

12.AG Dr. Alfreda Walkovska

Die Freiheit von Stress dank 35 geistigen heilenden Kräften

Bild : Der Mensch im Universum

„Mitten im Weltenbau steht der Mensch. Denn er ist bedeutender als alle übrigen Geschöpfe. An Statur ist er zwar klein, **an Kraft seiner Seele jedoch gewaltig**. Sein Haupt nach oben gerichtet, die Füße auf festem Grund, vermag er alles in Bewegung zu setzen. **Was er mit seinem Werk bewirkt, das durchdringt das All**. Wie nämlich der Leib des Menschen das Herz an Größe übertrifft, so sind auch die Kräfte der Seele gewaltiger als die des Körpers, und wie das Herz des Menschen im Körper verborgen ruht, so ist auch der Körper von den Kräften der Seele umgeben, da diese sich über den gesamten Erdkreis erstrecken... Denn wie der Mensch mit den leiblichen Augen allenthalben die Geschöpfe sieht, so schaut er im Glauben überall den Herrn. Gott ist es, den der Mensch in jedem Geschöpf erkennt. Weiß er doch, daß Er der Schöpfer aller Welt ist.“



Dies hat Hl. Hildegard von Bingen vor fast 900 Jahren in ihrem Buch *Liber divinorum operum* über den Menschen als die Krönung der Schöpfung geschrieben. Bitte hören Sie sich dies nochmals an:

an Kraft seiner Seele jedoch gewaltig... Was er mit seinem Werk bewirkt, das durchdringt das All.

Ja, dies spricht die Heilige und Medizinerin der Kirche **über uns**. Über jeden Menschen. Nicht über jemand Außergewöhnlichen, Auserwählten, sondern über **jeden von uns**.

Hildegard

Der Mensch- die Krönung der Schöpfung, gleichzeitig ein biologisches, geistiges, religiöses und gesellschaftliches Geschöpf... jeder von uns ist so stark. Dennoch sind wir ununterbrochen Spannungen und Stress ausgeliefert. Das kostet viel Energie und den Verlust des psychischen und körperlichen Gleichgewichtes. Die Versuche wieder ins Gleichgewicht zu kommen, verlangen von uns viel Kraft.

Stress, verstanden als eine Reaktion auf einen Reiz bzw. **Stressfaktor (Stressor)**, ist ein natürlicher, unvermeidlicher Zustand des **Lebens**, eine Reaktion des Organismus auf die Herausforderungen und auf unbekannte Situationen. **Ein Leben ohne Stress existiert nicht! Ein mäßiger Stress** gehört zum Leben. Er mobilisiert das Handeln, ermöglicht die Leistung und erhöht die Fertigkeit mit Anpassungsanforderungen zurechtzukommen.

Wir kennen alle dieses Gefühl, wenn das Herz und der Atem sich beschleunigt, der Magen krampft, der Mund austrocknet, die Hände feucht und zitterig werden. Wer kennt nicht das Schmetterlingsgefühl?

In der polnischen Sprache sagt man, dass die Angst große Augen hat, was im übertragenen Sinn bedeutet, dass die Angst die Gefahr vergrößert. Wir alle haben die Auswirkung von Stress in Form von riesig erweiterten Pupillen bereits gesehen. Obwohl wir es nicht fühlen, geschieht in unserem Organismus natürlich wesentlich mehr, z.B., steigt der Blutdruck und die Muskelanspannung, die Blutgefäße der Wirbelsäulenmuskulatur erweitern sich, während sich die Blutgefäße der Haut verengen, die Peristaltik der Hohlorgane wird gestoppt, die Bronchen erweitert sich, die Produktion von Glukose im Blut erhöht sich.

Diese Reaktion ist die Antwort auf den **Adrenalin** Ausstoß (Noradrenalin), dem so genannten **Hormon des „Kampfes und der Flucht“** oder des „**Hormones 3F**“ (engl. fright, fight and flight – sprich Angst, Kampf und Flucht), mit welchem wir ausgestattet sind. Davon hängt unter Umständen unser Leben ab, besonders in Zeiten, in denen wir Kämpfe austragen und flüchten müssen, um zu überleben.

