

THOMAS STAUBLI

## Biblische Anthropologie und Gesundheitsprävention

*Wer über zeitgenössische Gesundheitsprobleme nachdenkt, muss die Rahmenbedingungen der nachindustriellen Wohlstandsgesellschaft wahrnehmen. Obwohl die biblischen Schriften in einem ganz anderen Kontext entstanden sind, können sie dennoch für unsere gegenwärtige Fragestellung anregend sein. Unser Autor, Leiter des Projektes „BIBEL + ORIENT Museum“ in Freiburg (Schweiz), stellt seine Beobachtungen zur biblischen Anthropologie bewusst in den Kontext aktueller Gesundheitsvorsorge. (Redaktion)*

Ich möchte im folgenden Artikel aufzeigen, dass im Christentum und in anderen Religionen bedeutende Traditionen vorliegen, die in einer biblischen, beziehungsweise altorientalischen Anthropologie wurzeln. Diese Traditionen nehmen den Körper mit seinen Grenzen, Möglichkeiten und Bedürfnissen ernst. Sie vermögen in ihm einen symbolisch verdichteten Ausdruck von Weltverhältnissen zu sehen und bieten daher mancherlei Anknüpfungspunkte für eine zeitgemäße Gesundheitsprävention.

### Weltverhältnisse

Heute leben auf der Erde rund 6 Milliarden Menschen. Davon sind 800 Millionen stark unterernährt. 5,5 Millionen Kinder sterben jährlich infolge von Hunger und Fehlernährung, bevor sie das fünfte Lebensjahr erreicht haben. Weitere 1,2 Milliarden Menschen leiden in Entwicklungsländern und Industrienationen an Fehlernährung, mehrheitlich an Unterernährung dort, vorwiegend an Übergewicht hier, beiderorts mit steigender Tendenz. Allein in

der Schweiz werden die volkswirtschaftlichen Kosten der Fehlernährung auf jährlich 5,5 Milliarden Franken geschätzt. Dies alles nicht nur wegen, sondern auch trotz der heute der Menschheit zur Verfügung stehenden Mittel: „Zu keinem Zeitpunkt in der Geschichte stand uns ein derart vielfältiges und reichhaltiges Angebot an Nahrungsmitteln zur Verfügung wie heute. Und doch ist Fehlernährung ein verbreitetes Phänomen: Normalgewichtig ist nach dem so genannten Body Mass Index gerade einmal die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer. Generell essen wir nicht nur zu viel, sondern auch zu fett, zu salzig, zu süß und zu ballaststoffarm. Und diese Fehlernährung gilt als eine der Ursachen für viele der so genannten Zivilisationskrankheiten, insbesondere von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Doch Ernährung wirkt sich nicht nur auf unsere Gesundheit aus, sondern auch auf die Umwelt. Diese kann durch nachhaltige Landwirtschaft auf vielfältige Weise geschont werden (...)“<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Bundesamt für Gesundheit, Natur und Wohlbefinden (Aktionsplan Umwelt und Gesundheit) Bern 2000, 13. Der eidgenössische Aktionsplan ist eine direkte Folge des Erdgipfels von Rio 1992. Er umfasst die Bereiche Mobilität, Ernährung und Wohnen. Hauptziele sind: Vermehrte Fortbewegung zu Fuß und mit dem Fahrrad; ausgewogene Ernährung mit saisonalen und regionalen Produkten; Förderung eines qualitativ guten Wohnumfeldes.

