

# **„Wenn es dem Körper gut geht, tanzt die Seele“ – Ermüdung und Erholung (II)**

Gesunder Menschenverstand, gute Laune und Offenheit für andere: Das sind Komponenten, die wir in diesem zweiten Teil in Zusammenhang bringen mit dem Thema der Erholung, die in unserem Leben ebenso wichtig ist wie die Arbeit.

26.07.2017

*„Quando il corpo sta bene, l'anima balla* – Wenn es dem Körper gut geht, tanzt die Seele.“ Als der heilige Josefmaria dieses italienische Sprichwort zum ersten Mal hörte, gefiel es ihm nicht, denn er war oft Menschen begegnet, die trotz großer körperlicher Leiden voll Frieden und Freude waren. „Dem Körper geht es gut, selbst wenn er krank ist, und die Seele tanzt, wenn man übernatürliche Sicht hat“, sagte er bei einer Gelegenheit.[1] Später jedoch kam er dahin, die Weisheit des Sprichworts zu schätzen. Der Mensch bildet eine untrennbare Einheit aus Leib und Seele. So wie der Geist, entsprechend seinem Zustand, den Körper mitziehen oder niederdrücken kann, so ist der Körper gleichsam der klare Spiegel des gesunden Geistes, spiegelt ihn aber auch verzerrt wider, wenn die Gesundheit fehlt.

Da vorbeugen besser ist als heilen, ist Erholung die beste Prävention. Wie bei allem in unserem Leben rechnet Gott auch hier mit unserem normalen Alltagsverhalten. Es geht darum, die gewissenhafte Pflichterfüllung in Einklang zu bringen mit der Verantwortung, neue Kräfte zu sammeln. Erholung ist daher weder Luxus noch eine Spielart des Egoismus. Es ist vielmehr eine Notwendigkeit und eine Pflicht, der man nachkommen muss. «Pass auf dich auf», sagt man manchmal beim Abschied zu Familienangehörigen oder im Freundeskreis. Wir erinnern uns gegenseitig daran, dass unsere Gesundheit ein Geschenk Gottes ist, ein Geschenk, um den anderen zu dienen, das es – ohne Übertreibungen, aber mit Entschiedenheit – zu bewahren gilt. Der Papst erinnert uns an den weisen väterlichen Rat aus dem Buch Jesus Sirach [2]: „Mein Sohn, wenn

du imstande bist, pflege dich selbst;  
soweit du kannst, lass es dir gut  
gehen! (...) Versag dir nicht das Glück  
des heutigen Tages.“ (Sir 14,11.14)

## **Mit gesundem Menschenverstand und guter Laune**

„Gib mir, Herr, eine gute Verdauung,  
und auch etwas zum Verdauen.  
Schenke mir die Gesundheit des  
Leibes und die nötige gute Laune, um  
sie zu bewahren. Schenke mir, Herr,  
eine einfache Seele, die alles Gute zu  
beherzigen weiß und sich angesichts  
des Bösen nicht leicht erschreckt,  
sondern vielmehr Wege findet, die  
Dinge wieder in Ordnung zu bringen.  
Gib mir eine Seele, der die  
Langeweile fremd ist und die weder  
Murren noch Seufzen noch Klagen  
kennt, noch die übertriebene Sorge  
um dieses sich breit machende  
Etwas, das sich ‚Ich‘ nennt. Schenke  
mir, Herr, den Sinn für Humor. Gib  
mir die Gnade, einen Scherz zu

verstehen, damit ich im Leben ein wenig Freude entdecke und fähig bin, auch den anderen davon mitzuteilen. Amen.“[3]

In diesem Gebet, das dem heiligen Thomas Morus zugesprochen wird, zeichnet sich klar und einfach die gelassene Haltung eines Sohnes oder einer Tochter Gottes ab. Dieser Heilige hat ganz sicher Erfahrungen mit der Müdigkeit gemacht, denn außer seinen beruflichen und familiären Verpflichtungen, die er sehr ernst nahm, hatte er eine starke intellektuelle Unruhe und führte ständig Korrespondenz mit Freunden und Kollegen. Jedoch versuchte er, der Müdigkeit mit gesundem Menschenverstand und Humor zu begegnen, da man die Erholung zwar ernst nehmen sollte, es aber ebenso wichtig ist es, der Ermüdung nicht zu viel Bedeutung beizumessen. Paulus rät ja auch dem, „der weint“, zu leben, „als weine er nicht“ und dem,

„der sich freut, als freue er sich nicht“ (1 Kor 7, 30). Natürlich brauchen wir Erholung, und es kann verantwortungslos sein zu warten, bis man erschöpft ist, weil die Gesundheit darunter leidet. Andererseits sollte man keine unrealistischen Erwartungen hinsichtlich der Erholungsmöglichkeiten hegen und sich ihretwegen verrückt machen.