All das geschieht ohne das Engagement unseres Bewusstseins. Gleichzeitig veranschaulicht uns der Stress-Mechanismus – basierend auf der Interaktion der Psyche, des vegetativen Nervensystems und des menschlichen Körpers – die Wahrheit, die bereits für die Hl. Hildegard selbstverständlich war. Nämlich, dass der Mensch eine **Einheit aus Seele und Körper** ist. Unsere materielle Natur verbindet sich untrennbar mit unserer spirituellen, übernatürlichen und transzendenten Natur.

Hildegard

Wir sind **ein Mikrokosmos und gleichzeitig** ein Teil des ganzen Universums, verbunden mit allen anderen Menschen. Das gilt für die ganze Menschheit.

Wie zuvor bereits von mir erwähnt, ist das Leben ohne Stress nicht möglich mit dem „kleinen“ Vorbehalt, dass es sich um den mäßigen Stress handelt. Der Stress-Spiegel, der **die Grenzen unserer individuellen Anpassungsmöglichkeiten** überschreitet, wird **destruktiv**, verursacht die Erschöpfung der Abwehrkräftevorräte, besonders bei Dauerstress oder **chronischen** Stress. Hierzu möchte ich nicht einmal versuchen, die möglichen negativen, somatischen Auswirkungen des Stresses aufzuzählen. Beinahe jede somatische Krankheit – kann mehr oder weniger – als eine Folge der Stresseinwirkung anerkannt werden. Der zerstörerische Stress manifestiert sich in Ängsten, Stimmungsschwankungen, inklusive der Depression, permanenter Erschöpfung, Hormonschwäche, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Schwierigkeit mit logischem Denken, neurotischen Störungen - das so genannte „Burn-out Syndrom“.

Als Wegbereiter für die Stress- Forschung hält man **Hans Hugon Selye**, einen kanadischen Mediziner, Physiopathologen und Endokrinologen. Er war der Erste, der die Hypothese aufstellte, dass eine Reihe somatischer Krankheiten als Folge der mangelhaften Stressbewältigung zurückzuführen ist. Gerade die Gegenwart leidet besonders vom **Stress**: zu viele starke Reize, die uns attackieren. Sie erwecken den Eindruck einer „Zeitbeschleunigung“, - eine ständige Jagd nach **ununterbrochenen Aktionen** mit der Welt. Früher zog ein Ritter in blutige Schlachten, doch danach kehrte er wieder in seine Burg zurück, um in Stille und Ruhe seine Kräfte ins innere Gleichgewicht zu bringen. Heute sind unsere Häuser nicht mehr ein Ort der Stille, denn Telefon, Fernsehen und Internet erreichen uns ununterbrochen. Kein Wunder, dass das zwanzigste Jahrhundert vom Stress und Chaos geplagt wird.

Die Hl. Hildegard verdient den Titel: **Schöpferin der Stress Theorie!**

Eine sorgfältige Analyse der Hildegard Schriften offenbart, daß sie bereits vor ca. 900 Jahren den Mechanismus und die Wirkung von Stress kannte. Ohne zwischen somatischen und psychischen Krankheiten zu unterscheiden, beschrieb sie die negativen Auswirkungen von Streß.

Hildegard wäre keine teutonische Prophetin, würde sie uns keine wirksamen Mittel hinterlassen, die der zerstörenden Kraft Einhalt gebietet. Neben zahlreichen Rezepturen, die den Kampf gegen konkrete Beschwerden unterstützen, hinterließ die Hl. Hildegard eine spezifische christliche „Psychotherapie“, deren Wert darin besteht, die geistigen

Hildegard

Schwächen in heilende spirituelle Kräfte umzuwandeln, über die sie schrieb: „**Was er mit seinem Werk bewirkt, das durchdringt das All**“.

Das schon allein senkt den Stressspiegel. Die Rede ist von Hildegards Konzept über die Tugenden (*virtutes*) und Laster (*vitia*) des Menschen, zu finden in den großen Werken der heiligen Visionärin: *Scivias* und *Liber Vitae Meritorum* sowie in dem liturgischen Drama *Ordo virtutum*. Die Laster sind unsere negativen Eigenschaften, Konflikte oder innere Blockaden, die Tugenden sind die positiven Eigenschaften oder die „heilenden Kräfte“. Die meisten, der bis 35 Paare von Tugenden und Laster erwähnt die Heilige in *Liber Vitae Meritorum*. Hier sind sie:

