

Vesperkirche 2024: Impuls Uli Kober „Der Blutdruck und die Sorgen“

Wenn ich mich hier im Kirchenschiff umschaue, dann haben die meisten von uns etwas gemeinsam. Das hat mit dem Alter zu tun. Denn viele hier sind nicht mehr ganz so jung und je älter man wird, umso höher ist der Blutdruck. Der „Traumblutdruck“ von 120 zu 80 ist dann Vergangenheit und normal wird dann eher 150 zu 90.

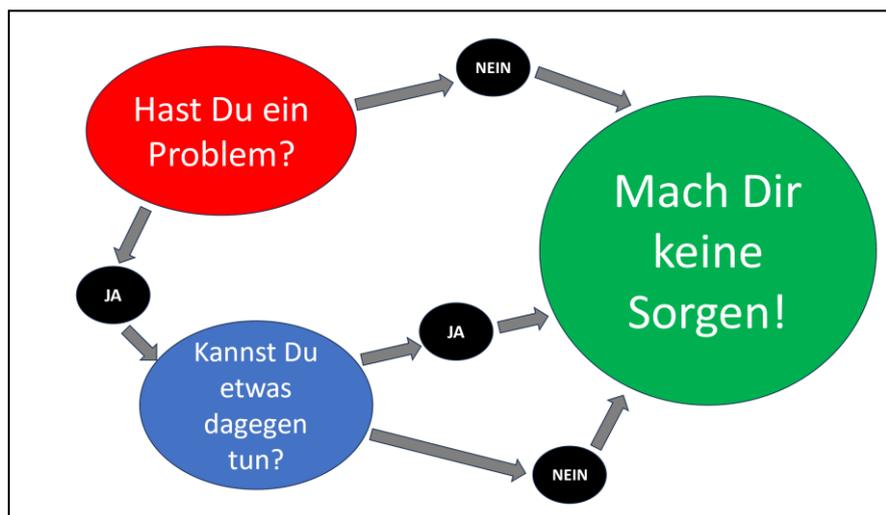
Allerdings ist das nicht ungefährlich und man sollte ihn im Blick behalten: denn zu hoher Blutdruck ist nicht gut für das Herz.

Was also tun? Da gibt es drei Dinge, so mein Arzt beim letzten Gesundheitscheck.

Zuerst einmal Bewegung, z.B. jeden Tag längere Spaziergänge – dann Ernährung, möglichst salzfrei (wie unser Gesundheitsminister),

aber wichtig ist auch der Abbau von Stress, vor allem inneren Stress, der aus den vielen Sorgen resultiert, die man sich macht und die einem oft den Schlaf rauben.

Leichter gesagt als getan, räumte der Arzt ein und zeigte er mir ein wunderbares Video eines indischen Weisheitslehrers über den Umgang mit Sorgen. In diesem Video zeigt der Lehrer seinen Zuhörer:innen ein Bild, das – so verspricht er mit leichtem Zwinkern – das Leben verändern kann:



Die Ausgangsfrage ist, ob Du ein Problem hast. Wenn nein, dann brauchst Du Dich nicht sorgen.

Wenn ja, dann solltest Du Dich fragen, ob Du daran etwas ändern kannst. Wenn Ja, dann ändere was

und die Sorgen haben sich erledigt. Wenn Nein, dann brauchst Du Dir auch keine Sorgen machen, denn Du kannst daran ja eh nichts ändern.

Mich erinnert die Rede des indischen Weisheitslehrers an die Worte aus der Bergpredigt. Da spricht Jesus auch von der Sorge und legt seinen Zuhörer:innen ein anderes Bild vor. Schaut auf die Vögel des Himmels, rät Jesus, sie säen nicht und sie ernten nicht und dennoch ernährt sie Euer himmlischer Vater. Seid Ihr nicht viel mehr wert als Sie? Wer von Euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Zeitspanne verlängern?

Ich wünsche Ihnen einen guten Umgang mit ihren Sorgen – denken Sie an ihren Blutdruck! Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.