Es ist gut, Erholungsmomente auch in den kleinen Dingen des Alltag zu entdecken. Am besten ruht man sich in regelmäßigen Abständen ein wenig aus: denn ein kontinuierlicher Regen ist wirksamer als ein einzelner Regenguss in einer Trockenperiode. Der hl. Josefmaria lehrte, dass Muße „nicht etwa Nichtstun heißt: Sie ist vielmehr ein Sich-Entspannen bei weniger anstrengenden Tätigkeiten“[4]. Wer es nicht zur Erschöpfung kommen lässt, kann sich auf diese Weise durchaus

erholen. Wenn man kreativ ist und auf Ordnung achtet, kann sogar die Arbeit selbst erholsam sein.

„Während du an einer Sache arbeitest, ruhst du dich von einer anderen aus. Das ist Geist des Opus Dei.“[5] Mit Begeisterung zu arbeiten, erleichtert es, diese Arbeit gerne zu tun, selbst wenn sie in sich wenig attraktiv erscheint. Man erzielt bessere Ergebnisse und entspannt sich, während man beschäftigt ist.

## **Die Hygiene der Erholung**

Hygiene ist abgeleitet vom griechischen *hygieinos*, heilsam. Sie umfasst alle Mittel, die auf den Erhalt der Gesundheit hinwirken. Wie man weiß, ist schlafen die Grundlage, um ausgeruht zu sein: Der menschliche Körper braucht Schlaf. Wenn wir von ihm verlangen, dass er auf diese Ruhe verzichtet und *Überstunden* macht, dann holt er sich seine Energien irgendwoher. Wenn man

aber seine Flexibilität überstrapaziert, dann kann das zu Schäden führen, die nur schwer rückgängig zu machen sind, ähnlich wie ein Gummiband, das man häufig überdehnt hat, seine Elastizität verliert. Diesen Aspekt zu beachten ist vor allem auf lange Sicht wichtig. Es geht nicht nur darum, dass nach einer durchwachten Nacht die geistige Frische und die körperlichen Kräfte vermindert sind, sondern dass durch mangelnden Schlaf das innere Gleichgewicht beeinträchtigt und die Gesundheit geschädigt wird. Wie in anderen Zusammenhängen gilt auch hier der – spanische – Spruch: „Pan para hoy, hambre para mañana». (Wer nur ans Brot für heute denkt, wird morgen hungern.)

Es kann vorkommen, dass man nur schlecht einschlafen, nicht durchschlafen und so sich nicht wirklich regenerieren kann, obwohl man sich um regelmäßigen Schlaf



bemüht. Schlaflosigkeit ist in sich keine Krankheit, sondern ein Symptom, für das man die Gründe suchen muss, manchmal mit Hilfe von Spezialisten. Es kann dafür äußere oder atmosphärische Ursachen geben wie Hitze oder Kälte, laute Geräusche, zu viel Licht; oder auch innere wie Sorgen, ein wichtiges Vorhaben, Atmungsschwierigkeiten oder ein anderes körperliches Problem. Wie bei anderen gesundheitlichen Schwierigkeiten findet man bisweilen keine Lösung. Außer nach alternativen Therapien zu suchen kann man die Situation nutzen, um sich vertrauensvoll den Händen Gottes zu überlassen.

