

Johannes Pausch · Gert Böhm

Gesundheit aus dem Kloster

Altes Heilwissen für Körper,
Geist und Seele

Anaconda

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung
Titel der Originalausgabe: *Gesundheit aus dem Kloster. Heilwissen ohne
Risiken und Nebenwirkungen*
© Verlag Herder GmbH, Freiburg 2004

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© dieser Ausgabe 2010 Anaconda Verlag GmbH, Köln
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlagmotive: iStockphoto.com
Umschlaggestaltung: Druckfrei. Dagmar Herrmann, Köln
Satz und Layout: InterMedia, Ratingen
Printed in Czech Republic 2010
ISBN 978-3-86647-510-6
www.anacondaverlag.de
info@anaconda-verlag.de

Inhalt

Einführung: Klostermedizin – Altes Wissen für Leib und Seele	7
1. Spirituelle Heilkräfte.....	14
Von Krankheit als Erfahrung und Weg.....	14
Von der Ehrfurcht vor dem Leben	17
Von der Harmonie von Leib und Seele.....	18
Von der gesunden Lebensordnung.....	20
Von den heilenden Rhythmen.....	24
Vom Einklang mit der Schöpfung	28
Von der Gelassenheit aus Glauben.....	29
Von der Kraft ethischer Grundsätze	33
Von der heilsamen Mitte	35
2. Alte Weisheitslehren für heute.....	38
Vom rechten Maß in allem: Benedikt von Nursia.....	39
Von der Kunst der Vorsorge: Hildegard von Bingen.....	43
Vom Kampf mit den Dämonen: Süchte und Laster	50
Von behütenden Mächten: die guten Geister.....	58
Von der Heilkraft der Demut.....	62
Von den »geistlichen Werkzeugen« der Lebenskunst.....	67
Von Tiefenursachen der Störungen.....	85
3. Wege zur Heilung im Alltag	91
Von der Heilkraft der Worte und Gedanken.....	92
Von der Heilung durch Musik und Klänge	97
Von der Heilkraft der Bilder.....	100
Von heilsamen Räumen und Zeiten.....	102

Von der seelischen Kraft der Bewegung.....	106
Von der Meditation als Weg zu sich selbst.....	109
4. Gesundheit aus den Klostergärten.....	113
Von der Bedeutung der Klostergärten.....	114
Vom sorgsamem Umgang mit Kräutern.....	116
Von den einzelnen Heilkräutern.....	118
Von Geschmack und Wohltat der Kräuterliköre.....	126
5. Klösterliche Urheilmittel.....	131
Von Wasser, Tee und Bier.....	132
Von der Kraft des Salzes.....	136
Von der Wohltat des Öls.....	137
Von der Labsal des Weines.....	139
Von den Möglichkeiten des Essigs.....	141
Vom gesunden Geschenk der Bienen.....	142
Von der Heilkraft des Weihrauchs.....	143
Von fast vergessenen Juwelen.....	145
6. Essen und Trinken.....	148
Von der rechten Einstellung.....	148
Vom Zusammenhang des Leibes und der Seele.....	151
Vom Fasten der Mönche.....	155
7. Große spirituelle Erfahrungen.....	158
Von der Verwandlung des Schmerzes.....	160
Von der Chance, die in Krisen liegt.....	169
Von Verlust und Tod als Toren zum Leben.....	173
Vom Segen als einem Prinzip des Lebens.....	179
Von gelingender Gemeinschaft.....	183
Zum Abschluss: Ein Gebet – Über die Kunst der kleinen Schritte.....	191

Einführung: Klostermedizin – Altes Wissen für Leib und Seele

Klostermedizin ist »in« – und mit gutem Grund. In einer Zeit höchst entwickelter Medizin und Medizintechnik haben offenbar viele Menschen ein Bedürfnis nach durchschaubaren, sanften Heilweisen, wie sie über Jahrhunderte von Mönchen und Nonnen in den Klöstern praktiziert wurden. Und immer öfter findet man – in privaten Gärten, aber auch in den Anlagen von Wellness-Hotels oder einfach nur als touristische Attraktion – blühende, kunstvoll gestaltete Kräutergärten, und manche von ihnen sind sogar den alten »Modellen« nachempfunden.

