



## Von körperlichen und von geistlichen Problemen

*„Ein jeder sollte seinen Körper als ein kostbares Geschenk von jemandem betrachten, den er über alles liebt, als ein wunderbares Kunstwerk von unbeschreiblicher Schönheit und geheimnisvoll jenseits allen menschlichen Begreifens und als so zerbrechlich, dass ein Wort, ein Atemzug, ein Blick, ja sogar ein Gedanke ihn verletzen kann.“*

Nur noch zehn Sekunden! Der Puls hämmert in den Ohren, während mein Hals von der kalten Luft brennt. Das orange-rot-goldene Farbenmeer, das an diesem Herbstabend die Allee säumt, zieht verschwommen vor meinen Augen vorbei, aber ich habe keine Zeit, es zu beachten. Nur noch ein paar Sekunden, dann - das Bein knickt mir weg. Mit einem dumpfen Schlag knallen meine ausgestreckten Arme auf den Boden. Schmerzen. Für eine kurze Zeit wäre es mir fast gelungen, ihn zu vergessen - meinen Körper. Aber jetzt macht er sich dafür doppelt bemerkbar: Die Schürfwunden beginnen zu pochen, während ich mich unter heftigem Keuchen aufrichte. Noch mehr Schmerzen. Wahrscheinlich ist auch der Fuß verstaucht. Das hat man davon, Laufsport zu betreiben. Er ist schon ein undankbares Ding, dieser Körper.

Man pflegt ihn jeden Tag, und er hat nichts Besseres zu tun, als einem bei jedem noch so winzigen Anlass Schmerzen zu bereiten. Und jetzt beginnt er auch noch zu schwitzen. Als ob ihn jemand nach seiner Meinung gefragt hätte. Dabei gibt es doch so viele Anti-Schwitz-Deos. Sogar auf den Straßenbahnen wird im Sommer Werbung dafür gemacht. Und für Fitnessstudios. Wobei man dort natürlich wieder schwitzt. Aber dann gibt es ja immer noch die Pflegelotions. Schlank muss er auch sein, der Körper. Aber nicht zu schlank. Der Körper ist nicht gut genug – er muss optimiert werden, mit Training, mit Diäten, notfalls mit Schönheits-Operationen. Doch unseren Erfolg wird kaum jemand jemals zu Gesicht bekommen, denn der Körper muss gut geschützt werden. Unter langen Kleidungsstücken muss er vor der Öffentlichkeit verborgen werden. Weil wir nackt sind. Und es erkannt haben. Unser Körper- eine Schande. Und durstig wird er auch noch, der Körper. Der Windstoß, der vorbeizieht, bringt ihn zum Frösteln. Bringt mich zum Frösteln. Wie einfach wäre es, wenn der Körper nicht da wäre: Man müsste keine Schmerzen haben, man hätte nichts zu verstecken, man müsste nicht den Anforderungen der Öffentlichkeit genügen. Und nicht den Bedürfnissen des Körpers, der einfach unverschämt nach etwas zu Trinken



und zu Essen verlangt, ohne Bitte und Danke zu sagen. Der uns zwingt, auf stinkende und schmutzige Toiletten, um die wir sonst einen großen Bogen machen würden, zu gehen, um sie noch ein bisschen stinkender und schmutziger zu machen.

Und so etwas soll Gott ähnlich sein? „Lasst uns Menschen machen als unser Abbild, uns ähnlich“, steht im Buch Genesis. Auf den ersten Blick gibt es kaum etwas ungöttlicheres als den Körper. Den ungenügenden, schändlichen Körper. Doch ist er wirklich so schlecht? Vielleicht findet ja die Kirche ermunternde Worte? Immerhin hat Gott den Menschen mitsamt seinem Körper geschaffen. Aber nein. Der Körper-eine Wohnung der Laster und bösen Versuchungen. Die körperliche Sexualität-eine schwere Sünde, die bestenfalls notgedrungen unter strenger Aufsicht geduldet wird. Körperliche Grundbedürfnisse-weltliche Irrlichter, die den Menschen davon abhalten, sich Gott zuzuwenden. Der Körper als eine Barriere zu Gott. Eine Zumutung. Eine Schande. Ein Fehler Gottes.