## Der menschliche Körper als Weltzustandsmesser

Der menschliche Körper ist ein Schlüsselsymbol für den Weltzustand. In ihm spiegeln sich gebündelt die Weltverhältnisse. Wenn jede Kultur und Epoche ihre eigentümlichen, symptomatischen Krankheiten hat, so ist es für die unsere die Magersucht (*anorexia nervosa*), unter der besonders pubertierende Mädchen leiden. Der Kampf gegen die Frauwerdung durch Nahrungsverweigerung ist ein radikales Fasten zum Tode, das sich vom Hungerstreik nur durch seine weitgehend unbewusste oder zwanghafte Motivation unterscheidet. Die individuelle Problematik steht dabei im Kontext soziologischer, gesellschaftlicher Verzerrungen. Das Leiden kann deshalb **letztlich** nur durch die Wiederherstellung gerechter Verhältnisse zwischen den Geschlechtern, zwischen Arm und Reich, zwischen Übergewichtigen und Unterernährten geheilt werden.

Mit dem Symbol Menschenkörper beschäftigen sich heute vor allem Mediziner, Psychologen, Biologen, Soziologen, Umweltexperten, Sportfachleute usw. Ihre Analysen und Ratschläge richten sich in der Regel an Individuen, die in Fragen ihres Körpers als autonome Entscheidungsträger betrachtet werden. Dies, obwohl Nichtraucher mitrauchen, Radfahrer Abgase einatmen, Vegetarier staatliche Fleischsubventionen mittragen oder Fitnessbewusste höhere Krankenkassenprämien in Kauf nehmen müssen. Es ist offensichtlich, dass individuelle „Wellness“ ein Widerspruch in sich selbst ist. Gesundheit und Wohlbefinden im umfassenden Sinn sind nur kollektiv zu haben oder gar nicht.

## Staatlich organisierte Gesundheitsprävention

Das Individuum übersteigende Gesamtkonzepte für eine Lebens- und Umweltgestaltung, die sich in gesünderen Körpern niederschlagen würden, befinden sich auch Jahrzehnte nach Bircher und anderen Volksgesundheitspionieren erst in den Anfängen. So hat die Deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung ein Gesundheitskonzept für Kinder und Jugendliche<sup>2</sup> ausgearbeitet. Darin wird von ErzieherInnen gefordert:

- Vermittlung von themenspezifischem Wissen
- Vermittlung der Bedeutung von gesundheitsgerechtem Verhalten und Verhältnissen
- Einüben von gesunden Verhaltensweisen
- Förderung des Verständnisses für den Zusammenhang zwischen der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben und Gesundheit
- Förderung der Einschätzungs- und Urteilskompetenz zur Wahrnehmung von gesundheitsfördernden Angeboten

Zu den wirksamen MultiplikatorInnen in der Gesundheitserziehung werden die Familienmitglieder, PädagogInnen aller Stufen, Kinder- und Jugendärzte sowie Peers (besonders ausgebildete und motivierte Angehörige der eigenen Altersgruppe) gerechnet. Als Handlungsfelder werden Elternhaus, Familie, Kindergarten, Kindertagesstätte, Vorschule, Schule (Grundschule, weiterführende Schule, Berufsschule), medizinische Versorgung (Kinderarzt, Gy-

<sup>2</sup> Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hg.), Gesundheit für Kinder und Jugendliche, Köln 1998 (2. Aufl.).

näkologe), Freundeskreis/Peer group, Ausbildung, Freizeitbereich (zum Beispiel Sportvereine, Musikszene, Kinos, Diskotheken, Szene-Kneipen, Reisen) genannt.

