

Leben in Balance. Impulse aus dem christlichen Glauben

Vortrag bei der 50-Jahr-Feier des Lions-Clubs Hofgeismar am 11. Mai 2013

I. Das Phänomen und seine Wahrnehmung

Gleichgewichtsprobleme können ungemein lästig sein. Sie beeinträchtigen die Trittsicherheit und Standfestigkeit, sie bringen einen aus dem Rhythmus. Nichts ist mehr im rechten Lot. Alles gerät ins Wanken – nicht nur man selbst, sondern auch alles, was einen umgibt.

Übertragen heißt das: Was neudeutsch als „Work-Life-Balance“ bezeichnet wird, also die Frage danach, wie verschiedene Lebensbereiche in Einklang gebracht werden können, in der Tat eine der Grundfragen heutiger Lebensgestaltung. Es geht auch in der Art und Weise, wie wir unser Leben führen, ums Gleichgewicht. Allerdings: Neu ist diese Frage in gar keiner Weise. Zwei Zeugnisse aus alter Zeit sollen dies belegen.

Sie kennen vermutlich die Schöpfungsgeschichte ganz am Anfang der Bibel (es ist die jüngere der zwei Berichte, die uns die Bibel überliefert, und rund zweieinhalb Jahrtausende alt). Dort wird die Entstehung der Welt beschrieben – Schritt für Schritt in guter Ordnung: zuerst werden Licht und Finsternis geschieden, dann Erde und Wasser, dann entstehen Pflanzen und Tiere, sodann Sonne, Mond und Sterne zur Einteilung des Tageslaufs, danach Vögel und Fische, und schließlich die Menschen, denen die Schöpfung anvertraut wird. Alles schön der Reihe nach: Man sollte meinen, die gelehrten Autoren hätten schon damals viel von den Einsichten der Evolutionsbiologie gewusst.

Nachdem die gesamte Schöpfung von Gott ins Werk gesetzt worden ist, heißt es am Ende der biblischen Erzählung: „Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut. Da ward aus Abend und Morgen der sechste Tag. So wurden vollendet Himmel und Erde mit ihrem ganzen Heer. Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.“

(Gen 1,31-2,3)

Die Welt, in der wir leben, wird in der biblischen Erzählung als eine große, vorgegebene und erfahrbare Ordnung empfunden. Und zu dieser Ordnung gehört interessanterweise auch der ausgeglichene Rhythmus von Arbeit und Ruhe, von Tun und Lassen, Gestalten und Betrachten. Denn Gott selbst lebt diesen Rhythmus sozusagen vor, indem er am siebten Tag von seinen Werken ruht. Arbeit ist nicht alles, wenn Gott, der doch allmächtig und allwirksam geglaubt wird, sich selbst eine Ruhepause gönnt, in der er sein Werk genießt.

In den Zehn Geboten ist daraus das Gebot der Sabbathheiligung geworden. Und es ist ausgesprochen erhellend, wie dieses Gebot begründet wird und welche Konsequenzen daraus gezogen werden. Ich lese einen kurzen Abschnitt: „Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligest. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt. Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.“ (Ex 20,8-11)

Die Ordnung der Schöpfung, zu der der Rhythmus von Arbeit und Ruhe gehört, bildet sich in der sozialen Ordnung der Gesellschaft ab: Am Sabbat soll niemand arbeiten, auch nicht die Bediensteten, nicht einmal das Vieh. Die Balance von Tun und Lassen gilt für die ganze Schöpfung, und zwar in der Form, dass es in Gestalt des Sabbats einen *gemeinsamen* und verbindlichen Rhythmus gibt. Aus kirchlicher Sicht ist das ein wichtiges Argument für den Sonntag als *gemeinsamen* freien Tag unserer Gesellschaft. Der Sabbat – und analog dazu – der christliche Sonntag, sind eine heilsame Unterbrechung des Alltags. Ohne Sonntag gibt es nur noch Werkzeuge!