Moment einmal. Ein Fehler? Gottes? Ist es so einfach? Ist es einfach so? Ist das überhaupt möglich? Erst jetzt spüre ich den Schlamm, in dem ich immer noch halb liege. Oder halb sitze, je nachdem, wie man es sieht. Der Wind ist für kurze Zeit abgeflaut. Wie ist das überhaupt mit dem Körper? Ist er das Einzige, was existiert? Es gibt ja auch noch Gedanken, ein Bewusstsein, eine Persönlichkeit. Diese sind doch ganz anders als der Körper: Sie sind nicht zu sehen und haben keine Gestalt. Man kann sie manchmal gar nicht in Worte fassen, nur mit Vergleichen umschreiben. Also eigentlich das genaue Gegenteil des Körpers. Der hat eine feste Gestalt. Jeder Mensch kann ihn sehen, er lässt sich objektiv vermessen. Doch gibt es überhaupt Gedanken oder Bewusstsein ohne einen Körper? Das kann man leider nur schwer erfahren. Denn man kann ja nur mit anderen Körpern kommunizieren. Doch könnten diese Körper überhaupt kommunizieren, wenn sie keine Gedanken, kein Bewusstsein oder keine Seele hätten? Wahrscheinlich kaum. Zumindest in unserem Leben sind der Körper und die Seele offenbar untrennbar verbunden und bilden sogar eine Einheit. Es erscheint paradox, dass so verschiedene Eigenschaften an einem Ort miteinander vereint sein können. Doch wir alle sind lebendige Beweise dafür, dass es möglich ist.

Nach dem Tod könnte es natürlich anders sein. Aber zumindest während unseres Lebens ist der Körper unsere Form des Daseins. Doch er ist nicht unsere Leistung. Wir haben ihn uns nicht erarbeitet oder geschaffen. Er ist ohne unser Zutun entstanden. Er ist sozusagen ein



Teil dieser Welt, der uns geschenkt wurde. Also ist es zum Glück nicht unsere Schuld, dass er so misslungen ist. Doch ist er wirklich misslungen? Unsere Körper sind ja verschieden. Wie die Blätter der herbstlichen Bäume, die sich sanft im Wind wiegen. Unsere Körper haben verschiedene Formen, verschiedene Hautfarben, verschiedene Größen und sogar verschiedene

Geschlechter. Und alle sind auf ihre Weise schön. Es ist eine unglaubliche Vielfalt. Eine Schönheit, die jenseits aller Beauty- Trends liegt. Vielleicht bildet unter anderem gerade diese Tatsache Gott ab: auch er ist vielgestaltig. Doch auf der anderen Seite sind sich unsere Körper auch wieder sehr ähnlich: Sie alle sind ebenso fragil und gebrechlich wie auch zäh und widerstandsfähig. Sie sind verwundbar, wunderbar und wunderbar zugleich. Es ist erstaunlich, dass solche Widersprüche nicht nur möglich, sondern sogar unsere Existenzgrundlage sind. Der Körper ist jedoch nicht einfach konstant, sondern kann sich auch verändern. Er verändert sich ständig. Ob wir wollen oder nicht. Er wird älter, er wächst oder schrumpft, bei manchen schneller, bei anderen langsamer. Doch wir können ihn auch bewusst verändern: wir können ihn schlanker oder dicker machen, wir können versuchen, ihn stärker zu machen, wir können ihn pflegen. Irgendwann vergeht der Körper. Heißt das aber, dass sowieso alles egal ist? Dass wir uns gar nicht um den Körper kümmern sollen? Dass wir jede Erkrankung einfach hinnehmen müssen, weil es ja der von Gott gewollte Verlauf der Dinge ist? Langsam beginne ich mich nun aufzusetzen. Es schmerzt stärker. Aber ich muss es versuchen. Ist es nicht auch ein zentraler Aspekt des Christlichen Glaubens, dass man anderen Menschen hilft? Dass man nicht nur passiv herumsitzt, sondern aktiv versucht, die Welt zum Besseren zu gestalten? Wie es auch Jesus, der Sohn Gottes gemacht hat? Und das in einem ganz und gar ordinären Menschenkörper. Und damit nicht genug: er heilte die Leute von Krankheiten, von ganz konkreten körperlichen Problemen, und musste bei seinem Tod sogar selber körperliche Schmerzen und Leiden erfahren. Ohne den Körper geht es nicht. Nur mit ihm können wir versuchen, Dinge zu verändern und in Bewegung zu bringen. Er ist keine Barriere zu Gott und zum Glauben. Im Gegenteil: Er ist der Schlüssel.

