



Zeige mir den Weg zum Leben – Gesundheit als Religion

Tobias Schade

Longevity – das eigene Leben verlängern. Seit etlichen Jahren gibt es in unserer Gesellschaft einen Trend, der mit dem Namen „Longevity“ bezeichnet wird. Im Kern geht es dabei darum, ein möglichst langes und gesundes Leben zu führen. Um diesem Ziel nachzujagen, hat die Bewegung verschiedene Ansätze hervorgebracht. Zunächst geht es, besonders in sozialen Medien und populären Lebensratgebern, um gesunde Ernährung und regelmäßigen Sport. Auch medizinische Vorsorge und Hygiene sind wichtige Bestandteile eines „verlängerten“ Lebens. Es geht um einen Lebensstil, der dazu dient, den Alterungsprozess möglichst weit hinauszuzögern.

Neben diesen Alltagspraktiken greifen Vertreter des „Longevity“ aber auch zu medizinischen Therapien und Eingriffen. Insbesondere in den USA gibt es einige prominente, reiche Unternehmer, die hier zu außergewöhnlichen Methoden greifen. So nimmt der Influencer

Bryan Johnson täglich eine Vielzahl von Medikamenten und lässt sich das Blut seines Sohnes injizieren, um sein biologisches Alter zurückzudrehen. Auch die Forschung in diesem Bereich wächst. Durch Stammzellforschung und Zelltherapien sollen Körper zukünftig



weiter verjüngt werden können. Die extremsten Ausprägungen dieser Bewegung arbeiten auf Unsterblichkeit und ewige Jugend hin. Krankheit und Tod wird der Kampf angesagt. Nicht wenige lassen nach dem eigenen Tod ihren Körper konservieren in der Hoffnung, dass die Wissenschaft sie eines Tages zum ewigen Leben erwecken kann.

Longevity im Kleinen?

Angesichts der extremen Ausmaße, die diese Bemühungen um die Verlängerung des menschlichen Lebens in manchen Kreisen angenommen haben, erscheint es nicht schwer, sich von dieser Bewegung abzugrenzen. Die Idee der Konservierung des eigenen Körpers zur späteren medizinischen Wiederbelebung ringt vielen nur ein müdes Lächeln ab. Auch der Versuch, durch die Injektion des Blutes der eigenen Kinder das Leben zu verlängern, ruft in unserer Gesellschaft wohl eher Irritation als Begeisterung hervor. Diese Anstrengungen wirken stattdessen wie klägliche Versuche, das Unvermeidliche zu vermeiden. Wie aber sieht es mit den kleinen Zielen

aus? Es muss ja nicht gleich Unsterblichkeit sein. Ein langes Leben und Gesundheit sind doch erstmal etwas Schönes. Und wer möchte nicht möglichst lange körperlich und mental fit sein?

Gerade die Alltagstipps des „Longevity“ erfreuen sich großer Beliebtheit. Gesunde Ernährung, Spaziergänge, Fitnessstudio oder Intervallfasten sind immer verbreitetere Methoden, um das eigene Energiepotenzial zu erhalten. Die eigene Gesundheit, im Sinne einer körperlichen und mentalen Leistungsfähigkeit, ist vielen Menschen wichtig.

Gesundheit ist nicht das Ziel des christlichen Glaubens

Jesus steht solchen Bemühungen in der Bergpredigt eher kritisch gegenüber (Matthäus 6,25–27): *„Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Va-*

ter ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern?“

In seinen kurzen Ausführungen über das Sorgenmachen erteilt er allen Bemühungen, das eigene Leben zu verlängern, eine klare Absage. Das gilt auch für die vielen Sorgen um die eigene Gesundheit. Was sorgen wir uns um unsere Fitness? Machen etwa die Vögel des Himmels Workouts? Jesu Kritik an den Sorgen um das eigene Leben und die eigene Gesundheit hat dabei zwei Ebenen:

