

# So viel du brauchst

## Gut. Versorgt.



### Vom Gesund-Sein und Sich-Versorgt-Wissen

Psalm  
147

Der Psalmbeter lobt Gott für sein Handeln in der Welt. Wie gut Mensch und Natur versorgt sind. Gott heilt unsere Wunden. Er schenkt Regen und lässt Gras und Futter für das Vieh wachsen und sättigt die Menschen mit dem besten Weizen. Gott versorgt und heilt.

Die Vision aus dem Psalm: Frieden und Gerechtigkeit auf Erden. Leben in Fülle. Gott hat alles in seiner Hand. Seine Geschöpfe sind gut versorgt mit allem, was diese zum Leben brauchen. Nahrung, Kleidung, sichere Wohnung dazu Sinn und Halt im Leben. Er selbst heilt zerbrochene Beziehungen. Mit dieser Vision könnten wir in umfassendem Sinne gesund sein. Gesund an Körper und Geist.

Was bedeutet für mich Gesund-Sein?

Wann fühle ich mich wohl und gut versorgt?

Was ist zu viel für meine Gesundheit und die Gesundheit des Planeten?

Wir können uns der Vision nähern. Dabei kommt unserem eigenen Körper eine besondere Bedeutung zu. Das hatte auch schon Paulus erkannt, wenn er an die Korinther schreibt „wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist...“ (1. Korinther 6,19). Er ruft weiter dazu auf Gott mit unserem Leibe zu loben. Das ist mehr als ein antikes Gesundheitsprogramm. Wie wir mit unserem Körper umgehen, hat Einfluss auf die Welt. Wie viel und was nehmen wir zu uns, woher kommen die Lebensmittel? Nicht mehr als genug, bio, regional, pflanzlich? Das hält uns gesund und die Erde auch. Und eine gesunde Erde tut wiederum uns gut.



### IN DIESER WOCHE

- ... frage ich mich: Wo ich in meinem Alltag erlebe, dass ich gut versorgt bin?
- Wie kann mich der Psalm leiten, meinen Körper und meine Seele gesund zu erhalten?
- suche ich positive Beispiele von Projekten zum Thema „Klimaresilienz“ heraus. Welches Projekt könnte ich anstoßen?



erfahren mehr



Fastenaktion für Klimaschutz und Gerechtigkeit  
von Aschermittwoch bis Ostersonntag - 18.2. bis 5.4.2026 -