



## Die christliche Perspektive auf Körperlichkeit im 21. Jahrhundert

*„Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt und wir haben seine Herrlichkeit geschaut...“ (Joh 1,14)*

Die Frage nach der Körperlichkeit gewinnt im Zeitalter von Selfies, Fitness-Trends und digitaler Perfektion eine neue Dringlichkeit. Es muss immer alles perfekt und durchgeplant sein und keinesfalls darf etwas passieren, das diesen Plan ruiniert. Wenn wir uns dem Problem mit einem christlichen Zugang nähern, bietet es inspirierende Impulse und Anregungen für aktuelle Herausforderungen im Alltag oder auch generell im Leben.

In der christlichen Lehre steht die Überzeugung im Vordergrund, dass der Mensch als Ebenbild Gottes eine unantastbare Würde besitzt. Diese Überzeugung ruft dazu auf, die eigenen Maßstäbe für Schönheit, Stärke und Schlankheit zu überdenken.

Anstatt sich an gesellschaftlichen Idealen zu orientieren, ermutigt die christliche Perspektive dazu, sich als von Gott geliebt und gewollt zu betrachten – unabhängig von äußerlichen Merkmalen. Im Johannesevangelium lesen wir folgenden Satz: „Und das Wort ist Fleisch geworden und hat unter uns gewohnt und wir haben seine Herrlichkeit geschaut...“ (Joh 1,14). Das Wort oder besser gesagt Gott, bedient sich eines Körpers, der oft als Gefängnis der Seele betrachtet wird, und macht ihn zum Medium der göttlichen Offenbarung. Hier zeigt sich die Einzigartigkeit und Heiligkeit der menschlichen Körperlichkeit. Die Inkarnation, also das Eintreten Gottes in die menschliche Geschichte durch die Geburt Christi, würdigt also den menschlichen Leib als das göttliche Werkzeug, um die Herrlichkeit Gottes zu manifestieren.

Warum spielt der Körper in der rituellen Glaubenspraxis eine so große Rolle? Die Antwort liegt in der Vorstellung, dass der Körper nicht nur ein Vehikel für die Verbindung mit der materiellen Welt ist, sondern vor allem auch ein Tempel des Heiligen Geistes. In Gebet und Liturgie wird der Körper bewusst eingesetzt, um spirituelle Erfahrungen zu intensivieren. Kniebeugen, Kreuzzeichen und das Teilen des Brotes werden zu körperlichen Handlungen der Hingabe und Verehrung.

Die fortschreitende Digitalisierung unserer Gesellschaft verändert grundlegend unser Verständnis von Körperlichkeit und zwischenmenschlichen Beziehungen. Inmitten dieser



Entwicklungen erhebt die christliche Perspektive die wichtige Mahnung, den menschlichen Körper nicht zu vernachlässigen. Der Körper bleibt gemäß dieser Sichtweise ein integraler Bestandteil des menschlichen Lebens und bildet die Grundlage für authentische zwischenmenschliche Beziehungen sowie tiefgreifende spirituelle Erfahrungen. In einer Ära, in der virtuelle Realitäten und digitale Interaktionen zunehmend präsent sind, betont die christliche Perspektive die Einzigartigkeit und Unersetzlichkeit des realen, lebendigen Körpers. Trotz der Möglichkeit, über digitale Plattformen miteinander zu kommunizieren, wird die physische Präsenz als essenziell für den menschlichen Ausdruck von Liebe, Mitgefühl und Gemeinschaft betrachtet. Der menschliche Körper als Tempel des Heiligen Geistes wird zu einem Instrument für spirituelle Erfahrungen und Ausdruck des Göttlichen im Irdischen. Die sinnliche Wahrnehmung, sei es durch Berührung, Umarmung oder andere physische Gesten, bleibt unersetzlich für die Übertragung von Emotionen, Zuneigung und Trost.

Trotz des digitalen Fortschritts ruft die christliche Perspektive dazu auf, den lebendigen Körper als Quelle der Menschlichkeit und als Medium für echte, tiefe Begegnungen zu schätzen. Sie betont die Bedeutung von körperlicher Präsenz bei gemeinsamen Feierlichkeiten, im Gebet, beim Gottesdienst und in rituellen Handlungen, wo der Körper nicht nur anwesend ist, sondern aktiv am spirituellen Erleben teilnimmt.

Diese Perspektive fordert dazu auf, sich bewusst für eine ausgewogene Nutzung der digitalen Möglichkeiten einzusetzen, ohne dabei die unerlässliche Rolle des physischen Körpers zu vernachlässigen. In einer Welt, die von Bildschirmen und Technologie geprägt ist, erinnert die christliche Sichtweise daran, dass die wahre Menschlichkeit nicht nur in der virtuellen Welt, sondern vor allem in der realen, körperlichen Welt erfahren und ausgelebt wird.

Christliche Werte von Gerechtigkeit und Mitgefühl können den Körper als Ausdruck sozialen Engagements und politischen Protests verstehen. In den Fußstapfen christlicher Aktivisten können Menschen ihren Körper als Instrument für den sozialen Wandel nutzen. Demonstrationen, Friedensmärsche und ziviler Ungehorsam können so zu Ausdrücken christlicher Solidarität werden.

In einer Welt, die oft von Oberflächlichkeit, Vergleichen und digitalen Inszenierungen geprägt ist, bietet die christliche Perspektive auf die Körperlichkeit eine tiefere, ganzheitliche Sicht. Indem sie die Würde des Menschen betont, eröffnet sie Wege zu einer gesunden Selbstwahrnehmung, authentischen Beziehungen und einem sozialen und politischen Engagement, das auf der Achtung der menschlichen Körperlichkeit basiert. Die christliche



Lehre ruft dazu auf, den Körper als Geschenk Gottes zu sehen und ihn in seiner Einzigartigkeit und Schönheit anzuerkennen.