### Gesundheitsprävention ohne Kirchen?

Da die Kirchen weder in Deutschland noch in der Schweiz unter den angepeilten Kooperationspartnern der staatlichen Präventionskonzepte erscheinen, stellt sich TheologInnen die Frage nach den Gründen. Ein wichtiger, aber nicht ausreichender Grund liegt sicher im allgemeinen gesellschaftlichen Bedeutungsschwund der Kirchen. Andererseits zeigt sich immer wieder, wie dünn die säkulare Haut der Gesellschaft ist, unter der sich Individuen mit starken religiösen Bedürfnissen verborgen. Gerade etwa im Bereich der Ernährung sind religiöse Faktoren nicht zu unterschätzen (Stichworte: Schächten, Schweinefleischtabu, Vegetarismus, Antialkoholismus etc.). Ein zweiter Grund liegt in der Dichotomie von Staat und Kirche. Die Kirche rückt erst bei Katastrophenszenarien in den Horizont des Staates. Die Trümmerfrauenfunktion, die Frauen tendenziell in der Politik zugeteilt wird, lässt sich zu einem guten Teil auch auf das Verhältnis zwischen Vater Staat und Mutter Kirche übertragen. Gerade die Gesundheitsprävention greift aber nur dann, wenn möglichst viele Faktoren berücksichtigt werden, wenn man also einen möglichst ganzheitlichen Ansatz verfolgt. Damit sind auch Lebenskonzepte und Weltvisionen gefragt, wie sie etwa die ökumenische Bewegung für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung

der Schöpfung formuliert hat.<sup>3</sup> Ein dritter Grund ist in der traditionellen Verbindung der Kirche mit Seelsorge zu suchen. Während der Arzt für den Leib als zuständig gilt, hat der Geistliche für das Seelenheil zu sorgen. Wie wenig sinnvoll diese Arbeitsteilung in vielen Fällen ist, zeigt die Psychosomatik.

### Einheit von Körper und Seele

Für die biblische Anthropologie ist die psychosomatische Einheit des Leibes noch eine unthematisierte Selbstverständlichkeit. Durch die hellenistische Rezeption der hebräischen Schriften wurde sie allerdings massiv in Frage gestellt. Besonders deutlich wird es im Falle des hebräischen Begriffs *näfisch*, der in der Septuaginta meistens mit *psyche* wiedergegeben wird und damit einen unsterblichen, aber auch unkörperlichen Aspekt des Menschen evokiert, den die hebräische Anthropologie gar nicht kennt. Die *näfisch* ist zunächst einmal die Kehle, also ein konkreter Körperteil. Insofern mit dem Organ seine Fähigkeiten und Tätigkeiten mitgedacht werden, verweist die Kehle auf die hörbare, sprechende, rufende, singende Kehle und auf die begierige, hungrige, durstige oder nach Luft schnappende Kehle. Die Kehle als Engpass und Knotenpunkt im menschlichen Körper konnte zum Symbol für den begehrnden und bedürftigen Menschen, der als solcher auf Beziehung hin angelegt ist, werden. Das griechische Seelenverständnis, das via Übersetzung in den Text zurückprojiziert wird, ist der hebräischen Kultur völlig fremd. Neben der Unterscheidung zwischen vergänglichem Körper und unsterblicher Seele impliziert es

<sup>3</sup> Die letzten Dokumente des konziliaren Prozesses für Gerechtigkeit, Friede und Bewahrung der Schöpfung finden sich unter [www.kath.ch/ccee/](http://www.kath.ch/ccee/)

weitere kulturfremde Dichotomien und damit verbundene Wertungen wie Diesseits und Jenseits.<sup>4</sup>

### Sakralmentalität des Leibes

Die biblische Anthropologie hat also auch heute noch Eigenständiges und Bedenkenswertes zur Debatte rund um die Körperkultur der Menschen beizutragen, weil sie in der Lage ist, körperfeindliche Denkschemata aufzubrechen. Im altorientalischen Denken wird alles Wesentliche am Materiellen, Körperlichen festgemacht. Abstrakte, davon losgelöste Begriffe gibt es kaum oder nur in Ansätzen. Als Beispiel sei ein sumerischer Mythos erwähnt, in dem die kulturgestaltenden Berufe, etwa die Bierbrauerei oder die Wahrsagung, mit Hilfe der Muttergöttin Ninchursanga aus den Gliedern des Weisheitsgottes Enki, aus Haar, Nase, Mund, Kehle, Arm, Rippen und Seiten geboren werden.<sup>5</sup> Auf der Textebene geschieht das durch sinnreiche Wortspiele zwischen Körperteil und Beruf. In den Psalmen werden positive oder negative Erfahrungen immer wieder durch eine eminent körperliche Sprache zum Ausdruck gebracht: „Ich segne JHWH, der mich beraten hat.