KATALOG DER TUGENDEN UND DER LASTER

01. Amor saeculi (Weltliebe) - Amor caelestis (Liebe zum Himmlischen)
02. Petulantia (Ausgelassenheit) - Disciplina (Zucht)
03. Joculatrix (Vergnügungssucht) - Verecundia (Schamhaftigkeit)
04. Obduratio (Unbarmherzigkeit) - Misericordia (Barmherzigkeit)
05. Ignavia (Resignation) - Divina victoria (Gottes Sieg)
06. Ira (Zorn) - Patientia (Geduld)
07. Inepta laetitia (Schadensfreude) - Gemitus ad Deum (Sehnsucht nach Gott)
08. Ingluvies ventri (Schlemmerei) - Abstinencia (Enthaltsamkeit)
09. Acerbitas (Engherzigkeit) - Vera Largitas (Freigebigkeit)
10. Impietas (Gottlosigkeit) - Pietas (Frömmigkeit)
11. Fallacitas (Lüge) - Veritas (Wahrheit)
12. Contentio (Streitsucht) - Pax (Friede)
13. Infelicitas (Schwermut) - Beatitudo (Seligkeit)
14. Immoderatio (Maßlosigkeit) - Discretio (Maß)
15. Perditio animarum (Atheismus) - Salvatio animarum (Seelenheil)
16. Superbia (Hochmut) - Humilitas (Demut)
17. Invidia (Neid) - Caritas (Nächstenliebe)
18. Inanis gloria (Ruhmsucht) - Timor Domini (Gottesfurcht)
19. Inobedientia (Ungehorsam) - Obedientia (Gehorsam)
20. Infidelitas (Unglaube) - Fides (Glaube)
21. Desperatio (Verzweiflung) - Spes (Hoffnung)
22. Luxuria (Wollust) - Castitas (Keuschheit)
23. Injustitia (Ungerechtigkeit) - Justitia (Gerechtigkeit)
24. Torpor (Stumpfsinn) - Fortitudo (Tapferkeit)

Hildegard

25. Oblivio (Gottvergessenheit) - Sanctitas (Heiligkeit)
26. Inconstantia (Unbeständigkeit) - Constantia (Beständigkeit)
27. Cura terrenorum (Sorge für das Irdische) - Caeleste desiderium (Sehnsucht nach Himmlischem)
28. Obstinatio (Hartherzigkeit) - Compunctio cordis (Zerknirschung)
29. Cupiditas (Habsucht) - Contemptus mundi (Weltverachtung)
30. Discordia (Zwietracht) - Concordia (Eintracht)
31. Scurrilitas (Neugier) - Reverentia (Ehrfurcht)
32. Vagatio (Umherschweifen) - Stabilitas (Beständigkeit)
33. Maleficium (Teufeldienste, Zauberei) - Cultus Dei (Wahrer Gottes Dienst)
34. Avaritia (Geiz) - Sufficientia (Reine Genügsamkeit)
35. Tristitia saeculi (Weltschmerz) - Coeleste gaudium (Himmlische Freude)

Alleine diese Zusammenstellung der Tugend und Laster Paare gibt uns wertvolle Hinweise.

Entscheidend für die geistige Entwicklung des Menschen ist für die HI. Hildegard das **Sakrament der Taufe, die den Menschen mit Gottes Erbsegen, - den 35 spirituellen Kräften beschenkt.**

Die Visionärin aus Bingen trennt die Tugenden nicht in übernatürliche (theologische) und angeborene (kardinale), sondern behauptet, dass alle Tugenden direkt aus Gottes Stärke und Macht resultieren, sie alle sind ein Ausdruck von Gottes Gnade, ein kostenloses Geschenk, mit dem der Mensch sein Leben meistern kann (Scivias I, 1.4 ...) Gott wirkt durch die Tugenden im Menschen und ermöglicht ihm dadurch die Entwicklung.

„Das sind die starken Tugendkräfte, die dem Nährboden der Bescheidenheit entsprossen. Nicht als ob irgend eine Tugend ein lebendes, für sich seiendes Wesen wäre – sie ist ja nur wie helleuchtender Glanz, der von Gott ausstrahlt zur Hilfe des Menschen – aber weil der Mensch durch die Tugenden vollendet wird und sie das Werk des in Gott wirkenden Menschen sind, stehen sie hier in Menschengestalt.“ SV III.3.3.