Ein zweiter Text, mit dem ich zeigen möchte, dass die moderne Frage nach der „Work-Life-Balance“ als solche keine neue Frage ist, stammt aus dem Mittelalter – und zwar aus der Feder des bedeutenden Theologen, Kreuzzugspredigers und Zisterziensermonchs Bernhard von Clairvaux, der in der ersten Hälfte des 12. Jahrhunderts lebte (1090-1153). Er schreibt einem früheren Ordensbruder, dem Papst Eugen III., einen seelsorgerlichen Brief, in dem er ihm Ratschläge sowohl für die Bewältigung seiner Aufgaben als auch für sein Seelenheil gab¹. Daraus eine etwas längere Passage:

¹ Bernhard von Clairvaux: Werke. Hg., eingel. und übers. v. Bernardin Schellenberger, Olten / Freiburg 1982, S. 73–80; die folgenden Zitate stammen aus S. 73-76.

„Wo soll ich anfangen? Am besten bei Deinen zahlreichen Beschäftigungen, denn ihretwegen habe ich am meisten Mitleid mit Dir. [...] Ich fürchte [...], dass Du, eingekeilt in Deine zahlreichen Beschäftigungen, keinen Ausweg mehr siehst und deshalb Deine Stirn verhärtest; dass Du Dich nach und nach des Gespürs für einen durchaus richtigen und heilsamen Schmerz entledigst.“ Bernhard gibt dem Papst deshalb folgenden Rat: „Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem Du nicht landen willst. Du fragst, an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz hart wird.“

Man muss sich vergegenwärtigen: Als Mönch hatte der spätere Papst zwar seine tägliche Arbeit zu leisten gehabt, aber diese Arbeit war, wie der gesamte Lauf von Tag und Nacht im Kloster, durch ständige Gebetszeiten unterbrochen und strukturiert. Der Rhythmus von Arbeit und Gottesdienst, von „ora et labora“ war im Kloster stets streng geregelt – und das nicht nur im Laufe der Woche, sondern sogar im Laufe von Tag und Nacht. Im Kloster gab (und gibt) es geradezu einen Zwang zum Innehalten und zur Besinnung.

Mit großem Ernst schärft Bernhard von Clairvaux dem Papst die Schöpfungsordnung von Alltag und Sonntag, von Arbeit und Ruhe ein: „Wenn Du dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für die Besinnung vorsehst, soll ich Dich da loben? Darin lobe ich Dich nicht. Ich glaube, niemand wird Dich loben, der das Wort Salomos kennt: ›Wer seine Tätigkeit einschränkt, erlangt Weisheit (Sirach 38,25). Und bestimmt ist es der Tätigkeit selbst nicht förderlich, wenn ihr nicht die Besinnung vorausgeht.“

Weiter schreibt Bernhard: „Auch Du bist ein Mensch. Damit Deine Menschlichkeit allumfassend und vollkommen sein kann, musst Du also nicht nur für alle anderen, sondern auch für Dich selbst ein aufmerksames Herz haben. Denn was würde es Dir sonst nützen, wenn Du – nach dem Wort des Herrn (Matthäus 16,26) – alle gewinnen, aber als einzigen Dich selbst verlieren würdest? Wenn also alle Menschen ein Recht auf Dich haben, dann sei auch Du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig Du selbst nichts von Dir haben? Wie lange bist Du noch ein Geist, der auszieht und nie wieder heimkehrt (Psalm 78,39)? Wie lange noch schenkst Du allen andern Deine Aufmerksamkeit, nur nicht Dir selber? [...] Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn Dir selbst. Ich sage nicht: tu das immer, ich sage nicht: tu das oft, aber ich sage: tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“

Beachtliche Sätze, die aus der Feder heutiger Unternehmensberater oder Coaches kommen könnten! Halten wir also fest: Die Frage, wie verschiedene Lebensbereiche in Einklang gebracht werden können, ist so neu keineswegs. Aber sie scheint heute als bedrängender empfunden zu werden, als das in früheren Generationen der Fall war.

Dafür mag es viele Gründe geben, beispielsweise steigende Anforderungen in der Arbeitswelt. Das ist ohne Zweifel zutreffend. Aber ich will Ihre Aufmerksamkeit eher auf einen Aspekt lenken, der aus meiner Sicht nicht immer die gebührende Beachtung erfährt: Ein wesentlicher Grund dafür, dass es offenbar immer schwieriger wird, die einzelnen Lebensbereiche in Balance zu halten, könnte meines Erachtens darin liegen, dass in unserer Zeit immer weniger im Leben *selbstverständlich* ist.