(Kontemplation; Erfahrung) / Ja, des Nachts mahnnten mich meine Nieren (Intuition). / Ich sehe JHWH beständig als mein Gegenüber (Zuversicht). / Ja, er befindet sich zu meiner Rechten – ich kann nicht wanken (Selbstbewusstsein). / Darum freut sich mein Herz (Verstand), / es jauchzt meine Leber (Gefühl), / ja, mein Fleisch (Körper) wohnt in Sicherheit; / denn meine Kehle (Leben) überlässt du nicht der Unterwelt; / du gibst deinem Getreuen das Grab nicht zu sehen“ (Ps 16,7–10).

Wer den Körper ernst nimmt, nimmt auch die Geschlechtlichkeit ernst. Wo von konkreten Leibern die Rede ist, ist von Frau oder Mann die Rede mit allen Konsequenzen für das Gottesbild, das aus der körperlichen Rede abgeleitet wird, etwa, wenn von der „Mütterschößigkeit“ beziehungsweise Barmherzigkeit Gottes die Rede ist (hebräisch *rachamim* ist eine Abstraktbildung von *rächüm*, Mutterschoß/Gebärmutter) oder von einem die Menschen stilgenden Gott (Ps 131). Ich habe immer wieder erlebt, dass diese Zusammenhänge der kirchlichen Basis kaum bewusst, der patriarchalen deutschen Theologie hingegen peinlich sind.<sup>6</sup> Biblische Anthropologie nimmt den Kör-

<sup>4</sup> Das Bewusstsein für die Eigenart der hebräisch-orientalischen Denkwelt schlägt sich in den deutschen Bibelübersetzungen (AT+NT) übrigens sehr deutlich nieder. Während die Elberfelder Bibel den Begriff „Seele“ noch 599 mal bringt, sind es in der revidierten Lutherbibel mit 216 Stellen weniger als halb so viele, in der Einheitsübersetzungen steht der Begriff noch 171 mal und in der Guten Nachdruck gar nur noch 36 mal. Dort ist denn auch zu Gen 2,6, wo man traditionellerweise zum ersten Mal das Wort „Seele“ erwartet, stattdessen aber den Ausdruck „lebendes Wesen“ findet, die Anmerkung zu lesen: „Wörtlich *eine lebende nefesch*. Das hebräische Wort *nefesch* wird herkömmlich mit „Seele“ übersetzt. Gemeint ist damit ein Lebewesen wie Mensch oder Tier im Unterschied zu den Pflanzen (vgl. auch Sacherklärung „Seele“).“ Die Sacherklärung zur Seele der Guten Nachdruck bietet eine sehr differenzierte Darstellung der Thematik, besonders in Bezug auf das Neue Testament.

<sup>5</sup> O. Kaiser (Hg.), Texte aus der Umwelt des Alten Testaments, Bd. III, Gütersloh 1993, 384f.

<sup>6</sup> Mein gemeinsam mit Silvia Schroer verfasstes Buch „Die Körpersymbolik der Bibel“ (Darmstadt 1998) hat im deutschsprachigen Raum vor allem in praxisnahen Kreisen Zuspruch und Anwendung gefunden (zum Beispiel Rez. Frank Muchlinsky: Lernort Gemeinde – Zeitschrift für theologische Praxis 31 [2000] 65), während es in kirchlich konservativen Kreisen wegen der von uns vertretenen feministischen Positionen als Angriff auf patriarchal beherrschte Domänen empfunden und als überflüssig bewertet worden ist (Rez. Klaus Berger: FAZ 24.3.1998, 81). Wissenschaftliche Rezensionen stehen bis heute aus. Demgegenüber ist die amerikanische Buchausgabe im angelsächsischen