Müdigkeit resultiert normalerweise aus einer dauernden Anspannung. Der Begriff *Stress* wird inzwischen auf einen Zustand angewandt, in dem sich jemand aufgrund eines Übermaßes an Arbeit oder einer

schwierigen Lebenssituation überfordert fühlt. Abgeleitet ist er vom Verb *to stress*, das eigentlich *betonen, drücken, anstrengen* bedeutet, also ursprünglich nicht die Konnotation von Krise hat. Eine intensive und beständige Arbeit gefährdet als solche nicht die Gesundheit. Was schädlich wirken kann, ist die fehlende Regeneration oder eine falsche Motivation. „Besser eine Hand voll und Ruhe, als beide Hände voll und Arbeit und Luftgespinnst.“ (Koh 4, 6). Man kann unnötig müde werden, weil man sich keine Entspannung gönnt, alles sofort lösen will, angesichts der anstehenden Aufgaben die Ruhe verliert. Dann wird die Arbeit zu „eitlem Tun“. Arbeit, die zum Selbstzweck geworden ist, wird inhaltslos und belastend, da man vergessen hat, was man den Mitmenschen schuldig ist.

Die Muskelanspannung, die wir tagsüber aufbauen, ist manchmal auf die Hektik zurückzuführen, in der wir leben. Die Unmittelbarkeit der elektronischen Kommunikation und die Schnelligkeit der Transportmittel übertragen sich auf alle Lebensbereiche. Das kann uns dazu führen, im Laufschrift zu leben mit einer Miene, die vermittelt: „Ich habe keine Zeit“. Es ist daher sehr angebracht, die Arbeitsamkeit im Maß des uns Möglichen mit innerer Gelassenheit in ein Gleichgewicht zu bringen. Beizeiten aufbrechen, um pünktlich zu verabredeten Treffen zu kommen, zuhören, ohne schon daran zu denken, was wir als Nächstes tun wollen, geduldig sein bei Verzögerungen... Wenn unser Atemrhythmus die Ruhe und Entspanntheit des Körpers beeinflusst, gibt ein entsprechendes *Atemholen* der Seele Gelassenheit und Kraft, Probleme zu lösen, die Sorgen zu relativieren und unsere

eigene Unvollkommenheit wie auch die unserer Mitmenschen zu verkraften. Gute Gewohnheiten ermöglichen uns nach und nach ein gesundes, einfaches Ausruhen und helfen uns, *eine Oase* für andere zu sein: eine Schulter zum Anlehnen, ein Ohr, dem man sich anvertraut.

Ebenso erreicht man mit sportlicher Betätigung eine Entspannung für Leib und Seele. Diese kann sich bereits einstellen, wenn man sich daran gewöhnt, die täglichen Wege zur Arbeit oder zum Abholen der Kinder zu nutzen und sie zu Fuß zurückzulegen. Wenn das Alter es erlaubt, ist Sport auch geeignet, um sich zu vergnügen und mit Freude anzustrengen. Sinnvolle Herausforderungen ohne Übertreibung tun dem Körper gut und können zudem eine Gelegenheit sein, die Erholung mit anderen zu teilen. Solche und andere unspektakuläre Maßnahmen, die

jeder in sein tägliches Leben einbauen kann, bilden eine gute Hygiene der Erholung *bei* der Arbeit und machen uns froher und wirksamer.

## **Luft holen**

Erholung in ihren verschiedenen Formen ist wie Luftholen. Wie die Luft in einem geschlossenen Raum mit der Zeit verbraucht ist und durch Öffnen des Fensters erneuert werden muss, so ermüdet auch das tägliche Leben, selbst wenn es ohne große Unruhe verläuft. Wenn wir uns nicht darum kümmern, zwischendurch an die frische Luft zu gehen, stellen sich leicht Unlust oder Routine ein.

Luftveränderung bedeutet nicht unbedingt, mehrere Tage zu verreisen, denn oftmals erlauben unsere Verpflichtungen das nicht. Eine sportliche Unternehmung oder ein Spaziergang, ein Ausflug aufs Land oder in die Berge, eine

Besichtigung... wecken den Geist und helfen, innerlich erfrischt in den normalen Alltag zurückzukehren. Die kleinen Konflikte mit Menschen, mit denen wir zusammen leben oder arbeiten, verschwinden, wenn wir mit ihnen ein paar Stunden an einem anderen Ort verbringen. Andere Male fehlt uns für eine Aufgabe der richtige Zugang, wir brauchen etwas Abstand und müssen sie sozusagen durch das „Sieb der Erholung“ passieren und neu angehen. Ablenkung in Form von Lektüre oder Film, Dichtung und Kunst ist ebenfalls erholsam, weil wir die Alltagsprobleme vergessen und uns einen Wechsel der Perspektive verschaffen, der die Wirklichkeit neu betrachten und die Schönheit in den kleinen Dingen des Lebens entdecken lässt.