Uns werden immer mehr Entscheidungen für oder gegen die eine oder andere Option im Leben abverlangt: Wir stehen ständig vor Wahlen (nicht nur politisch), müssen uns ständig entscheiden und diese Entscheidungen dann auch wieder vor uns selbst oder anderen rechtfertigen.

Die Freiheit, sich nicht in vorgegebene Lebensmuster einfügen zu müssen, wie das in früheren Jahrhunderten meistens der Fall war, ist ganz gewiss eine der großen Errungenschaften der Moderne. Sich frei entscheiden zu können, wo und wie man leben will, welchen Beruf man ergreift, mit was man seine Zeit verbringt – wer von uns würde darauf verzichten wollen? Zugleich aber ist diese umfassende Wahlfreiheit auf die Dauer auch anstrengend – zumal wenn alle Lebensbereiche davon betroffen sind. Plakativ formuliert: Die Freiheit, Entscheidungen zu treffen, ist eine anspruchsvolle, zuweilen kräftezehrende Aufgabe. Denn wer sich in seiner Lebensgestaltung in vielerlei Hinsicht frei entscheiden kann, steht zu einem nicht geringen Maß in der Gefahr, sich selbst zu überfordern. Dabei spielt ein Aspekt eine Rolle, der als Stressfaktor leicht unterschätzt wird: Wer sich für die eine Option entscheidet, entscheidet sich gegen sehr viele andere. Da wächst die Angst, etwas zu versäumen.

II. Hauptsache Gesundheit?

Wenn wir über Leben in Balance nachdenken, dann ist in diesem Zusammenhang eines der wichtigsten Themen die Gesundheit. Denn wenn die Balance im Leben leidet, leidet die Gesundheit. Das gilt natürlich auch umgekehrt: Wenn die Gesundheit ernsthaft beeinträchtigt ist, gerät die Balance im Leben insgesamt ins Wanken.

Viele von Ihnen kennen den Glückwunsch, der insbesondere jenseits des 50. Lebensjahres vermehrt auftritt: „Ich wünsche Ihnen alles Gute – *vor allem Gesundheit*.“ So hört man es bei fast jeder entsprechenden Gelegenheit. Warum ist das so?

Die Antwort darauf könnte lauten: Mit der Gesundheit verhält es sich wie mit dem Glück. Erst wenn die Gesundheit nicht mehr da ist, wird einem bewusst, was man an ihr hatte. Gesundheit berührt etwas zutiefst Elementares, das wir selbstverständlich in unserem Leben voraussetzen und das zur Lebensbalance unbedingt dazugehört.

Die Weltgesundheitsorganisation hat im Jahr 1946 folgendermaßen formuliert: „Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.“ Diese umfassende Definition wirft manche Fragen auf: Wer würde sich – an diesem Maßstab gemessen – nicht eher krank fühlen!? Man könnte dann schon eher einem berühmten Kranken der Geistesgeschichte folgen, nämlich dem Philosophen Friedrich Nietzsche, der von sich sagte: „Gesundheit ist dasjenige Maß an Krankheit, das es mir noch erlaubt, meinen wesentlichen Beschäftigungen nachzugehen.“ Oder an den geflügelten Satz eines Internisten erinnern: „Gesund ist eine Person, die nicht ausreichend untersucht wurde.“

Also: Mit reinen Definitionen zur Gesundheit kommen wir nicht weiter, sie sind zu einseitig – so einseitig, dass die Balance von Anfang an ins Wanken und ins Ungleichgewicht gerät. Alle sind wir dann irgendwie krank. Hilfreich ist eher ein Blick auf den Stellenwert, den die Gesundheit in unserem Land genießt.