per nicht nur ernst, sondern stellt ihn immer wieder ins Zentrum der Aufmerksamkeit, am deutlichsten in der Gestalt Jesu Christi als des fleischgewordenen Logos. Sein im nährenden Brot vergegenwärtigter Leib wird zum Brennpunkt des Kultmahles und sein am Kreuz gemarterter, bei der Verklärung und nach der Auferstehung strahlender Leib zum Andachtsbild. Im Folgenden möchte ich die Relevanz biblischer Anthropologie für heutiges Körper- und Gesundheitsbewusstsein an zwei traditionellen Elementen der christlichen Tradition aufzeigen, die ihre Wurzeln im Ersten Testament haben.

### 1. Essen und Fasten

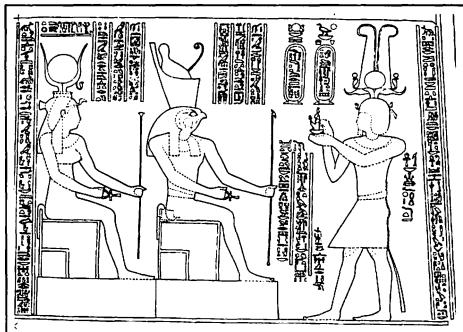
In biblischer Zeit wurde das Fasten weder als Krankheit noch als Therapie (Heilfasten) aufgefasst, sondern als streng ritualisierte Pflicht, die in bestimmten Situationen Menschen und im Extremfall auch Haustieren (Jona 3,7–8) geboten war. Fasten war keine individuelle Angelegenheit, sondern Teil einer mehr oder weniger öffentlichen Demonstration von Trauer, Protest oder Reinigung. Sei es, dass König Ahab im Unmut über einen verpatzten Handel spontan die Nahrung verweigert, sei es, dass auf Geheiß der Königin Isebel in Nabots Dorf ein öffentliches Fasten ausgerufen wird (1Kön 21): Fasten als tendenziell suizidale Drohgeste (Hungerstreik) hat den Sinn, bei Mitmenschen oder bei Gott eine Gesinnungsänderung und einen Handlungsumschwung zu provozieren. Eine grundlegende Kritik am Fasten findet sich bei Tritojesaja (Jes 58,1–12). Er entlarvt diese Exerzitien als fromme

Maske. Durch den Fasttag ändere sich an den Unrechtsverhältnissen im Lande nichts, und schon gar nicht werde der dräuende „Tag JHWHS“, der Gerichtstag am Ende der Zeiten, dadurch in einen „Tag des Wohlgefällens für JHWH“ verwandelt. Die Wirkung eines Fastens, wie es Gott gefalle, sei dem Lösen der Riemen vom Jochhaken zu vergleichen. Es bringe den Unterjochten, die zum eigenen Fleisch, das heißt zur eigenen Verwandtschaft gehören, riesige Erleichterung. Unter den Konkretisierungen dieser Befreiungsakte steht die Speisung der Hungernden an erster (58,7) und letzter (58,10) Stelle. Dadurch erst bekommt das Fasten Sinn. Es besteht nicht darin, die eigene Kehle/Seele (hebr. *näfâsch*) zu quälen (58,5), sondern sie dem Hungernden hinzugeben und so dessen Kehle/Seele zu sättigen (58,10). Gemeint ist damit das Teilen der zum Leben nötigen Güter und Kräfte. Die Kehle/Seele dieser Gerechten wird JHWH mit Bonbons verwöhnen (58,11). Sie selbst werden das Licht sein, auf das sie schon so lange warteten (58,8.10), eine Wasserquelle (58,11), würdig für Ehrentitel wie «Rissflicker» und «Ruinenerneuerer» (58,12).

