



Lebensmittel - Brot des Lebens

Gute und tragfähige Beziehungen sind unsichtbare "Lebensmittel" (Vollkornbrot) mit gesunden Nährstoffen für Seele und Körper. In Japan z.B. wurden Menschen aus einer Region untersucht, die über 100 Jahre alt wurden. Man fand neben dem Wohnort mit ländlichem Charakter und einer regionalen Ernährung bei den meisten auch starke soziale und familiäre Bindungen vor. Weitere Studien ließen erkennen, dass eine Abhängigkeit zwischen Lebensalter und Beziehung besteht.

Andere Untersuchungen konnten z.B. bestätigen, dass körperliche Berührungen (Umarmung, an die Hände fassen, durch geliebte, vertraute Menschen) Stresshormone im Körper reduzieren.

Auch Entzündungen können bei Ehepaaren schneller heilen, die in einer wertschätzenden Beziehung leben, als bei Paaren, die sich aggressiv begegnen.

Hass, Neid fördern Herzerkrankungen, während Vergebung oder liebevolle Zuwendung den Herzrhythmus positiv beeinflussen.



Das klingt gut, wie "Milch und Honig". Ich freue mich, dass die wissenschaftliche Forschung bestätigt, was die Worte der Bibel seit Jahrtausenden ausdrücken:

Röm 15,7 Nehmt einander an, so wie Christus euch angenommen hat.

Seine Worte lehren uns, eine gesunde Selbstannahme zu finden und schicken uns weiter auf die Reise, ein wertschätzendes Miteinander zu suchen. Auf dieser Reise brauche ich aber unbedingt den Meister des Lebens, der mir sein Brot austeilt.

Einmal mehr bitte ich ihn deshalb in mein Lebensboot: Ich brauch dich, ja, ich brauch dich, um ganzheitlich meine anvertraute Lebenszeit in den Blick zu bekommen, und um mich darüber hinaus auf den Himmel zu freuen. Dort möchte ich von ihm empfangen werden: "Du warst ein treuer Haushalter, komm rein zu mir".

(N)

Verdauen

Heute wieder ein paar Gedanken, wie immer kurz und missverständlich, eben nur Anregungen zum Weiterdenken.

Körper

Unser Körper braucht Energie und dazu essen wir. Damit das verdaut und in nutzbare Energie umgewandelt wird, haben wir diesen Darm mit 6-8 m Länge und etwa 4 Millionen Zotten durch die die Oberfläche auf etwa 400m^2 vergrößert wird (Fläche eines Fußballfeldes). Da geht was ab, bis zu 100 Billionen Bakterien verschiedenster Arten arbeiten da.



Wer hätte gedacht, dass er so etwas Erstaunliches in sich drin hat.

Dass der Darm da ist, bemerken wir meist nur, wenn es zwickt oder drückt.

Eine Tasse Tee geht in etwa einer halben Stunde durch. Ein Schnitzel braucht bis zu 12 Stunden.

Da kommen auch schon ein paar einfache Tipps:

Am Abend möglichst nicht mehr viel und kein Fleisch essen, dann kannst du besser schlafen.

Unser Wohlbefinden hängt aber nicht nur von unserem Körper ab. Die Seele hat da auch mitzureden und kann den Körper beeinflussen.

Ärger schlägt auf den Magen. Belastungen ins Kreuz. Worte können einen Stich ins Herz geben.

Alles sehr komplex. Sporadische Ereignisse können wir erstaunlich gut verkraften.

Was ist, wenn vieles zusammenkommt oder über längere Zeit einwirkt?

Seele

Sie braucht auch Nahrung. Was gibst du ihr? Welche Bilder? Wie schützt du sie vor Worten?

Welche Atmosphäre mutest du ihr zu?

Der "Darm der Seele" ist etwa 6 Stunden lang. Du schläfst und jetzt kann sie verdauen, was den Tag über und besonders am Abend ihr angeboten wurde.