Echte Erholung ist keine Flucht aus dem Alltag, sie ist vielmehr eine gesunde Distanz dazu, um erneuert

zu ihm zurückzukehren, nicht um ängstlich davor zu fliehen. Wenn man an die Formen denkt, die das *Abtauchen* an den Wochenenden bei einigen Leuten annimmt, und an den traurigen Zustand, in dem es sie zurücklässt, dann muss man sagen: Wenn sie von ihrer Auszeit in schlechterem Zustand zurückkommen, als sie vorher waren, dann war das keine Erholung. Manchmal glaubt man, gewisse Arten von Entspannung zu brauchen, weil man mit dem täglichen Leben nicht zufrieden ist und vor sich selbst flieht. Man sollte ehrlich genug sein, sich einzugestehen, welche Vergnügungen im Grunde Flucht bedeuten und nicht wirklich erholsam, sondern eher schädlich sind. In diesem Zusammenhang ist Nüchternheit ein guter Prüfstein für die Qualität der Erholung. Gewiss sind Fest und Spiel Teil der Erholung, aber feiern sollte kein Synonym für

Exzess sein, auch wenn das mittlerweile so gesehen wird. Weise ist der Rat, dem Körper „etwas weniger zu geben als notwendig“[6]. Nicht bis zum Überdruß zu feiern steigert die Intensität des Genusses. Wenn wir nüchtern leben, suchen wir nicht dauernd nach einer Auszeit und leiden, wenn es sie nicht gibt. Deshalb ist es auch gut, von Zeit zu Zeit darauf zu verzichten, Musik zu hören, selbst wenn wir über die technischen Mittel verfügen, es ohne Unterlass zu tun; oder das Internet eine Weile auszustellen, um in *Kontakt* zu treten mit den Menschen unserer Umgebung, um uns auf sie einzustellen. Auch sollten wir uns manchmal fragen, ob wir gewissen „Zwängen“ unterliegen, denen uns ein ständiges Freizeitangebot aussetzt, die uns aber vielleicht die Freiheit nehmen, uns auf einfache und ungezwungene Weise zu erholen.



## **Erholung, die offen ist für andere**

Kulturelle Hobbies und Interessen können das Familienleben bereichern und stellen auch eine Alternative zum Sport dar, den man nicht immer treiben kann wegen des Wetters, einer Krankheit oder aus Altersgründen. Man bleibt nicht das ganze Leben lang jung. Wenn man sich immer nur bei sportlichen Unternehmungen von großer Intensität erholt hat, riskiert man, sich ab einem gewissen Alter zu langweilen und sich selbst und den anderen zur Last zu fallen. Man sollte nicht zu spät beginnen, andere Arten von Erholung wahrzunehmen. Auch wenn es nicht zu allem Gesellschaft braucht, ist ein Kind Gottes immer offen für die Menschen seiner Umgebung und betrachtet die eigene Erholung als Teil seines gesellschaftlichen Zusammenlebens, nicht als eine rein persönliche Angelegenheit. Lektüren und Filme

etwa regen zum Gespräch an;  
handwerkliche Arbeiten aller Art,  
Malerei oder Gestaltung des Gartens  
schaffen ein liebenswertes Zuhause;  
der eigenen Begabung entsprechend  
zu musizieren, in der Küche kreativ  
zu wirken oder eine Feier  
einfallsreich vorzubereiten macht  
das Leben aller Beteiligten schöner.

Zusammen mit der Familie und den  
Freunden erholt man sich gut... Es  
wäre schade, wenn man sich am  
Wochenende in die eigenen vier  
Wänden einschließen würde.  
Individualistische Erholung  
entspannt letztendlich nicht wirklich  
und gebiert auf die Dauer das  
seltsamen Verlangen, auszubrechen,  
das ein Zeichen für das angespannte  
Verhältnis sein kann, das man zur  
eigenen Rolle als Vater, Mutter,  
Ehemann oder Tochter hat. Es  
besteht ein Unterschied zwischen  
dem Bedürfnis, sich auszuruhen, und  
der ängstlichen Sorge um die eigene

Erholung. Eine für andere offene Erholung ist gelassen und flexibel, sie hilft, die eigene Persönlichkeit zu entfalten, so zu sein, wie wir wirklich sind.

