

---

## Gesund bleiben nach Leib, Seele und Geist

---

In meiner Heimat hört man oft, wenn sich zwei Menschen nach einem kurzen, freundlichen Gespräch verabschieden, den Ausspruch: „G’sund bleiben!“ Dieser fromme Wunsch ist aber nicht mehr als eine Floskel.

Gesund bleiben im tieferen Sinn dieser Aussage muss sich in vier Dimensionen prüfen lassen. Nämlich 1. Gesundheit des Leibes, also unserer körperlichen Befindlichkeit, dann 2. Gesundheit unserer Seele, also unserer Psyche und 3. Die geistige Gesundheit.

Die Letztgenannte bedeutet einen wachen, klaren Verstand und schließlich 4. – was das Wichtigste sein sollte – einen hohen, **geistlichen** Stellenwert.

Alle diese vier Aspekte bedingen einander und verstärken sich gegenseitig.

Zurück zum Ersten. Die Gesundheit unseres **Leibes** bestimmen wir weitgehend selbst. Trainieren wir ihn? Was essen und trinken wir hauptsächlich? Wie steht es mit unserer Körperhygiene?

Und: Gibt es auch eine **Hygiene der Seele**?

Natürlich! Alles, was wir ungehindert und wahllos durch unsere Sinne aufnehmen, wird unseren psychischen Zustand prägen. Unsere Seele sollte auch trainiert werden in **die** Richtung, dass sie nur Wertvolles, Schönes, Edles aufnimmt. Wo das nicht geschieht, besteht die Gefahr, dass unsere Seele nachlässig wird, ja sogar verroht, wenn wir uns üble Gewohnheiten nicht energisch abgewöhnen.

Unser dritter Punkt ist die Gesundheit unserer **geistigen** Fähigkeiten, die oft noch unentdeckt in uns „schlummern“. Haben wir unsere Begabungen einmal erkannt, dann sollten sie ausgebildet, also geschult werden, wenn es sich um wertvolle Eigenschaften handelt.

Da wäre die Gabe zu Kunst und Kultur. Die Begabung, Menschen mit unseren tiefen Gedanken zu beeindrucken zum Beispiel oder die so wichtige Begabung, anderen Menschen hingebungsvoll zu dienen.

Zuletzt wollen wir uns dem wichtigsten Wert unseres Lebens widmen

Das ist die Gesundheit unserer **geistlichen** Bemühungen.

Ja, es kostet einige Mühe und Disziplin, unsere Beziehung zum **Göttlichen** gesund und damit tragfähig zu erhalten.

Es wird notwendig sein, dass wir Menschen, wenn wir spirituell erwacht sind, täglich eine Audienz bei GOTT suchen. Das ist nicht wirklich schwer. Hat ER doch zugesagt, **in uns** zu wohnen. So wie es auch Jesus Christus und Mutter Maria bestätigt haben.

Diese immer inniger werdende Beziehung zu den höchsten Repräsentanten der Himmel soll täglich durch geistliche Besinnung, Gebet und dem Leben nach den göttlichen Geboten verstärkt werden.

Keiner dieser vier besprochenen Lebensaspekte ist unwichtig. Im Gegenteil: Es ist unsere höchste Menschenaufgabe, dass wir **nach Leib, Seele, geistig und geistlich gesund bleiben**.

**P. Reinhold Schwarz, Theologe**