

Liebe Schwestern, liebe Brüder,

Sie alle kennen den Wunsch zum neuen Jahr: „...**Hauptsache Gesundheit**“.

Ich ergänze immer gerne: „**Gesundheit an Leib und Seele!**“

Ja, es gibt bekanntlich nicht nur eine Gesundheit unseres Leibes, sondern auch **die seelische Gesundheit**. Die eine kann die andere beeinflussen bzw. voraussetzen.

Wenn wir körperlich krank sind, dann wissen wir meist, was wir zu tun haben. Wir gehen zum Arzt und zum Apotheker oder behelfen uns mit bekannten Hausmitteln.

Aber wie steht es um die Gesundheit unserer Psyche und der Seele?

Da gelten andere Mittel für die Genesung und des Wohlbefindens. Und diese Mittel sind nicht so einfach in der Apotheke zu kaufen.

Wahrscheinlich sind seelische Schmerzen am ehesten zu lokalisieren, wenn wir auf die Beziehungen

- **zu Gott,**
- **zu uns selbst und**
- **zu unseren Mitmenschen** schauen.

Unsere Beziehung zu Gott ist ein wichtiges Element für unsere seelische Gesundheit. Da stellt sich die Frage, ob wir uns der Liebe Gottes bewusst sind, ob wir sie erfahren haben und auf diese Liebe zu antworten versuchen.

Als „**Frieden mit Gott**“ würde ich den Kern unserer seelischen Gesundheit bezeichnen. Ein anderes Wort dafür für den Begriff „**Glaube**“.

Aus diesem **Frieden mit Gott**, der auf einem gesunden Maß an Demut aufbaut, schöpfen wir unser eigenes Selbstwertgefühl, unsere Identität, seelische Kraft und Sicherheit.

Durch den Frieden mit Gott finden wir zum **Frieden mit uns selbst**. Selbstakzeptanz ist ein anderes Wort dafür.

Wir wissen uns vom barmherzigen Gott geliebt, getragen und akzeptiert, trotz unserer menschlichen Fehler und Schwächen.

Der eigene innere Friede ist die Voraussetzung für den Frieden mit unseren Mitmenschen. Jemand, der mit sich selbst nicht klar kommt und unzufrieden ist, tut sich auch mit seinen Mitmenschen schwer. Schuldzuweisungen an andere und Intoleranz können die Folge sein. **Das macht jedes Beziehungsleben schwer.**

Am Ende steht dann eine gewisse Isolation und die Psychotherapeuten kennen dazu verschiedene Krankheitsbilder.

Durch den Unfrieden mit sich selbst und den Mitmenschen entstehen Situationen, die der französische Romancier und Dramatiker Jean-Paul Sartre zu beschreiben versucht, wenn er sagt: **„Die Hölle, das sind die anderen.“**

Gläubige Menschen wissen, dass nicht nur sie selbst auf einem Weg zu Gott sind, sondern auch die Mitmenschen. Was wir tun können ist, unseren Teil dafür zu tun, dass Sie die Liebe zu Gott erfahren können und den Weg zu IHM finden können.

„Nächstenliebe“ ist hierfür ein gängiger Begriff.

Wir stehen am Beginn des neuen Jahres 2025. Papst Franziskus ist der Tradition gefolgt und hat es als ein „Heiliges Jahr“ erklärt.

Die Tradition kommt aus dem Judentum, in dem in solchen Jahren alle Schulden erlassen werden sollen.

Nun kann der Papst nicht ins globale Wirtschaftssystem eingreifen und einen finanziellen Schuldenerlass bewirken. Aber er kann mit der Ausrufung des „Heiligen Jahres“ einen Erlass der Sünden und der damit verbunden Sündenstrafen ausrufen. Die Kirche hat dafür bestimmte Regeln definiert. Ziel ist, wieder mit Gott Frieden zu schließen, der durch unsere Schuld immer in Gefahr ist.

Das heutige Hochfest der Gottesmutter Maria soll uns die Gewissheit vermitteln, dass sie für uns bei Gottes Thron Fürbitte einlegt und mit ihr die Gemeinschaft der Heiligen.

Nutzen wir also dieses Gnadenjahr, damit es ein Jahr des Friedens werden kann.