In der Aufforderung des heiligen Paulus: „*Alter alterius onera portate*, einer trage des anderen Last; so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen“ (*Gal 6,2*), können wir eine Einladung sehen, uns um die Erholung der anderen zu kümmern, uns gemeinsam mit ihnen auszuruhen. Uns dem Geschmack der anderen anzupassen ist Teil des Familienalltags: der Vater dem der Kinder, die Mutter dem des Vater, die Enkel dem der Großeltern... Begreifen wir doch, dass es das Leben leichter macht, zu lieben und sich geliebt zu wissen, Menschen um uns zu haben, die uns zuhören, uns verstehen und sich um uns kümmern. «Wenn ihr zu lieben versteht, wird jedes unserer Häuser

das Zuhause sein, das ich mir für meine Kinder wünsche. Eure Geschwister werden sich nach ihrem Arbeitstag danach sehnen, nach Hause zu kommen, und sie werden – gelassen und ausgeruht - auch wieder Lust haben, hinaus zu gehen zu dem friedlichen Kampf aus Liebe, um den der Herr uns bittet »[7].

Letztlich findet die Erholung ihre tiefste Quelle und ihr letztes Ziel im Herrn. «Mein Gott, in dir ruhe ich», notierte der hl. Josefmaria am Rande des *Dezenariums zum Heiligen Geist*. „Herr, unser Gott – betete der hl. Augustinus – schenke uns den Frieden, denn wir haben ja alles von dir; den Frieden des Ausruhens, den Frieden des Sabbats, den Frieden ohne Ende“ [8]. Wenn wir uns manchmal überwältigt fühlen beim Anblick einer Landschaft aus der Höhe oder der Meereswellen, die hin und her fluten, eines Feuers, das im Kamin prasselt, oder der Kinder

beim Spielen – wie sollten wir da nicht auch unsere Ruhe finden im Gespräch mit Gott, der uns immer erhört und unser Tun mit Sinn erfüllt? „Denn Gott der Herr ist Sonne und Schild“ (Ps 84, 12): Er erleuchtet unser Ermüden und unser Ausruhen. Verstummt die Seele, wenn sie ihn aus dem Blick verliert, so singt und tanzt sie, wenn sie ihn wiedergefunden hat. „Ruhe aus in der Gotteskindschaft! Gott ist Vater – dein Vater! Zart und unerschöpflich ist seine Liebe. Nenne Ihn oft Vater und sage Ihm unter vier Augen, dass du Ihn liebst, sehr liebst und dass du zutiefst die Ehre empfindest, sein Sohn, seine Tochter zu sein, und dass du daraus deine ganze Kraft schöpfst.“[9]

*Wenceslao Vial - Carlos Ayxelà*

---

[1] Hl. Josefmaria, Aufzeichnungen aus einem Familientreffen, 29.4.1969 (zitiert in *Camino*, Historisch-kritische Ausgabe, E. Aufl., Rialp, Madrid 2004, 337, Anm. 60).

[2] Vgl. Papst Franziskus, Apost. Schreiben *Evangelii gaudium* (24.11.2013), 4.

[3] Aus den Varianten dieses Gebets übersetzen wir hier die englische Version, die zitiert wird in der Ansprache von Papst Franziskus am 22.12.2014.

[4] Hl. Josefmaria, *Der Weg*, 357.

[5] Hl. Josefmaria, Aufzeichnungen aus einem Familientreffen, 7.7.1974.

[6] Vgl. *Der Weg*, 196.

[7] Hl. Josefmaria, Aufzeichnungen aus einem Familientreffen, 29.3.1956 (zitiert bei A. Sastre, *Tiempo de*

*Caminar*, Rialp, Madrid 1989,  
182-183).

[8] Hl. Agustinus, *Bekenntnisse*, XIII.  
35.50.

[9] Hl. Josefmaria, *Im Feuer der  
Schmiede*, 331.

.....

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de/  
article/wenn-es-dem-korper-gut-geht-  
tanzt-die-seele/](https://opusdei.org/de/article/wenn-es-dem-korper-gut-geht-tanzt-die-seele/) (22.01.2026)