

Input Alive 16. Februar 2020
«Body, Spirit & Soul»
Max Hartmann, Brittnau

Body, Spirit & Soul.

Welches Image hat eigentlich der christliche Glaube?

Ich beobachte besonders im Blick auf das Erste, unseren Body: Es wird unserem Glauben vorgeworfen, er sei leib- und lustfeindlich. Alles, was irgendwie mit unserem Körper zu tun hat und damit auch mit Sexualität, sei unwichtig bis sogar verwerflich. Der christliche Glaube - eine freudlose und lebensfremde Zone. Das wirklich Wichtige sei der Geist und vor allem die Seele.

Es gibt in dieser Vorstellung eine Hierarchie. Zuoberst steht die Seele. Sie lebt weiter, wenn der Körper stirbt.

Dann kommt das Mentale, der Geist, das Denken. Mit ihm sollen wir unseren Körper beherrschen. Mentales Training.

Zuunterst steht der Körper. Er gehört zu uns, ist aber vergänglich, nur eine Art wie eine Hülle, die zu uns gehört, solange wir als Menschen existieren.

Stimmt das? Ist unser Glaube wirklich so?

Dass viele über unseren Glauben so denken und entsprechend abwinken und ihn nicht attraktiv finden, ist eine tragische Entwicklung. Davon sollten wir uns lösen.

Diese tragische Entwicklung ist die Folge der Verbindung des christlichen Glaubens mit der antiken Weltvorstellung, wie wir sie bei den Griechen und Römern finden. Für fast alle Menschen in der damaligen Zeit, als sich der christliche Glaube auszubreiten begann, gab es diese Hierarchie zwischen Körper, Geist und Seele.

Der griechische Philosoph Plato bezeichnete den Körper sogar als das Gefängnis der Seele.

Wem das so ist: Warum sollen wir dann unseren Körper pflegen? Wozu ein Fitness Center? Da könntest du, Marc Esslinger, dein Fitness-Center schliessen. Ausser wenn der Arzt rät, etwas für die Gesundheit zu tun. Das leuchtet hoffentlich ein, wenn wir den Verstand einschalten, dass das Sinn macht.

Es ist offensichtlich: Ich bin nicht dieser Meinung, dass unser Glaube leib- und lebensfeindlich ist. Nun bin den Gegenbeweis schuldig.

Der christliche Glaube kommt in seinen Ursprüngen aus einer anderen Kultur als der griechisch-römischen Welt. Er ist auf dem Boden des jüdischen Glaubens entstanden, dem hebräischen Denken. Und dieses tickt anders.

Jesus war durch und durch ein Jude. Allerdings jemand, der gleichzeitig die ganze Welt im Blick hatte.

Das hebräische Denken ist ganzheitlich. Es kennt keine Trennung zwischen Körper, Geist und Seele. Da ist alles in sich vereint.

Wer regelmässig Fitness betreibt, kennt das. Es tut nicht nur dem Körper gut. Auch der Geist und die Seele werden erfrischt. Ich bin nachher aufnahmefähiger. Viele gute Gedanken kommen mir im Fitness. Es tut auch meiner Beziehung zu Gott gut. Denn mein Leib ist ein wunderbares Geschenk unseres Schöpfer, nicht einfach eine Hülle.

Schauen wir das biblische Menschenverständnis an.

Am Beginn steht Gott. Er wünscht sich einen Partner, ein Ebenbild, jemand fast wie er. Und er schafft den Menschen.

Das hebräische Wort dafür: «Adam.» Und hinter dem Adam steht «Adama»: Erdboden.

Der Mensch ist aus Materie geschaffen, aus Erdboden. Und unmittelbar darauf kommt Eva. Gott sieht, dass es nicht gut ist, wenn der Mensch allein bleibt. Er nimmt Adam etwas hinaus, eine Rippe. Daraus schafft er Eva. Ohne Eva ist Adam unvollständig. Die beiden gehören zusammen. Zusammen geben sie das Leben weiter, Sexualität.

Unser Leib ist aus vergänglicher Materie entstanden. Doch dann, wenn der Mensch stirbt und unser Leib zerfällt, zu Asche wird und Erdboden wird, ist in der jüdisch-christlichen Vorstellung der Leib nicht vorbei. Es wird uns ein neuer Leib geschenkt, der perfekte Leib ohne Tod und Krankheit. Wenn der erste Leib vergeht, ein neuer Leib kommt. Wir sind immer Leib.

Nachdem Gott aus einen Erdklumpen den ersten Mensch geschaffen hat, nimmt er den noch toten Leib und haucht ihm seinen Geist ein – «ruach» auf Hebräisch, deraAtem. Geist und Atem sind dasselbe Wort.

Der Mensch beginnt zu atmen und damit zu leben. Jeder Atemzug ist Gottes Geist in uns, sein Leben in uns.