Jesus von Nazareth hat sich in für seine Zeitgenossen anstößiger Weise nicht an die damals üblichen Fastenregeln gehalten. Im Zentrum seines Handelns stand die Tischgemeinschaft mit den Armen. Dieses «Hochzeitsmahl», dessen Gastgeber er war, war die Einlösung der Postulate Tritojesajas und erübrigte ein Fasten gemäß der Tradition (Mk 2,18–20 par.). Die christlichen Gemeinden werden angehalten, unauffällig zu fasten (Mt 6,16–18). Die Didache

empfiehlt dafür die Wochentage Mittwoch und Freitag. Tritojesajas Anweisungen für ein Fasten, wie es Gott gefällt, finden Gestalt in den acht Werken der Barmherzigkeit.

Die kirchliche Tradition des Fastens ist der ideale Anknüpfungspunkt für gesundheitspräventive Kampagnen. Die jährlichen großkirchlich organisierten Fastenzeit-Aktionen suchen ja heute schon mit zeitgemäßen Formen das Gleichgewicht zwischen Meditation und sozialem Engagement, während das Fasten im engeren Sinn einer Küche des fairen Handels und der ökologischen Produkte Platz gemacht hat. Fasten zeigt sich heute also in der Belegschaft, einen Teil des Einkommens in faire und umweltgerechte Produkte zu investieren und in einen gesunden Lebensstil, der die Krankenkassenprämien nicht in die Höhe treibt. Das Fasten dient der eigenen „Wellness“, aber eben nicht einem Wohlbefinden auf Kosten von anderen, sondern einem, das aufs Wohlbefinden der anderen angewiesen ist. Fasten ist darüber hinaus eine in fast allen Religionen beheimatete Ausdrucksform und damit eine praktische Basis für interreligiöses und internationales Engagement, wie es eine globalisierte Gesellschaft ja erfordert.



Der Zusammenhang zwischen Ernährung und umfassender Gerechtigkeit ist im Alten Ägypten, wo aufgrund des jährlichen Nilhöchststandes, der für die Düngung der Felder verantwortlich war, die Steuern berechnet wurden, immer wieder thematisiert worden. Auf diesem Reliefschnitt vom Isis-Tempel von Philä (1. Jh. v. Chr.) ist der König beim Ma'at-Opfer für Re und Isis zu sehen. Bei der Opfergabe Ma'at handelt es sich um die Göttin der gerechten Weltordnung. Sie wird in der Beischrift als „Kehle“ und „Speiseröhre“ bezeichnet. Ganz ähnlich wie die Predigt von Tritojesaja bindet das Tempelrelief den Segen Gottes ans gerechte Handeln der Menschen, hier repräsentiert durch den König. Indem der König für gerechte Verhältnisse in seinem Land sorgt, nährt er die Untertanen und mit ihnen die Gottheiten, die ihrerseits den König segnen. (Nach: H. Junker, Der große Pylon des Tempels der Isis in Philä, Wien 1958, Abb. 23.)

## 2. Arbeiten und Ruhen

Das Buch der Sprüche endet im Bild des Mannes, der im Stadttor geachtet wird, weil er eine wegen ihrer Tüchtigkeit lobenswerte Frau hat (Spr 31,10 –31). Alte Stiche aus dem osmanischen Palästina zeigen pfeifrauchende Männer neben mit Handmühle und Butterschlauch werkenden Frauen.<sup>7</sup> Die Ethnologin Elisabeth Biasio kontrastiert das *arbeitsame* Leben der palästinischen Beduininnen mit dem *ehrenvollen* Leben ihrer Männer.<sup>8</sup> Während es in patriarchalen Industriegesellschaften zur Ehre des Mannes gehört, dass die Frau keiner Erwerbsarbeit nachgehen muss, ist die Situation der Frauen in vorindustriellen Gesellschaften geprägt von einem nur durch den Schlaf für einige Stunden unterbrochenes Band von Arbeiten: Feuer entfachen, Getreide mahlen, Brennholz suchen, Wasser und Nahrungsmittel herbeischaffen, Kinder betreuen, spinnen, weben, flechten, Getreide sam-

<sup>7</sup> Elisabeth Biasio, Beduinen im Negev. Vom Zelt ins Haus, Zürich 1998.