Haben uns zur Gewohnheit gemacht, nach 18:00 keine Nachrichten und keine aufregenden Filme mehr sehen. Eine Doku oder eine Predigt ist da die bessere Nahrung.

Der erfahrene Pater Dr Jörg Müller spricht zum Thema "Was uns glücklich macht":

https://www.youtube.com/watch?v=McC_QQsmfEA

oder

der Psychiater Dr Bonelli zu "Glücklich werden":

https://www.youtube.com/watch?v=S2Fa2_B6K_g

Wenn du den Eindruck hast, dass irgendetwas in dein Leben eingedrungen ist, was nicht dahin gehört?

Sag nicht einfach, das ist eben so, nur weil du es mit deiner Kraft nicht raus werfen kannst. Hol dir Hilfe im Gespräch mit einem Menschen deines Vertrauens.

Durch Nachdenken allein, bleiben wir zu oft in einem Kreis stecken.

Bitte den Hl. Geist, hervor zu holen, was schon ins Unbewusste abgesunken ist, damit du und andere dafür beten können.



Immer jünger

Was soll das? Wir werden doch alle älter, wir spüren das auch und andere sagen es uns.

Doch, das gibt es, dass wir immer jünger werden.

Wir sprechen hier vom Leben, und Leben hat einen Namen: Jesus Christus.

Von ihm kommt alles Leben, das unvergängliche, echte Leben.

1. Mo 2,7 Da formte Gott, der Herr, aus der Erde den Menschen und blies ihm den Atem des Lebens in die Nase. So wurde der Mensch lebendig.

So lebten sie, im vertrauten Kontakt mit ihrem Schöpfer, bis na ja ...

Und heute, ohne seinen Geist? Nur Erdwesen, die alles irdisch möglich machen (zum Mond fliegen, Herzen transplantieren, usw.) essen, schlafen und irgendwann nicht mehr aufwachen.

Leben bringt neues Leben hervor, z.B. Kinder.

Das ist nicht gerade derzeitiger Trend. Kinder werden abgetrieben. Die Selbstverwirklichung steht höher. Single sein wird einer Familiengründung vorgezogen. Das ist nicht böse gemeint, da fehlt einfach nur Geist von Gott, der mehr zeigen könnte.

Ohne einen ganz neuen Start tut sich da nix.

Joh 3,3 Darauf erwiderte Jesus: »Ich versichere dir, Nikodemus: Wer nicht neu geboren wird, kann Gottes Reich nicht sehen und erleben.«

Aber so ein Baby ist doch süß und liebenswert. Ja, aber 100% Egoist, das schreit: "Ich will und zwar sofort."

Bei vielen Erwachsenen ist das so geblieben.

Das ist nicht schicksalhaft.

Wir können das Angebot Jesu annehmen.

Joh 1,12 Die ihn aber aufnahmen und an ihn glaubten, denen gab er das Recht, Kinder Gottes zu werden.



Vater, ich komme jetzt zu dir, als dein Kind lauf ich in deine Arme

Ich bin geboren, du stehst zu mir, lieber Vater

Vater bei bin ich Zuhause, Vater bei dir berge ich mich

Vater, bei dir finde ich ruhe, oh mein Vater, Ich liebe dich

2. Kor 5,17 Das bedeutet aber, wer mit Christus lebt, wird ein neuer Mensch. Er ist nicht mehr derselbe, denn sein altes Leben ist vorbei. Ein neues Leben hat begonnen!

Mein neues Leben hat begonnen und jetzt möchte ich immer mehr Kind an der Hand meines himmlischen Vaters werden.

Du sagst: Ich werde doch älter. Dann lass es dir von deinem Gott sagen.

2. Kor 4,16 ... Unser Körper mag sterben, doch unser Geist wird jeden Tag erneuert.

Also immer mehr neue Kreatur, **immer jünger.**

(M)

Herzlichen Gruß
Martin&Nortrud