Die Klostermedizin umfasst in der Tat auch den Anbau und die Anwendung von heilenden Kräutern. Aber sie geht von Anfang an auch weit darüber hinaus: Ihr eigentliches Thema sind die vielfältigen Zusammenhänge von Leib und Seele, von denen es abhängt, ob ein Mensch gesund oder krank ist. Das bedeutet jedoch nicht, dass der einzelne Mensch isoliert betrachtet wird: Im gleichen Maße, wie er auf die Beziehung zu sich selbst achten soll, soll er seine Beziehungen zu anderen Menschen betrachten, sein Eingebettetsein in die Schöpfung und seine Beziehung zur transzendenten Wirklichkeit, zu Gott.

In diesem Sinne möchte die Klostermedizin zu einer vernünftigen Lebensgestaltung anregen. Das Herzstück dieser Lebensgestaltung ist immer das rechte Maß. Dazu gehört vor allem auch der richtige Lebensrhythmus: eine ausgewogene Ernährung (auch mit Zeiten des Fastens), ein gesunder Wechsel von Schlafen und Wachsein, von Ruhe und Bewegung, von Spannung und Entspannung, von Arbeit und Pause. Eine solche Lebensweise wirkt vorbeugend, so dass es zu vielen Krankheiten gar nicht erst kommt, und sie pflegt und stärkt die Selbstheilungskräfte.

Dieses Grundkonzept der Klostermedizin ist eine Antwort auf drängende Fragen der Gegenwart – und zugleich eine in

langer Erfahrung und Praxis bewährte Antwort. Zwar werden sich die Erfolge nicht von heute auf morgen einstellen: Die spirituelle Entwicklung des Menschen erfordert Geduld. Aber in Zeiten, da das Gesundheitssystem kaum noch bezahlbar ist, kann sie zum Schlüssel für ein neues Denken in der Medizin werden.

Typisch für die heutige Zeit sind die so genannten (oft lebensbedrohlichen) »Zivilisationskrankheiten« wie Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes, Ernährungsstörungen, Allergien, Bluthochdruck, auch Krebs oder Demenz im Alter. Immer häufiger leiden die Menschen auch unter psychischen Erkrankungen wie Angst oder Depressionen – allein in Deutschland sind es laut Statistik vier Millionen – oder an verschiedenen Suchtkrankheiten. Und sehr häufig verbinden sich zudem die psychischen Krankheiten mit den körperlichen.

Ein besonders »fruchtbarer« Nährboden für solche Krankheiten ist Stress, vor allem dauerhafter physischer *und* psychischer Stress. In diesem Zustand kommt der Mensch nicht mehr zur Ruhe, steht – in der Arbeit, mit seinen Terminen, in seiner physischen Leistung – dauernd unter Druck und weiß nicht mehr ein noch aus. Er hat den Urrhythmus des Lebens verloren und ist nicht mehr Herr seines Handelns.

Noch schlimmer wird es, wenn diese Menschen glauben, dass am eigenen Stress immer die anderen schuld seien. Damit entziehen sie sich der Verantwortung für ihr eigenes Leben. Häufig versuchen sie dann, mit Medikamenten oder Drogen einen Ausgleich zu schaffen. Die Dinge, die eine Befreiung vom Stress sein sollen, sind aber in Wahrheit nur Fesseln, die sie immer mehr in diesem Teufelskreis festhalten.

Der Blick in die Geschichte zeigt: Vergleichbar gefährliche Zivilisationskrankheiten hat es in so massierter Form noch nie gegeben. Offensichtlich sind bei den Menschen im Laufe der Zeit Entwicklungen eingetreten, die den Ausbruch dieser Leiden begünstigen. Wo liegen die Ursachen?