In unserem Leib gibt es nicht nur den Atemfluss, die Lunge und ihren Kreislauf, es gibt auch das Herz und den Blutkreislauf.

Damit sind wir bei der Seele. Auch sie gehört zu uns. Das hebräische Wort: «näfäsch»: Kehle, Seele.

Wenn du deinen Blutkreislauf und damit deinen Puls spüren willst, kannst du ganz einfach an deine Kehle, deine Halsschlagader greifen und du spürst ihn.
Und wenn wir die Kehle durchschneiden, sind wir am schnellsten tot.

Das ist das hebräische Denken: «Body, Spirit & Soul»: Es gehört alles zusammen. Wenn ich bei dir, Marc, in deinem Fitness Center trainiere, dann ist meine Seele und mein Geist mit dabei und wird beeinflusst. Es tut allem gut.

Körpertraining ist deshalb immer auch mit einem Stück mentalem Training verbunden. Mein Geist hilft mir, auch als Körper voranzukommen.

Ich muss dabei vielleicht zuerst den inneren Schweinehund überwinden, wenn ich trainiere und Fortschritte machen will. Ein gut gepflegter Body entsteht nicht von selbst, in dem ich mir ein Fitnessheft anschau mit schönen Körper und denke: Das wäre schön.

Und die Seele? Für mich hat Fitness auch eine geistliche Komponente, also etwas mit Gott zu tun, mit meiner Beziehung zu ihm.

Ich soll nicht vernachlässigen, was Gott mir geschenkt hat. Wer sich mit dem Körper befasst, vielleicht sogar Medizin studiert, weiss, wie wunderbar und komplex der menschliche Körper ist. Unser Leib kann unmöglich einfach nur das Produkt des Zufalls sein. Er ist eine ganz grosse Schöpfung.

Im neuen Testament bezeichnet Paulus den Körper als «Tempel des Heiligen Geist» und vergleicht ihn an einem anderen Ort mit einem zerbrechlichen, aber sehr wertvollem Gefäss.

Ein Tempel war in der damaligen Vorstellung der Ort, wo Gott wohnt und ich ihm begegnen kann. Ein Gefäss ist für einen Inhalt da.

Wir Menschen sind dazu bestimmt, dass Gott in uns wohnt, in unserem zerbrechlich irdischen Gefäss zwar noch nicht vollkommen, aber zuletzt vollkommen im neuen, perfekten Leib, den Gott uns geben wird.

Das ist das biblische Verständnis von «Body, Spirit & Soul».

Theorie? Oder wie sieht das praktisch aus, wenn wir diese Ganzheit leben wollen?

1.

Nimm deinen Körper an als Geschenk von Gott. DEINEN Körper. So wie er ist, nicht perfekt, aber gut und schön, ästhetisch. Pflege ihn. Bewege dich. Ernähre dich gut. Übertreibe es nicht. Vergleiche dich nicht mit anderen. Du bist du. Sie und er ist er und sie. Sei keine Coach-Tomato.

2.

Lerne eine gut Art christlicher Meditation, die deinen Geist und deine Seele mit deinem Körper verbindet.

Wir alle sind häufig voller Spannungen, gestresst.

Da ist Energie in uns, die entladen werden muss, sich lösen muss, damit wir aus der dauernden Anspannung ins Gleichgewicht kommen, uns lösen können und gelassen werden.

Das ist etwas, was ich in meiner Zeit der depressiven Erkrankung als heilsam gelernt habe.

Körperübungen. Ich stehe da oder sitze hin, mit aufrechter Haltung. Ich öffne meine Brust, bringe meine Arme und meine Schultern in eine gute Haltung. Ich achte auf meine Atmung. Wo ist sie? Nur oberflächlich oder tiefer? Je länger ich wahrnehme, umso tiefer geht sie. Ich entspanne mich dabei wie von selbst.

Ich kann meine Atmung auch mit einer guten Botschaft verbinden, zum Beispiel mit Worten aus der Bibel, meinem Konfirmandenspruch:

«Mein Bund des Friedens wird nicht von dir weichen.» Beim Einatmen sage ich laut oder fest in mir: «Dein Bund des Friedens». Beim Ausatmen: «Wird nicht von mir weichen.»

Ich tue das zu Beginn nur drei Minuten. Ich kann dabei den Wecker auf meinem Handy stellen. Ich tue es regelmässig, besonders wenn ich merke, wie gestresst ich bin. Ich steigere allmählich die Dauer.

Bereit für ein Experiment, einem Gebet verbunden mit meinem Leib?

Ich lade Sie ein, jetzt die Augen zu schliessen und beim Einatmen innerlich zu sagen: «Du in mir». Mit «Du» meine ich Gott. Und beim Ausatmen: «Ich in dir». Nur eine Minute.

Amen.