

Gesundheit von Leib und Seele in der Antike und im Christentum

Gesundheit und Krankheit spielen in der Bibel und im christlichen Glauben eine wichtige Rolle. Körperliches und seelisches Wohlbefinden, Heil und Heilung, Gesundheit und Glück werden in den Psalmen, in den Propheten und in den Heilungsgeschichten im Alten und Neuen Testament oft thematisiert und miteinander in enge Beziehung gesetzt.

Das leuchtet ein, denn viele Menschen betrachten Gesundheit als eine wichtige Komponente, manchmal sogar als Voraussetzung für Glück und ein erfülltes Leben. Gesundheit und Krankheit sind existentielle Phänomene, sie berühren uns tief in unserer persönlichen, intimen Lebenssphäre. Wir können das Leben und die Gesundheit dankbar als Geschenke Gottes empfinden. Aber gesundheitliche Probleme können auch eine Herausforderung unseres Glaubens sein und feste Gewissheiten in Frage stellen. „Warum trifft mich dieses Leid und diese furchtbare Erkrankung?“ fragt sich Hiob verzweifelt im Alten Testament. Viele gläubige Menschen haben sich dieselbe Frage gestellt. Wie kann Gott Krankheit zulassen, wenn er doch allmächtig ist und mit uns das Beste vorhat? Manch einer versucht, diese Fragen als Anregung zu verstehen, gerade in der Fastenzeit, wenn wir uns auf den Kreuzweg Jesu besinnen, uns auf das Osterfest vorbereiten: Kann man in einer Erkrankung, in einer gesundheitlichen Krise, im Erleben der Schwäche des eigenen Körpers einen tieferen Sinn entdecken? Wie bewertet die Bibel eigentlich die körperliche Gesundheit? Ist der Körper überhaupt wichtig oder geht es im Glauben vor allem um das Geistige?

Das Christentum hat es in seiner langen Geschichte mit der menschlichen Körperlichkeit, vor allem auch mit ihren angenehmen Seiten des Genießens und der Sexualität, nicht immer leicht gehabt. Enthaltung, Fasten, Askese und Verneinung der körperlichen Bedürfnisse galten oft als höhere Ideale als eine balancierte Lebensführung, in der auch die stofflichen Dinge ihren Platz haben. Trotzdem ruft die Bibel uns an mehreren Stellen klar zur sorgfältigen Pflege des Körpers auf: Wir sind ja Gottes Schöpfung! Wir müssen uns aktiv um unseren

Körper kümmern, dürfen die Fülle des Lebens dankbar genießen. Auch geistig, geistlich und gesellschaftlich funktionieren wir besser, können für Gott und für andere Menschen mehr bedeuten, wenn wir mit unserem Körper in Einklang sind.

Die Wurzeln unseres Gesundheitsbegriffs in der griechisch-römischen Medizin

In der Entwicklung der Gedanken über die körperliche und seelische Gesundheit ist der christliche Glaube eingehend von der griechisch-römischen Medizin beeinflusst worden. Denn in der Antike gab es ein avanciertes medizinisches Wissen. Diese Heilkunde, die



Detail einer Seite einer mittelalterlichen Handschrift, die einen Kommentar von Galen zu einer medizinischen Schrift von Hippokrates enthält. Das untere Bild zeigt Galen als Student von Hippokrates.

Ein Beitrag von Philip van der Eijk

mit den Namen der griechischen Ärzte Hippokrates (460-370 v. Chr.) und Galen (129-216 n. Chr.) verbunden ist, hat in der Entwicklung der medizinischen Wissenschaft bis ins 20. Jahrhundert nachgewirkt und ist auch Grundlage für die medizinische Versorgung wie wir sie heute kennen. Die antike medizinische Forschung suchte die Ursachen von Gesundheit und Krankheit in der natürlichen Welt wie im Verhältnis zwischen Menschen und Umwelt. Das antike medizinische Wissen betrachtete Gesundheit oder Krankheit nicht einfach als Schicksalsache, als Glück oder Pech. Zwar hatten auch die Griechen und die Römer ihre religiösen Vorstellungen und es gab den Kult des Heilgottes Asklepios. Dennoch bemühte sich die antike Medizin aktiv darum, die Gesundheit durch eine bestimmte Lebensführung und mit natürlichen wie menschlichen Mitteln zu fördern, Krankheiten vorzubeugen und eine möglichst hohe Lebensqualität zu schaffen.

Diätetik und Lebensstil

Für diesen bewussten Umgang mit dem Körper benutzten die antiken Ärzte das griechische Wort *diata*. Dieser Begriff hat ein viel breiteres Bedeutungsspektrum als unsere ‚Diät‘. Er umfasst nicht nur gesundes Essen und Trinken, sondern auch Arbeit, Erholung, Sport, Massage, Stimmübung, Baden, Körperpflege, Schlafen und Wachen, Sexualität sowie dasjenige, was wir heutzutage als ‚Fitness‘ und ‚Wellness‘ bezeichnen. Dieser strukturierte Umgang mit dem Körper wurde von den griechischen und römischen Ärzten nicht nur mündlich vermittelt, sondern auch schriftlich verbreitet. Dies hatte zum Ziel, möglichst viele Menschen dazu zu befähigen, ihre eigene Gesundheit – und die ihrer Kinder und anderer Verwandten – zu fördern und Krankheit vorzubeugen, ohne gleich von der Kompetenz eines Arztes abhängig zu sein. Es ging darum, das für jeden einzelnen Menschen passende, je nach persönlichen Umständen unterschiedlich gestaltete Gleichgewicht zu finden. Denn Gesundheit und Lebensqualität, so führte der Arzt Galen aus, sind relative, graduelle Dinge, die für jeden Menschen in jeder Lebensphase,



Foto: David Ausserhofer

im Jugend und Alter, unterschiedlich gestaltet sein können. So widmete Galen ein ganzes Buch der Frage, wie man auch im hohen Alter das Leben genießen, sein Potenzial als Mensch zur Entfaltung und zum ‚Blühen‘ bringen kann.