Die menschlichen Tugenden sind feste Charaktereigenschaften, die unser Tun regeln, unsere Leidenschaften ordnen und unser vernünftiges Verhalten und den Glauben lenken. Sie verleihen dem Menschen Leichtigkeit, Sicherheit und Freude zur Führung eines glücklichen, sinnvollen und guten Lebens. Der tugendhafte Mensch tut freiwillig das Gute. Die Tugenden sind Früchte und zugleich Motivation zu großen und guten Taten; sie streben danach, mit der göttlichen Liebe vereint zu leben.

Hildegard

Mit Hilfe Gottes schmieden sie den Charakter und geben Leichtigkeit im Tun zum Guten.

Mit anderen Worten, die Tugend ist eine dauerhafte Aufforderung des menschlichen Verstandes, die spirituellen Prinzipien auszuführen. Das tugendreiche Leben ist ein Zeichen, Gott nachzuahmen, bzw. ein Ausdruck dafür, in der Nachahmung Christi Gestalt zu leben.(LVM.....)

Sowohl das Konzept der Tugenden und Laster, wie auch die Idee Gott nachzuahmen *imitare Deum* waren bereits zur Zeit Hildegards nichts Neues, dennoch entdecken wir bei der deutschen Benediktinerin etwas, was wir bei keinem früheren noch späteren Autor wiederfinden – die Verbindung der konkreten Tugenden mit den fünf körperlichen Sinnen (die ersten fünf Tugenden) und seinen konkreten Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Zwar hat bereits Cicero gesagt: „Die Tugend ist die Gesundheit der Seele“, jedoch hatte es bei ihm nicht die praktische Verbindung zum gesunden Körper. In der ganzheitlichen Auffassung Hildegards wird das Praktizieren der Tugenden für den Menschen faktisch **zum holistischen Heilmittel**.

Jedes Laster schwächt die Kraft der Seele, degeneriert den menschlichen Charakter, gemäß dem **Holismus Prinzip** – und die Folgen auf alle Beschwerden, Leiden und Krankheiten. Jede Tugend stärkt die innere Kraft, indem sie die **natürlichen Prozesse der Heilung unterstützt**.

Die hl. Hildegard schildert in ihrem Werk weitere Paare der Tugenden und Laster in einer nicht zufälligen Reihenfolge. Das menschliche Wesen, das mit dem **Potential großer geistiger Kraft** auf die Welt kommt, ist mit angeborenen Eigenschaften wie Gemüt, Veranlagung, Neigungen ausgestattet ebenso wie mit freiem Willen, dank welchem es selbst über seine moralische Wahl entscheidet, was mit der **geistigen Entwicklung** oder dem **Regress** einhergeht. Die erste, grundsätzliche Wahl, welche der Mensch vollbringen muss, ist die Wahl zwischen der irdischen Weltliebe und der himmlischen Liebe; im Kern ist es die Wahl für den äußeren oder inneren Reichtum.

In der Folge der dargestellten Laster entstehen weitere Schäden durch eine geistige Degradation des Menschen, ein Fehler zieht den nächsten Fehler mit sich, bis zum endgültigen Fall, der sich im Weltschmerz offenbart.

Die Beschreibungen der personifizierten Laster aus *Liber vitae meritorum* weisen tiefe Kenntnisse über die menschliche Natur sowie die Geheimnisse des menschlichen Geistes und der Psyche auf.

Hildegard

Das Fundament aller christlichen Tugenden ist **der Glaube**, alle Laster weisen auf die **Negation Gottes hin**. Ein Mensch, der Gott zurückweist, setzt sich selbst an seine Stelle, verfällt in **Hochmut, und krankhaften Individualismus**, der nach unbegrenzter Selbstverwirklichung und nach Ersatzgöttern sucht, oder sich den Süchten und Abhängigkeiten aussetzt. Da die irdischen Güter und Freuden von kurzer Dauer sind, können sie nicht die Wünsche der menschlichen Seele befriedigen. So entstehen Enttäuschung, Frustration und Zorn.

Die vorwärts schreitende **geistige Degradation** zeigt sich in Hartherzigkeit, Respektlosigkeit und Hass gegen andere und sich selbst. Auf dem Weg dorthin verliert der Mensch die Fähigkeit **zum Glauben und zur Liebe**. Wenn sich der Mensch von Gott entfernt, rennt er immer mehr in eine Sackgasse und in die Verzweiflung. Er tauscht die spirituelle Kraft gegen eine existentielle Schwäche aus, wobei er sich letztendlich der Sinnlosigkeit des Lebens hingibt und in Depression und Weltschmerz verfällt.

