Kirche im hr

22.08.2018 um 02:00 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Claudia Rudolff,
Rundfunkpfarrerin der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck, Kassel

Gesundheitsratgeber als Lebensversicherung?

Maria hat eine ganze Regalreihe voll mit Gesundheitsratgebern.

Die heißen zum Beispiel: „Durch Bewegung fit bis ins hohe Alter“ oder „Intervallfasten für ein langes Leben“.

Maria lebt nach den Ratschlägen dieser Bücher. Sie will nämlich am liebsten 100 werden und zwar gesund!

Bei einer Untersuchung stellt sich allerdings heraus: Ihre Blutwerte sind nicht in Ordnung.

Maria beruhigt sich schnell. Was soll schon sein? Sie lebt ja gesund. Da bekommt sie die Diagnose: Brustkrebs.

Verzweifelt klammert sie sich an einen weiteren Gesundheitsratgeber: „Die neue Anti-Krebs-Ernährung - wie kann ich das Krebs-Gen stoppen?“ Aber der hilft diesmal nicht. Irgendwann begreift Maria: Kein Gesundheitsratgeber garantiert, dass alles gut geht.

Oft denke ich auch wie Maria. Ich lasse mich leiten von einem

Machbarkeitswahn: Wenn ich das Richtige tue, das Richtige esse, dann ist alles gut.

Aber auch meine guten Taten haben nicht immer gute Folgen. Sport und gesunde Ernährung sind zwar wichtig, aber keine 100% Versicherung gegen Krankheiten.

Mir hilft ein Satz aus der Bibel. Da steht im 31.Psalm: „Meine Zeit steht in Gottes Händen.“ Diese Einstellung gibt mir Freiheit. Ich muss nicht so leben, als ob alles davon abhängt, wie ich mich verhalte.

Deshalb bitte ich Gott: Halte mein Leben in der Hand. Lass mich das Schöne und Gute genießen und gib mir die Kraft, Schweres zu tragen und anzunehmen.

Das wünsche ich auch Maria.