Diese antiken Gedanken haben eine erstaunliche Aktualität. Denn auch heute lesen wir in den Zeitungen und in den Magazinen der Krankenkassen vielfach über die Wichtigkeit einer gesunden Lebensführung, z.B. zur Vorbeugung von Krankheiten wie Diabetes und zur Bewältigung von Stress und Bluthochdruck. Auch die Frage, wie man trotz Beschwerden, Behinderung oder unheilbarer chronischer Krankheit eine angemessene Lebensqualität erreichen kann, findet in der heutigen Medizin und Gesellschaft viel Beachtung.

Seele und Gleichgewicht

Ein weiteres Leitmotiv in der antiken Medizin, das auf das Christentum eingewirkt hat und auch heute noch von großer Bedeutung ist, ist die Überzeugung des engen Zusammenhangs zwischen Leib und Seele. Das bekannte lateinische Sprichwort *mens sana in corpore sano*, eine gesunde Seele in einem gesunden Körper, bringt klar zum Ausdruck, wie sehr das eine mit dem anderen verbunden ist, sowohl im positiven als im negativen Sinne. Schon die antiken Ärzte lehren uns: Genauso wie eine körperliche Erkrankung auf unser seelisches Wohlbefinden einwirken kann – indem sie uns Schmerz, Sorgen und Störungen unserer geistigen Fähigkeiten bereiten kann – ebenso können auch umgekehrt negative seelische Zustände wie Zorn, Neid, Trauer, Minderwertigkeitsgefühle und Bitterkeit das gesunde körperliche Funktionieren beeinträchtigen.

Auch hier spielt der Begriff des Gleichgewichts eine zentrale Rolle: Wenn wir im

Philip van der Eijk ist seit 2010 als Alexander von Humboldt-Professor für Klassische Altertumswissenschaften und Wissenschaftsgeschichte an der Humboldt-Universität zu Berlin tätig. In seiner Forschung und Lehre befasst er sich insbesondere mit der Geschichte von Gesundheit, Krankheit und Medizin in der griechisch-römischen Welt. Er gehört der Auen-Gemeinde seit 2011 an.

Gleichgewicht sind, ist unsere Widerstandsfähigkeit Krankheiten und Leid gegenüber größer. Wir haben mehr Kraft, auch in Krisensituationen die Hoffnung nicht zu verlieren, auf die Suche zu gehen nach den Ursachen unseres Leids und – wenn nötig – neue Wege zu suchen. Die antike Medizin entwickelte eine umfangreiche Trostliteratur über die Bewältigung von Seelenschmerz, Reue und Trauer um Verlust. Galen schreibt über die Faktoren, die ihm selbst geholfen haben, sich solchen Krisen zu stellen und eine gewisse Gelassenheit zu erreichen. Seine Ratschläge umfassen eine gute Erziehung und eine moralische Bildung, geistige Übungen unter Betreuung eines Beraters oder „kritischen Freundes“, Orientierung an Vorbildern (Freunden oder Mitgliedern der Familie), tägliche Selbstbetrachtung durch Meditation, Lektüre, Dialog, sowie eine Art ‚kognitive Therapie‘ zur Bewältigung von irrationalen Seelenaffekten (z.B. Furcht oder Zorn). Galen befürwortet aber keine stoische Gleichgültigkeit, die er als unmenschlich und sogar unerwünscht betrachtet, und auch keine asketischen Spitzenleistungen: Man soll auf keinen Fall das Unglück suchen oder mit den Grenzen seiner Geduld experimentieren. Im Gegenteil, man soll sich genau überlegen, was man ertragen kann und was nicht.

Christliche Diätetik

Diese Gedanken lassen sich innerhalb einer christlichen Lebensauffassung sehr gut einordnen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Leit motive der antiken Medizin in der christlichen Lebensführung Eingang gefunden haben, z.B. in der mittelalterlichen Klostermedizin, die auch heutzutage wieder viel Resonanz findet. Das ist gut zu verstehen, denn zwischen der griechisch-römischen Diätetik und der strukturierten Tagesordnung des klösterlichen Lebens gibt es offensichtlich Ähnlichkeiten. Aber auch in unserem modernen, alltäglichen Leben in der weltlichen Gesellschaft lässt sich der bewusste Umgang mit dem Körper, wie er von der antiken Medizin empfohlen wurde, ohne Mühe verbinden mit der biblischen Aufforderung zur täglichen Pflege von Leib und Seele, zum täglichen Gebet, zur Meditation und Lektüre, zur Gemeinschaft mit anderen Menschen und zum regelmäßigen Gottesdienst, in dem wir gemeinsam Gott als Quelle unserer Lebenskraft und unseres Gleichgewichts anbeten und danken.