Regelmäßig zum Jahreswechsel fassen viele Menschen gute Vorsätze, auch im Blick auf ihre Gesundheit: Man will sich mehr bewegen, bewusster ernähren, weniger Alkohol trinken und aufhören zu rauchen. Vielen ist durchaus bewusst, dass unser Lebensstil und unser Verhalten etwas damit zu tun haben, ob wir gesund bleiben. Gewiss, Gesundheit ist ein unverfügbares Geschenk. Aber wir selbst können das Unsere tun und zu ihr beitragen!

Allerdings gibt es im Blick auf das Thema Gesundheit auch eine übersteigerte Erwartungshaltung, wonach Gesundheit ein Produkt sei, das wir erzeugen könnten. Die harmloseste Variante solch einer Haltung trägt den verlockenden Namen „Wellness“. Hier gehen die Bedürfnisse vieler Menschen mit mehr und mehr Angeboten der Gesundheits- und Fremdenverkehrswirtschaft eine offenbar höchst erfolgreiche Verbin-

dung ein. Prinzipiell ist gar nichts gegen „Wellness“ zu sagen. Der Sache, die dahinter steht – Leib, Geist und Seele gleichermaßen etwas Gutes zukommen zu lassen, also: zur Balance im Leben beizutragen –, würde niemand widersprechen.

Aber das Bedürfnis nach Wellness ist doch auch Abbild einer ruhelosen Gesellschaft, die uns in vieler Hinsicht an die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit bringt und uns oft überfordert. Die Wellness-Bewegung ist dann der geradezu verzweifelte Versuch, die Beanspruchungen, die auf uns einströmen, und unsere eigenen Lebensinteressen irgendwie ins Gleichgewicht zu bringen. Ich will an dieser Stelle gar nicht die Frage aufgreifen, welche Therapien in der breiten Palette der Wellness-Maßnahmen sinnvoll sind und welche nicht. Man könnte salopp sagen: Auch bei der Wellness kommt es auf den Glauben an. Den aber lassen sich viele etwas kosten! Schaut man sich die damit befasste Freizeitindustrie an, so entdeckt man einen wahren Teufelskreis. Auch die Wellness unterliegt letztlich dem Machbarkeitswahn, alles erzeugen zu können: Rege-neriere Dich um jeden Preis – und schon beginnt der Stress der Stressbekämpfung.

Eingangs habe ich auf die Schöpfungsgeschichte der Bibel verwiesen. Folgen wir den Erzählungen der ersten Kapitel der Bibel, dann erfahren wir dort: Der Mensch ist Gottes Geschöpf. Wir haben uns nicht selbst gemacht. Niemand von uns hat darüber entschieden, geboren zu werden. Wir finden uns vor. Bis uns das bewusst wird, sind wir schon etliche Jahre auf der Welt. Martin Luther hat das in seinem Kleinen Katechismus so aufgenommen: „Ich glaube, dass Gott mich geschaffen hat mitsamt allen Kreaturen, mir Leib und Seele, Augen, Ohren und alle Glieder, Vernunft und alle Sinne gegeben hat und noch erhält.“ Solche Sätze sind mehr als eine naturwissenschaftliche Feststellung oder ein biologisch-medizinischer Befund. Es geht hier darum, wie wir uns als *Menschen* begreifen. Und da sagt der christliche Glaube: Das hängt entscheidend von unserer Beziehung zu Gott ab – und von Gottes Beziehung zu uns.

Denn die Tatsache, dass wir nach biblisch-christlicher Anschauung alle seine Geschöpfe sind, verleiht uns eine unverlierbare Würde – unabhängig von unserer Herkunft, unserem Alter, unserer Hautfarbe, unserer Intelligenz und auch unserem Gesundheitszustand. In dem schönen Gesangbuchlied „Lobe den Herren, den mächtigen König der Ehren“ wird als ein Grund, Gott zu loben, genannt: „Lobe den Herren, der künstlich und fein dich bereitet, der dir Gesundheit verliehen, dich freundlich geleitet.“

Gott ist es, der uns Menschen Gesundheit schenkt. Vorrangig *er* – und nicht wir selbst! Zwar haben wir den Auftrag, an der Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit, wo sie denn beeinträchtigt ist, mitzuwirken – auch mit den Mitteln der ärztlichen Kunst.