Als Folge dieser **stufenweisen Degeneration** entstehen körperliche Schwächen und psychosomatische Störungen. Im Prinzip sind alle Autoaggressionskrankheiten psychosomatisch Krisen, da jedem körperlichen Leiden eine geistige Störung entspricht.

Dennoch ist der Mensch selbst im Zustand des endgültigen Absturzes nicht ohne Rettung und Hoffnung auf sich allein gestellt. Zu jedem Zeitpunkt spürt der Mensch in sich eine größere Kraft, die fähig ist, das Drama umzukehren. Dieses Schutzschild hilft dem Menschen **vor seinem eigenen Absturz**. Die militärischen Assoziationen sind kein Zufall, da bereits die Hl. Hildegard in ihrem Werk *Ordo virtutum* die Tugenden als **militia Dei** (Gottes Armee) beschreibt. Zu keiner Zeit jedoch zwingen sie die Seele zu etwas, sie üben keinen Druck auf, und respektieren den freien Willen des Menschen. Im *Scivias Buch* wird die Sanftheit dieses Druckes durch seidige Gewänder und weiße Schuhe symbolisiert:

Den sie tragen alle lediglich seidene Gewänder, weil jede dieser Tugenden Süße und Annehmlichkeit in sich trägt; und die Menschen belasten sich nicht mit ihnen und engen sie nicht mit ein. Wie vielmehr Balsam lieblich von seiner Staude träufelt, so wirken sie sanft in den Menschenherzen den süßen Geschmack am Himmelreich, ohne Schmutz und Druck von Ungerechtigkeit. Und sie tragen weiße Schuhe, weil sie aufrichtig meiner Gerechtigkeit im Licht des himmlisches Reiches folgen, an der Unterwerfung unten den Teufel vorübergehen und seine Spuren unter den Menschen gänzlich vernichten. (Scivias III,3,4)

Hildegard

Die aufeinander folgenden Tugenden, die im Gegensatz zu weiteren Laster stehen, sind Stufen, die den menschlichen Geist zur **geistigen Vollkommenheit** führen.

Die Gesundheit des Körpers ist gewissermaßen ein Nebeneffekt der erreichten Kraft der Seele.

Die Tugenden **stärken, bauen wieder auf, heilen und vervollkommen**, während sie gleichzeitig in ihn **die Freude des „himmlischen Reiches“ auslösen**.

Es ist bemerkenswert, dass die Heilige das Maß (*discretio*) "als Königin der Tugenden" benannt hat noch mehr als alle anderen Tugenden wie z.B. die Demut:

Demut und Liebe sind wie Seele und Leib, die zusammen mehr Gewalt besitzen als die übrigen Kräfte der Seele. Wie ist das zu erklären? Die Demut ist gleichsam die Seele und die Liebe wie der Leib; sie können nicht voneinander getrennt werden, sondern arbeiten zusammen, wie auch Seele und Leib verbunden bleiben und miteinander wirken, solange der Mensch im Körper lebt. Und wie die verschiedenen Glieder des Leibes - gemäß ihrer Kraft - von Seele und Leib abhängig sind, so leisten auch die übrigen Tugendkräfte ihren gerechten Beitrag zugunsten der Demut und der Liebe. Deshalb, ihr Menschen, bemüht euch zur Ehre Gottes und zu euerm Heil um Demut und Liebe. So ausgerüstet werdet ihr die Nachstellungen des Teufels nicht zu fürchten brauchen, sondern unvergängliches Leben besitzen. (Scivias I, 2, 33)

Die Hl. Hildegard hat niemals die Krankheit als eine Strafe für die Sünden bezeichnet, nahm sie jedoch als Konsequenz mangelnder Tugend wahr, als Resultat vom falschen Umgang mit dem freien Willens. Als **logische Folgerung, nicht als Strafe**. Wenn also der Mensch vom falschen Weg umkehren will, kann man die Krankheit als eine Möglichkeit der Befreiung betrachten, als ein Warnzeichen, daß sich der Mensch in einer Katastrophe befindet. Auf wunderbare Weise wird die Krankheit zur Gelegenheit das eigene Lebens in Ordnung zu bringen.

