

Predigt am 22. Sonntag i. Jkr. – B – 1./2.9.2012

Mk 7,18.14-15.21-23;

Liebe Pfarrgemeinde!

1. Wenn sich Jugendliche verabschieden, kann man manchmal den Wunsch hören: „Bleib sauber!“ – was immer sie damit auch meinen.

Körperliche Hygiene war in früheren Zeiten überlebensnotwendig.

Da geht es heute – Gott sei Dank – zumindest. in unseren Breitengraden reinlicher zu und her. Und dennoch ist Hygiene und Körperpflege auch in heutiger Zeit großgeschrieben.

2. „Du bist, was du isst!“ kann man in der Werbung hören oder auch: „Nur das Beste für meine Haut“

Körperliche Reinheit und Pflege, Wellness und Fitness, Schönheit und Perfektion, Weizenmehl aus kontrolliert biologischem Anbau, Fleisch vom Bergbauern, Vitaldrinks und Vitaminkuren

– das sind doch die eigentlichen Stützen unseres eigenen körperlichen

und auch seelischen Wohlbefindens geworden, unserer Reinheit vor uns selber und vor unseren Mitmenschen.

Wie viel an leiblichem Wohl und seelischen Heil versprechen uns nicht mittlerweile die verschiedensten Produktwerbungen? Der Weg zu einem erfolgreichen Tag oder zum Glück des Lebens schlechthin scheint heutzutage abhängig zu sein von der Duschgel-sorter, mit der ich die ersten morgendlichen Minuten im Bad verbringe.

3. Interessant ist, früher waren es religiöse Vorschriften, heute werden sie uns von der Werbung diktiert.

Wie gesagt, früher war körperliche Hygiene über-lebensnotwendig. Sicher, auch in unserer Zeit heute ist körperliche Hygiene wichtig.

Im heutigen Evangelium deutet Jesus an, dass wir in unserem Leben nicht bei der körperlichen Hygiene stehenbleiben dürfen:

„Nichts, was von außen in den Menschen hineinkommt, kann ihn unrein machen, sondern was aus dem Menschen herauskommt, das macht ihn unrein!“

4. Nicht nur eine körperliche Hygiene braucht es, sondern auch eine seelische Hygiene; oder wie man heute auch sagt: eine Psychohygiene.

Und da gibt uns Jesus einen guten Tipp. Er sagt, **die bösen Gedanken sind es, die uns unrein, die uns krank machen.**

Psychohygiene könnte also heißen, diese Dinge die Jesus da im Evangelium aufzählt einmal hernehmen und durchdenken, wie das in meinem Leben damit ausschaut:

mit Unzucht, Diebstahl, Mord, Ehebruch, Habgier, Bosheit, Hinterlist, Ausschweifung, Neid, Verleumdung, Hochmut und Unvernunft.

Psychohygiene – sich um seelische Gesundheit bemühen heißt in meinem Leben zu schauen, wo meine bösen Gedanken sind und Haltungen, die mich krank machen.

5. Übrigens, für eine gute Psychohygiene könnte auch ein **Beichte oder ein Beichtgespräch hilfreich sein:**

einfach wieder einmal sein Leben durchdenken und – wie Jesus sagt – sicher der bösen Gedanken und auch der bösen Haltungen bewusst zu werden, sie zu bekennen – das ist auch ganz wichtig –, sich von Gott Vergebung zusprechen lassen und! versuchen, den einen oder anderen bösen Gedanken bzw. die eine oder andere böse Haltung zu verändern:

Unzucht, Diebstahl, Mord, Ehebruch, Habgier, Bosheit, Hinterlist, Ausschweifung, Neid, Verleumdung, Hochmut und Unvernunft.

Da ist vermutlich für jeden etwas dabei!

... wenn nicht, könnten wir ja um Heiligsprechung ansuchen! ;-)

6. A propos, Psychohygiene!

Mir ist da beim Vorbereiten der Predigt eingefallen, dass ich einmal bei einem Meister des Gebetes von

fünf Prioritäten in der Alltagsgestaltung gelesen habe;

5 Prioritäten, die unserem Leben, Leib und Seele gut-tun!

Ich möchte euch diese 5 wichtigen Dinge für ein gesundes Lebens weitergeben:

- Das Wichtigste ist der **Schlaf**: wer nicht ausgeschlafen ist, ist entweder gereizt oder träge.
- Das Zweitwichtigste ist die **Bewegung**: der Körper ist ein Speicher für alle möglichen Spannungen. Bewegung ist wichtig, um Spannungen und Verspannungen abzubauen.

- An dritter Stelle steht das **Gebet**; die regelmäßige und lebendige Beziehungspflege mit Gott, vor den ich all die Höhen und Tiefendes Lebens bringen kann und der mir Kraft gibt für die Herausforderungen des Alltags.
- An vierter Stelle steht die Pflege der **Gemeinschaft** mit jenen Menschen, mit denen du das Leben teilst, ganz egal ob das die Partnerin/der Partner ist; ganz egal, ob das innerhalb der Familie ist oder außerhalb; ganz egal, ob das Freunde, Nachbarn oder auch Arbeitskollegen sind.
- Erst an fünfter Stelle steht die **Arbeit**. Aber auch sie ist wichtig. Jeder Mensch braucht eine sinnvolle Beschäftigung.

7. Liebe Pfarrgemeinde!

Jesus will uns heute darauf aufmerksam machen,

dass wir neben der körperlichen die seelische Hygiene nicht vergessen,

dass wir unser Inneres nicht vergessen.

Er lädt uns ein, ja er fordert uns sogar auf, dass wir uns unseren bösen Gedanken und den bösen Haltungen stellen und er zählt einige auf:

Unzucht, Diebstahl, Mord, Ehebruch, Habgier, Bosheit, Hinterlist, Ausschweifung, Neid, Verleumdung, Hochmut und Unvernunft.

Wie wäre es wieder einmal mit einer **Beichte**!?

Und die fünf Prioritäten für eine gesunde Alltagsgestaltung möchte ich euch auch nochmals wiederholen:

Schlaf, Bewegung, Gebet, Gemeinschaft und Arbeit.