Aber es wäre ein Irrtum, die Gesundheit, die Gott uns verleiht, mit Gott selbst zu verwechseln und sie zu vergötzen! Zugespitzt formuliert: Nicht die Gesundheit, sondern Gott ist und bleibt das höchste Gut. Diese Einsicht ist die Voraussetzung dafür, eine rechte Einstellung zur Gesundheit zu finden und den Wert, aber auch die Grenzen des Strebens nach Gesundheit zu erkennen. Mit anderen Worten: Es geht darum, Gesundheit als *ein*, aber nicht das alleinige Element des Lebens in Balance zu begreifen.

Nur einmal angenommen, Gesundheit wäre tatsächlich das „höchste Gut“: Wie viel würden wir dafür tun? Wie viel würden wir uns das kosten lassen? Das sind doch die Probleme, die den Gesetzgeber und die Sozialsysteme bereits jetzt massiv herausfordern.

Die schwierige ethische Debatte um die richtigen Maßstäbe in der Forschung und im Umgang mit Kranken und Pflegebedürftigen findet gegenwärtig in einem gesellschaftlichen Klima statt, in dem unhinterfragt der Grundsatz gilt: „Gesundheit ist das höchste Gut.“ Wir sagen: Gesundheit ist alles – und ohne Gesundheit ist alles nichts. Aber stimmt das wirklich: Ist ohne Gesundheit wirklich alles nichts?

Gerade wenn man den Dienst von Medizin und Pharmazie am Menschen hochschätzt, stellt solch eine Anschauung eine Überforderung dar – eine Überforderung des Gesundheitswesens wie auch der Menschen, die darin arbeiten. In der sicher gut gemeinten Überhöhung der Gesundheit steckt der Irrglaube, sie sei ein Gut, das uns stets zur Verfügung stehen müsse. Manchmal wird geradezu ein „Recht auf Heilung“ eingefordert. Als sei ein wirkliches Menschsein nur dann gegeben, wenn wir gesund sind! Was für ein Irrtum! Ein solcher Ansatz bringt die Balance im Leben schon von Anfang an in sich zum Wanken.

Hier hilft uns der christliche Glaube bei der Bewältigung unseres Lebens weiter. Wenn Gott allein unser höchstes Gut bleibt, dann sehe ich darin eine heilsame Beschränkung: Ärzte und medizinische Forschung werden vor überzogenen Erwartungen ihrer Patienten geschützt, weil nicht sie die letzte Verantwortung über Leben und Tod zu tragen haben. Selbst bei den vielen medizinischen Heilungserfolgen werden sie vor einer überbordenden Selbstüberschätzung bewahrt, die ihre vertrauensvolle Beziehung zu den Patienten stören oder gar zerstören kann.

Ärzte und Forscher müssten eigentlich ein starkes Interesse daran haben, der Vergötzung der Gesundheit entgegenzutreten. Gesundheit bleibt ein hohes Gut – unbestritten. Aber sie kann ethisch nie der letzte Wert sein.

Wenn wir uns Rechenschaft darüber geben, wie wir „Leben“ verstehen, gewinnt eine sehr triviale Beobachtung ihre Bedeutung: Wir alle sind sterblich. Und keiner stirbt gesund – es sei denn durch ein schicksalhaftes Widerfahrnis wie Unfall, Krieg oder Verbrechen. Krankheit und Tod gehören zu unserem Leben, zu unserem Menschsein dazu. Ich gestehe gerne ein, dass das zunächst recht unbequeme Wahrheiten sind und sie auch nicht zum dem Anlass passen, den wir heute feiern. Aber ich denke, einen angemessenen Umgang mit Krankheit und Leiden werden wir nur dann erreichen, wenn wir nicht versuchen, Einschränkungen unserer Gesundheit und die Endlichkeit unseres Lebens grundsätzlich zu verdrängen. Und vor allem – das ist das Entscheidende: Krankheit und Tod können uns nichts von unserem Menschsein und von unserer Würde nehmen. Im Gegenteil. Für Christen gewinnt der beschädigte Mensch mit Blick auf den gekreuzigten Christus seine Würde. Gott zeigt sich in der Schwäche des verwundeten Lebens und bietet diesem Leben Versöhnung an. „Versöhnung“ ist nämlich das biblische Pendant zur Balance: Sie ist Heilung in einem umfassenden Sinne. Heil ist, wer auch mit der Beschädigung leben gelernt hat. Und eine Gesellschaft ist wahrhaft versöhnt, wenn in ihr Platz für Verwundete und Geschädigte ist.