Heute wird das Reden über den Himmel und Gott – und mit Sicherheit über die Dreifaltigkeit – wie ein Märchen für kleine Kinder abgetan. Genauso spricht das erste personifizierte Laster in *Liber vitae meritorum*, die **Weltliebe (amor saeculi)**: "Ich kenne kein anderes Leben, und die Märchen, die ich darüber höre, ignoriere ich einfach." Genauso reagiert der zeitgenössische Mensch und mit Sicherheit der Durchschnittsmensch, der in ständiger Eile und im chronischem Stress lebt.

Hildegard

In meiner über zwanzig jährigen Praxiserfahrung, habe ich viele solche Menschen erlebt, viele von ihnen litten aufgrund von Unglücken, von Zorn, Verzweiflung, Kummer, Mangel an Liebe, Mangel an Glaube, Mangel an Freude in einem Gefühl von Sinnlosigkeit und Verzweiflung.

Der ganze Mensch mit Körper, Seele und Geist leidet unter diesen **Teufelskreis des Stresses**.

Fast immer sind die physischen Leiden die Folge seelisch – geistiger Probleme.

Hildegard empfiehlt das Fasten als das Universalheilmittel, um sich vom Stress zu befreien.

Fasten ist wie eine „**Operation am offenen Herzen**,“ denn das Herz ist der Sitz der Seele, der Ort der Entscheidungen in der tiefsten Tiefe unserer Seele. An diesem Ort entscheiden wir über Leben oder Tod. Im Fasten finden wir die Ruhe und Gelegenheit, wieder mit Gott ins Gespräch zu kommen.

Das Fasten ist die beste Chance gleichzeitig Körpers und der Seele zu heilen.

In den durch mich geführten **Fasten Übungen** legen wir größten Wert auf den geistigen Aspekt des gesamten Unterfangens. Wir beginnen mit der Hl. Messe, die Fastenden können dabei auf die Fürsorge einer geistlichen Person zählen, wir verbringen viel Zeit mit gemeinsamem und individuellem Gebet, Kontemplation, Lesungen und Überlegungen. Gleichzeitig verlaufen durch die Essenseinschränkung Veränderungen im **psychischen und geistigen Bereich**.

Bei folgenden spirituellen Mangelzuständen darf kein fasten durchgeführt werden: Materielle Weltliebe, Melancholie, Hochmut, Maßlosigkeit, Unbeständigkeit oder Weltschmerz.

Obwohl generell das Fasten ein wirksames Werkzeug im Kampf mit den Lastern ist, sollte man die sechs Laster nicht unterstützen, denn sie könnten sich im Fasten geradezu verstärken. Fasten ist ja geradezu ein Zustand der Übertreibung weil ja nicht mehr gegessen wird.

So wie ein Patient zum Wohl der Therapie das Vertrauen zu seinem Arzt haben sollte, so sollte die fastende Person dem Betreuer des Fastens vertrauen. Der Hildegard Fastenführer muß in der Lage sein, den Faster verantwortungsvoll durchs Fasten zu führen und ein vertrauensvolles Verhältnis zu allen Teilnehmern aufbauen. Vor allem muß er/sie in der Lage sein körperliche und seelische Fastenkrisen zu meistern:

Hildegard

Erstverschlimmerungen, Migräneschübe, Kopfschmerzen, Krämpfe, Gewaltausbrüche, unstillbares Weinen. Dabei helfen physiotherapeutische Maßnahmen wie z.B.

Ausleitungen über die Haut: Schröpfen, Sauna oder Nierenmassagen.

Erst in so einer geschützten Atmosphäre fühlt sich der Fester geborgen und kann seine körperlichen Empfindungen, Emotionen, Gefühlsempfindungen, Gedanken ausdrücken.

Erst wenn wir uns in Demut mit den eigenen Schwächen aussöhnen und uns unserer Fehler bewusst werden, sind wir fähig das Potential der seelischen Kräfte einzusetzen, die wir als Gabe von unserem Schöpfer erhalten haben. Ich falle, aber ich habe die Kraft aufzustehen, ich bin nur ein Mensch und doch Gottes Spiegelbild: „Der Mensch ist das vollkommenste Werk Gottes.“

Dieses Wissen erfüllt uns mit Dankbarkeit und Liebe, so daß wir die großen Kräfte der Seele aktivieren können: „Der Mensch hat Himmel und Erde und alles, was geschaffen ist, in sich vereinigt und alles liegt in ihm verborgen.“