Sonnen
an blauen Gezelten
des Himmels bewegt!
Du, Vater, du rate!
Lenke du und wende!
Herr, dir in die Hände
sei Anfang und Ende
sei alles gelegt!

Eduard Mörike

Bildnachweise: pixabay.de