<sup>8</sup> Vgl. Charles W. Wilson, A Peasant Woman Churning (1880), abgebildet in: E. Schiller (ed.), The Holy Land in old Engravings and Illustrations, Jerusalem 1977, 264.

meln und säubern, Früchte ernten, haltbar machen ... Die Haupttätigkeiten der europäischen Hausfrau, die noch dazukommen, sind in dieser Aufzählung noch nicht einmal erwähnt: putzen, einkaufen, waschen, kochen, backen. Die Männerarbeiten sind körperlich schwer, aber auf bestimmte Zeiten konzentriert: pflügen, ernten, dreschen, werfeln. Bei allen Arbeiten ist das wichtigste Arbeitsinstrument der menschliche Körper. Die Hände sammeln, jäten, bauen, ernten, trocknen, füttern, melken, flechten, die Füße stampfen, schieben und stoßen, der Kopf transportiert, der Rücken hütet Kinder und die Brust nährt sie.

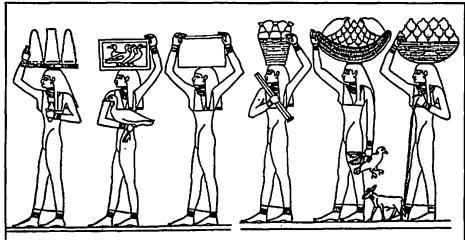
Die Mühsal der Arbeit wird in der Bibel mit dem göttlichen Fluch über den Ackerboden erklärt (Gen 3,17–19). Die Geschichte des Abendlandes, besonders der letzten zweihundert Jahre, liest sich wie eine gewaltige Rebellion gegen diese anhaltende Demütigung. Die Industrialisierung hat die Menschen der entwickelten Welt vom Acker an die Maschinen gelockt, die Computerisierung von den Maschinen an den Bildschirm. Aus dem Bauernvolk wurde eine global vernetzte Dienstleistungsgesellschaft. Sind wir dem Paradies näher als unsere Ahnen? Welches Paradies auf Erden peilen wir Menschen des Fortschritts eigentlich an? Ist es die dem Mobilitäts- und Kommunikationsfieber zugrunde liegende Utopie, immer überall sein zu können? Ist es die medizinischer Forschung innenwohnende Illusion, schmerzlos und ewig leben zu können? Ist es die technische Vermessenheit, eine bessere Welt nach menschlichen Entwürfen bauen zu können, die alle Bedürfnisse befriedigt? Ist es also der Wunsch, zu sein wie Gott?

Die Bäuerinnen und Hirten Judas hatten diesbezüglich eine bescheidenere,

dafür umso klarere Vorstellung: In Ruhe unter dem eigenen Weinstock und Feigenbaum sitzen, ohne gestört zu werden – diese durchaus realisierbare Vision reichte ihnen (zum Beispiel Micha 4,4). Auf dem Weg dahin nahmen sie sich die Freiheit heraus, samt ihrem Vieh an jedem siebten Tag eine vollumfängliche Arbeitspause einzuschalten. Sie nannten diesen Tag „Ruhetag“ (hebr. *schabbat*), sahen in ihm ein Gebot und begründeten es (schöpfungstheologisch) damit, dass schließlich auch Gott nach sechs Tagen der Schöpfung Erholung gebraucht habe (Gen 2,2–3; Ex 20,11) oder (heilsgeschichtlich) damit, dass dieser Tag an die Befreiung aus der Sklaverei in Ägypten erinnere (Dtn 5,15).