Christlicher Glaube erzieht also zum Realismus – und dieser Realismus schließt die Möglichkeit mit ein, dass Therapien erfolglos bleiben, dass Leiden nicht gemildert werden kann und dass am Ende der Tod steht. Dieser Realismus ist kein Fatalismus, der alles einfach hinnimmt. Ganz im Gegenteil: Der Glaube rechnet mit der Möglichkeit, dass ein Leben *auch dann erfüllt* sein kann, wenn es durch Krankheit oder Behinderung beeinträchtigt wird. Gewiss gerät die Balance im Leben durch Krankheit oder Behinderung durcheinander, aber das Leben kann auch dann wieder auf eine neue Weise ins Gleichgewicht kommen, wenn keine Genesung mehr möglich ist. Wenn wir Menschen nicht mehr heilen können, dann können wir wenigstens dafür sorgen, dass sie menschenwürdig leben und sterben können.

Wer Gesundheit nicht mit der gottgeschenkten Würde des Menschen verwechselt, den kann der Glaube an Gott dazu befähigen, Krankheit oder Behinderung gemeinschaftlich auszuhalten und zu gestalten – als Betroffene oder auch als Begleitende. Dann werden kranke oder eingeschränkt lebende Menschen nicht die Verlierer einer nach Gesundheit strebenden Gesellschaft.

Es ist wichtig, dies deutlich auszusprechen, weil sich in Zukunft sowohl durch die demographische Entwicklung als auch durch knapper werdende finanzielle Mittel die Frage immer dringlicher stellt, wem welches Maß an medizinischer Versorgung zusteht.

Aus christlicher Sicht bleiben wir hier an einen unverrückbaren Maßstab gebunden: an die von Gott geschenkte Würde unseres Lebens und die von Gott gebotene Nächstenliebe und Barmherzigkeit, die sich an den Schwächsten orientieren. Denn die Geschichte von Jesus von Nazareth zeigt uns, dass es Gott gefallen hat, sich gerade in der Schwäche zu zeigen.

Und auch das muss ausgesprochen werden: Nicht jeder Versuch, Gesundheit wieder herstellen zu wollen, entspricht der Würde eines Menschen.

Gesundheit ist wichtig, aber sie ist nicht alles! Wenn wir diese Einsicht beherzigen, dann steht das Streben nach Gesundheit in einem realistischen Zusammenhang, der uns nicht überfordert.

III. Leben in Balance

Welche Impulse aus dem christlichen Glauben heraus lassen sich für ein Leben in Balance gewinnen? Ich möchte dazu auf das zurückgreifen, was in den vergangenen Jahren unter dem Stichwort der „Resilienz“ diskutiert worden ist. Das lateinische Fremdwort kann man mit dem deutschen Begriff der „Widerstandsfähigkeit“ beschreiben. Inhaltlich geht es um die innere Kraft, nach einer Herausforderung oder Veränderung im Leben, die ja auch eine Krankheit darstellen kann, wieder in die Balance zu kommen, aus dieser Erfahrung zu lernen und dadurch Zugang zu den eigenen Ressourcen einzuüben. Die individuelle Widerstandsfähigkeit wird im Laufe der persönlichen Entwicklung erworben, und zwar in der aktiven Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des Lebens. Faktoren, die zur individuellen Resilienz beitragen, sind beispielsweise die Fähigkeit, der Realität ins Auge zu schauen, die Beziehungsfähigkeit, der Umgang mit eigenen Grenzen, die Kreativität, der Humor und nicht zuletzt die Frage nach den Werten und dem Sinn des Lebens. Resilienz hat also auch etwas mit Persönlichkeitsbildung zu tun. Und Persönlichkeitsbildung ist ein klassisches Thema christlichen Glaubens.

