

## ***Fit werden!***

Liebe Leserin, lieber Leser!

Häufig gehe ich an einem Plakat vorbei: Es gilt über 20.000 Kalorien zu verbrennen. Dabei hilft die Sportuhr, für die geworben wird. Sie ist der persönliche Coach am Handgelenk, gibt Auskunft über viele Körperdaten und ermöglicht die optimale Trainingsleistung für ein fitteres und gesünderes Leben. Abspecken für ein ideologisch geprägtes Wohlfühlleben – auch im Fernsehen buhlen Schlankheitstropfen, Pulver, Globuli, und Nahrungsergänzungsmittel um die Gunst derer, die sich fortwährend fragen: Bin ich fit? Lebe ich gesund? Bin ich schlank genug oder zu dick? Was darf ich? Was soll ich? Und weil Menschen für ihren Körper alles geben, befolgen sie nahezu blind (unsinnige) Vorschriften, Empfehlungen und (gutgemeinte) Ratschläge von selbsternannten Experten, Heilsboten und pseudowissenschaftlichen Studien. Schlussendlich ist dieses quasireligiöse Verhalten aber meist nur Symptombehandlung, die eigentlichen seelischen Bedürfnisse und Nöte bleiben unbehandelt.

Und dieses „Heil“ lassen sich die Menschen etwas kosten. Gewinnerin ist die Gesundheits- und Schlankheitsindustrie und die, die daran Anteil haben. Sie füllen sich die Taschen mit Millionen Euro.

### **Fit werden!**

Abspecken, das wird auch in vielen Religionen gepflegt. In den verschiedenen Formen der Fastenzeit geht es aber weniger um Gewichtsverlust, sondern darum, dass die Menschen ihre Seelen von dem abspecken, was sie träge macht in der Beziehungsgestaltung zu sich selbst, zu ihren Mitmenschen und zu Gott. Das gelingt nicht mit den immer wieder neu erscheinenden Kochbibeln, nicht in den Kathedralen der Fitness und auch nicht auf den Pilgerstrecken der Ausdauer.

Es kann aber gelingen, wenn wir uns mit diesen Fragen konfrontieren:

*Was trägt mich im Leben wirklich?*

*Was trägt mich angesichts persönlicher und gesellschaftlicher Nöte?*

*Was tröstet mich in Schuld, Ausweglosigkeit und in der Begegnung mit dem Tod?*

*Worauf darf ich hoffen, wenn mein eigenes Leben zu Ende geht?*

### **Fit werden!**

Es ist noch nicht lange her, da haben wir Weihnachten gefeiert. Gottes Geschichte mit den Menschen hat einen großen Umbruch erfahren: Gott ist Mensch geworden, einer von uns, mit Leib und Seele, Haut und Haar, im Leben und im Sterben. Dieses Ereignis grenzenloser Liebe setzt uns, Sie und mich, in ein neues Licht: Wir sind zuvorkommend geliebt, angenommen ohne Wenn und Aber, dürfen uns geborgen fühlen und haben verlässlichen Rückhalt auf unseren krummen und geraden Lebenswegen.

Aber auch Gott steht da in einem neuen Licht. Gott hat sich zu erkennen gegeben, hat sein Gesicht gezeigt. Sehen wir das Handeln Jesu, sehen wir Gott. Gott hat sich uns zugewendet, damit wir uns ihm zuwenden können.

### **Fit werden!**

Gottes Menschwerdung ist persönlich, aber nicht privat. Sie verwandelt uns, unsere Beziehungen, die Welt um uns herum und sogar darüber hinaus. Das ist auch dringend nötig in einer Zeit, in der sich der Körper- und Gesundheitskult immer mehr ausbreitet, in einer Zeit, in der neue Mauern in Köpfen und Herzen wachsen, Dummheit, Hetze und Rassismus salonfähig werden, Nationalismus und Kleinstaaterei zu politischen Zielen, Menschen misshandelt, verfolgt und dem Tod ausgeliefert werden.

In der vor uns liegenden Fastenzeit stellt die Klinikseelsorge ein Trainingsprogramm vor, mit dem wir unsere Umgebung menschlicher gestalten können: ***Die 7 Werke der Barmherzigkeit.***

*Hungrige speisen*

*Durstige tränken*

*Fremde beherbergen*

*Nackte kleiden*

*Kranke pflegen*

*Gefangene besuchen*

*Tote bestatten.*

Sie sind dem Neuen Testament entnommen und wurden in der Kirchengeschichte ergänzt (Tote bestatten). Gleiche Inhalte finden sich auch in anderen Religionen. Alt gewiss, aber andauernd hoch aktuell.

Kolleginnen und Kollegen der Klinikseelsorge stellen Ihnen die einzelnen Werke an den kommenden Fastensonntagen, an Palmsonntag und Karsamstag vor und schreiben ihre Gedanken dazu auf. Die Texte entnehmen Sie bitte dem Schriftenstand oder der Homepage: [www.seelsorge-uniklinik-aachen.de](http://www.seelsorge-uniklinik-aachen.de)  
Über Rückmeldungen zu den einzelnen Texten freuen wir uns: [kath.klinikseelsorge@ukaachen.de](mailto:kath.klinikseelsorge@ukaachen.de)