Liegt darin nicht vielleicht auch die Botschaft, sorgsam mit seinem Körper umzugehen? Die Aufforderung, Krankheiten, so gut es geht, zu bekämpfen? Und die Aufforderung, die Bedürfnisse und Grenzen des eigenen Körpers und die anderer Körper zu respektieren?



Den Körper und seine Bedürfnisse bewusst einzuschränken, ist ein starkes Zeichen. Ein Zeichen dafür, dass man es ernst meint. In der Christlichen Fastenzeit wird das deutlich. Manche Leute benutzen den Körper als Protest. Sie kleben ihn auf Straßen an. So wie meine Hand gerade im Schlamm klebt. Aber wenigstens stehe ich jetzt schon auf den Füßen. Dem Körper etwas Gutes zu tun. Das ist eine Aufforderung, die gar nicht so banal ist, wie sie scheint. Trainieren wir wirklich, weil wir unserem Körper etwas Gutes tun wollen? Oder doch eher, weil wir nur durch unsere tollen Muskeln Akzeptanz und Respekt erfahren? Achten wir wirklich auf unsere Ernährung, weil wir gesund sein wollen? Oder doch eher, um dem neuesten Ernährungs-Lifestyle zu frönen und dadurch noch mehr Follower zu bekommen? Und sind die Körperlichen Bedürfnisse tatsächlich böse Versuchungen, oder ist das nur eine bequeme Fehlinterpretation mittelalterlicher Kirchenfunktionäre, um den Leuten Angst vor sich selber einzuflößen?

Die Entfremdung vom eigenen Körper gehört leider zu unserem Alltag. Auf der einen Seite die Tabuisierung völlig normaler menschlicher Verhaltensweisen durch autoritäre Machtsysteme innerhalb eines Staates oder der Kirche. Auf der anderen Seite der gesellschaftliche Druck, den Körper kulthaft zu optimieren, nicht für sich selber, sondern um den neuesten Modetrends zu folgen oder um gesellschaftlich akzeptiert zu sein. Der Körper hat es schwer. Aber er ist, wie schon Nikola Tesla wusste, unser größtes Geschenk. Er ist unser Anteil an der Welt. Unsere Chance, es besser zu machen. Und er ist auch unsere Möglichkeit, mit unserer Umwelt zu kommunizieren. Der Körper ist nahezu heilig, aber auf eine andere Weise, als uns auf den sozialen Netzwerken suggeriert wird: Jeder Körper ist wunderbar. Jeder Körper ist perfekt, wie er ist. Denn in jedem Körper verbirgt sich der Geist Gottes. Daher ist es wichtig, mit unserem eigenen Körper und mit dem der anderen sorgsam umzugehen. Die Signale des Körpers ernst zu nehmen, aber gleichzeitig zu reflektieren.

Und den Körper zu akzeptieren, wie er ist, in seiner ganzen Widersprüchlichkeit und Unvollkommenheit, die an Perfektion grenzt. Etwas, womit sich sowohl die Gesellschaft als auch die Kirche bereits Jahrhunderte lang abmühen. Hoffentlich werden sie irgendwann erfolgreich sein. Nun stehe ich fast schon wieder aufrecht.

Langsam versuche ich mich zu bewegen. Es schmerzt, aber zum Glück nicht so schlimm, wie ich gedacht habe. Ich habe den Rekord nicht geknackt. Aber das macht jetzt nichts. Die



Blätter rascheln im Wind. Ich laufe weiter, diesmal so, wie es mir gefällt. Durch das fallende Herbstlaub, dass vom Wind durcheinandergewirbelt wird und in der Abendsonne leuchtet, vorbei an vereinzelt Leuten, die sich, so wie ich, draußen aufhalten. Die perfekt sind, wie sie sind, weil sie von Gott geschaffen wurden. Und Gott macht keinen Fehler.