Ich greife noch einmal auf die biblische Schöpfungsgeschichte zurück, in der es heißt: „Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn.“ (Gen 1,27). Der Gedanke der Gottebenbildlichkeit des Menschen wurde von den Mystikern so ausgelegt, dass der Mensch sich im Laufe seines Lebens auf das Bild hin entwickeln soll, dass Gott in ihm angelegt hat – und in diesen Überlegungen hat unser Begriff der „Bildung“ seinen sprachlichen Ursprung.

Das Bild, das Gott in einem Menschen angelegt hat, ist das Bild eines Menschen in Balance – mit sich, mit Gott, mit seinen Mitmenschen, mit seiner Umwelt. Das alles – ich folge noch einmal dem Duktus der biblischen Schöpfungsgeschichte – beschreibt einen gleichsam paradiesischen Zustand.

Wir wissen, dass in der Bibel gleich nach der Urgeschichte die Geschichte vom Sündenfall und der Vertreibung aus dem Paradies folgt – also der Reflex darauf, dass dieser paradiesische Zustand gestört und aus dem Gleichgewicht geraten ist. Der paradiesische Zustand ist und bleibt eine Utopie, der Umgang mit der immer wieder gestörten Balance des Lebens dagegen ist die bleibende Herausforderung des Lebens. Das sehen schon diese alten Erzählungen der Bibel. Und die neutestamentlichen Berichte von Leiden, Tod und Auferstehung Jesu entwerfen ein neues Bild vom Ebenbild Gottes: Nun ist der verwundete Mensch, der zur Rechten Gottes sitzt, das Ebenbild Gottes, in dem wir uns erkennen dürfen. Das ist eine ganz neue Balance: Es ist die Balance des Lebens, das mit dem Leiden versöhnt ist. Das nimmt ungemein viel Druck aus dem Anspruch, gesund bleiben zu müssen.

Und wie kann die Lebenshilfe aus dem Glauben konkret aussehen?

- Zuerst möchte ich den schon eingangs erwähnten Rhythmus von Arbeit und Ruhe, von Tun und Lassen nennen. Ora et labora: Das Gebet ist eine wunderbare Möglichkeit, die Waagschale des Lebens auszutariieren. Nicht zuletzt darin liegt seine große Kraft. Beim Beten sind die sonst rastlosen Hände gefaltet.
- Der zweite Impuls ist der, dass wir uns als von Gott gewollte und geliebte Geschöpfe begreifen. Wir dürfen gewiss sein, dass wir in Gottes Augen wertvoll sind, dass unser Leben von Anfang an bis zu unserem Ende, ja sogar noch über das Ende unseres Lebens hinaus, von Gott bejaht ist. Dieses Ja Gottes ist das grundlegende Vorzeichen über unserem Leben. Und diese Gewissheit macht frei dazu, den oft auch widrigen Realitäten des Lebens und der Welt ins Auge zu schauen. Sie hilft, die eigenen Grenzen und die Grenzen anderer Menschen zu erkennen und zu achten. Darum ist es in der Resilienzforschung durchaus anerkannt, dass Religion dazu beiträgt, die persönliche Widerstandsfähigkeit gegenüber den Herausforderungen des Lebens zu fördern.
- Der dritte Impuls ergibt sich aus dem, was ich zum „höchsten Gut“ ausgeführt habe. Wenn Gesundheit ein hohes, nicht aber das höchste Gut in unserem Le-

ben ist, dann ist es möglich, mit abnehmender oder eingeschränkter Gesundheit eine neue Balance im Leben zu finden.

Es ist eine spannende Aufgabe, im Laufe des Lebens immer wieder die Balance zu suchen und zu finden. Die völlige Balance wäre paradiesisch und unter den Bedingungen unserer Welt wohl auch kaum zu erreichen. Aber es gibt die biblische Verheißung, dass Gott einst jenseits unserer Lebens- und Weltzeit „alles in allem“ sein wird (1. Korinther 15,28). Bis das eintritt, gilt es, sich innerlich „auszubalancieren“ – zum eigenen Wohl und zum Wohl unserer Gesellschaft.