Dieses Erbe des Ruhetages ist ein bis heute lebendig gebliebenes Vermächtnis der Menschen der Bibel. Vielleicht doch deshalb, weil wir uns im tiefsten Herzen diese Ruhe wünschen – nicht mehr, aber auch nicht weniger. Gleichzeitig ist der christliche Sonntag als (säkulärer) Feiertag aber auch ein gefährdetes Gut. Flexibilisierung der Arbeitszeiten, sonntägliche Ladenöffnungszeiten und vor allem eine ständig weiterwachsende Freizeitindustrie drohen den Sabbat beziehungsweise Sonntag unsichtbar zu machen. Dadurch erhalten christliche, jüdische und muslimische Feiertage einen prophetischen Charakter, und zwar in verschiedener Hinsicht. Erstens, weil sie in einer marktgerechten Welt die Vision einer menschengerechten Gesellschaft wachhalten. Denn so wie der Sabbat für den Menschen da ist und nicht umgekehrt, muss der Markt für den Menschen da sein und nicht umgekehrt. Die Sonntagstoleranz ist dafür ein guter Gradmesser. Zum Zweiten, weil die traditionelle Sabbat- beziehungsweise Sonntagskultur eine echte

Alternative zur säkularen Freizeitkultur darstellen kann, dort, wo jene stärker auf Konsum und Aktivismus als auf Gemeinschaft und Erholung ausgerichtet ist. Und drittens ist der geheiligte Tag genauso wie das Fasten eine Basis für interreligiöse Handlungsstrategien, die das Wohl der Menschen im Auge haben.



Relief aus der Mastaba des Ti (um 2400 v. Chr.): Die Lastenträgerinnen repräsentieren Tempeldomänen mit ihren Erzeugnissen. Beim Fest wird genossen, was mühselig erarbeitet und herbeigeschafft wurde. Antike und traditionelle Kulturen sind Festkulturen mit einem ausgeprägten Wechsel von Arbeit (Produktion) und Fest (Konsumption). (Nach: J. Vandier, Manuel d'Archéologie égyptienne. T. IV: Bas-Relief et peintures. Scènes de la vie quotidienne, Paris 1964, 132, Fig. 40.)

### Zusammenfassung: Schritte in die Praxis

Fastenzeiten und Siebentagesrhythmus sind allgemein bekannte religiöse Setzungen, die auch die heutige säkulare Gesellschaft noch mehr oder weniger stark mitprägen. Es sind Gefäße, die nicht neu erfunden, sondern immer wieder neu gefüllt werden müssen. Für eine umfassende Gesundheitsprävention stellen sie marketingmäßig und

inhaltlich optimale Anknüpfungspunkte dar. Dies erfordert staatlicher- wie kirchlicherseits Offenheit für neue Kooperationen. Die Kirchen könnten von den Gesundheitsämtern und Präventionsstellen als Partner entdeckt und ernstgenommen werden.

In den Kirchen muss in unseren Zeiten des schnellen Wandels eine besonders hohe Wachsamkeit für die Veränderung traditioneller Formen vorhanden sein und eine Kultur der kleinen Dinge gefördert werden. Gebete für das Wohlbefinden in unserer Welt finden sich heute versteckt auf Packungen von Produkten aus dem fairen Handel und dem biologischen Landbau. Freundliches Zunicken unter Radfahrern, helfende Hände für alte Menschen beim Einsteigen in den Zug oder Anbändeln mit gelangweilten Kindern auf langen Bahnhofsfahrten sind kleine, ermunternde Segensgesten auf dem Weg zu einer menschenfreundlichen Mobilität. Die Reduktion des Fahrtempo auf Quartierstraßen durch Hindernisse und der Abbau von Hecken und Zäunen zwischen Einfamilienhäusern sind kleine Versöhnungsliturgien für unsere an den Rand gedrängten Stadt-kinder...

Ein Staat, der engagierte Kirchen als Partner ernst nimmt, und Gläubige, die Gott in den kleinen Dingen der Welt wahrnehmen, sind über die Gesundheitsprävention hinaus langfristig wirksame Mittel gegen säkulare Beliebigkeit und religiösen Fundamentalismus.