Zum einen liegt es, auch wenn das vielfach anders propagiert wird, außerhalb unserer Macht, ob wir gesund sind oder nicht. Unser Leben und unsere Gesundheit sind keine Erfolge oder Misserfolge unserer Handlungen, sondern ein Geschenk Gottes. Er versorgt. Und Gesundheit und Krankheit sowie Leben und Tod liegen in seiner Hand. Es ist letztendlich eine Illusion zu glauben, dass wir etwas für unsere Gesundheit tun können. Zum anderen ist die Sorge um die eigene Fitness und das lange Leben eine Zielverfehlung ganz grundsätzlicher Art. Wenn Jesus sagt (Matthäus 6,24), *„niemand kann zwei Herren dienen“* so gilt das nicht nur für Gott und den Mammon, sondern auch für Gott und die Gesundheit. Auch die Pflege unseres Körpers und die Sorge um ein langes Leben kann ein Götze sein¹.

Das christliche Verhältnis zum Leben

Wie aber sollen wir dann mit unserem Leben und unserer Gesundheit umgehen? Sollten wir uns denn nicht bemühen, sie möglichst gut zu pflegen und zu erhalten? Auch zu diesen Fragen findet Jesus an anderer Stelle klare Worte (Matthäus 16,25): *„Wer sein Leben erhalten will, der wird's verlieren; wer aber sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's finden.“* Als gläubige Christenmenschen leben wir in der Dynamik zwischen Tod und Auferstehung. Jesus nachzufolgen bedeutet nicht, sich um sein eigenes Leben zu sorgen. Es heißt, sein eigenes Leben in den Tod Jesu zu geben. Das Ziel lautet nicht Gesundheit. Im christlichen Leben geht es darum, alles, was wir haben, unserem Gott zur Ehre gereichen zu lassen. *„Leben wir, so leben wir dem Herrn, sterben wir, so sterben wir dem Herrn“* (Römer 14,8). Unsere Sorge ist die Nachfolge Christi und das Reich Gottes, egal ob wir gesund oder krank sind. In dieser Ausrichtung auf ihn und in diesem Hineingeben in seinen Tod schenkt er uns ein neues Leben. Dieses Leben ist völlig anders als das irdische, das uns hier Sorgen bereiten möchte. Es ist ein ewiges, das schon jetzt aufkeimt und so oft schwer zu erkennen ist. Dieses neue Leben gilt es nun in der Tat zu hegen und zu pflegen.

Auch die Pflege unseres Körpers und die Sorge um ein langes Leben kann ein Götze sein.

¹ Anmerkung der Redaktion: Dies ist jedoch kein Freischein dafür, das Thema Gesundheit zu missachten. Viele Krankheiten lassen sich vermeiden, wenn auf Ernährung und Bewegung geachtet wird.

Das christliche Leben

Wenn uns Jesus Christus allein in unserem Leben wichtig ist und wir alles andere, was uns wichtig war, aufgegeben haben (auch die Gesundheit) und von ihm her neu denken, dann beginnen wir in einem neuen Leben zu leben.

Wie aber können wir mit diesem neuen Leben angemessen umgehen? Insbesondere in den Bereichen, in denen oft die Gesundheit oder das lange Leben der Maßstab waren?

Die Ausrichtung aller Lebensbereiche auf Gott kann ganz unterschiedliche Konsequenzen im Leben der Menschen haben. Auch für die Bereiche Gesundheit und Fitness. Dennoch gibt es bestimmte Charakterzüge des neuen Lebens in Christus, die sich in diesen Bereichen prägend auswirken. Drei von ihnen sollen hier noch kurz benannt werden:

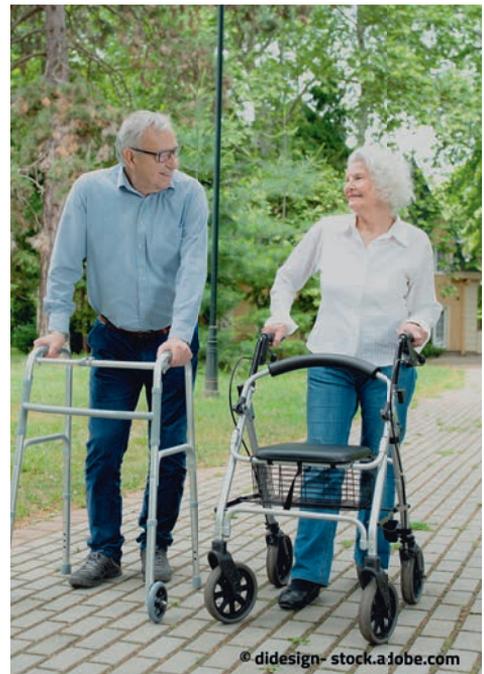
Leben in Begrenztheit

„Will mir jemand nachfolgen, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir“ (Matthäus 16,24). In dieser Aussage Jesu über das Leben mit ihm drücken sich die Entbehrungen der Nachfolge aus. Nicht alle meine Wünsche und Bedürfnisse werden so erfüllt, wie ich mir das vorstelle. Nicht alle meine Träume werden wahr. Es gilt, mich selbst zu verleugnen. Immer wieder gibt es Themen, Ängste oder Sehnsüchte, die sich in den Vordergrund drängen und die den Platz von Jesus einnehmen wollen. An Gott als dem Einzigen festzuhalten, was im Leben wichtig ist, bedeutet

immer wieder, jenen Dingen diesen Platz zu verweigern. Dieser Verzicht mit Ausrichtung auf das Unsichtbare wird in der Praxis des neuen Lebens eingeübt. Dem dienen unter anderem Gebetszeiten trotz Stress, Fastenzeiten und Bibellesen trotz Internetzugang.

Leben im Rhythmus

„Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte“ (1. Mose 2,3). Gott handelt mit Bedacht auf die rechte Zeit. Und so ist auch unser Leben mit ihm geprägt von einem Handeln, das Acht gibt auf die Zeit und die Unzeit. Als Christenmenschen suchen wir danach, im Rhythmus des Herzschlags Gottes unterwegs zu sein. Ein wesentlicher Anhaltspunkt, den unser Herr uns dafür gegeben hat, ist die Einrichtung eines geheiligten Ruhe-





tages in der Woche. An diesem ist Zeit, sich ihm ganz besonders zu öffnen. Auch die Einrichtung von Tag und Nacht sowie die Gabe des Schlafes sind wichtige Wegmarker für unsere Nachfolge.

Leben in Verwandlung

„Ich bin darin guter Zuversicht, dass der in euch angefangen hat das gute Werk, der wird's auch vollenden bis an den Tag Christi Jesu“ (Philiper 1,6). Das neue Leben in uns ist im Werden. Es wächst erst auf und wird noch vollendet. Das bedeutet, dass unser Leben geprägt ist von Spannungen. Vor allem von der Spannung zwischen dem, was gewesen ist, und dem, was wird, also zwischen dem alten Leben und dem neuen Leben. Gesundheit und Stärke gehören in diesen Charakterzug genauso hinein wie Krankheit, Schwäche und Leid. Ein Christenmensch durchlebt die unterschiedlichsten Extremsituationen. Wir leben in der Veränderung. Die Vielseitigkeit der Nachfolge ist Ausdruck des Weges, der zum Ziel führt, aber auf dem wir eben noch nicht am Ziel angekommen sind.

Ein Wort zum Schluss

Am Ende mag der ein oder andere feststellen, dass die Gestaltung des neuen Lebens in der Praxis manche Ähnlichkeiten mit den Tipps für „Longevity“ besitzt. Das hat seine Ursache unter anderem darin, dass beide Seiten nach etwas ähnlichem suchen: dem Leben. Allerdings fürchte ich, dass diejenigen, die das Leben in Gesundheit und einem langen, möglichst fitten, irdischen Leben suchen, langfristig nicht fündig werden. Wer aber sein Leben an Gott abgibt, der wird in Christus das wahre Leben finden. Das einzige Leben, das mit Recht den Anspruch auf „Longevity“ erheben kann.

Der Artikel von Tobias Schade (Studienleiter) erschien in Theologische Orientierung (Ausg. 2/2025) des Albrecht-Bengel-Haus e. V.

Kostenfreie Bestellung und Infos: bengelhaus.de. Mit freundlicher Genehmigung von Autor und Herausgeber.