



15.08.2021 um 07:30 Uhr

Ein Beitrag von Dr. Udo Markus Bentz, Weihbischof und Generalvikar des Bistums Mainz

Mit Leib und Seele

Wie viel ist uns unsere Gesundheit wert? Ziemlich viel. Das haben wir in den vergangenen Monaten erlebt: „Bleiben Sie gesund!“ ist die neue Grußformel zum Abschied, die mir immer wieder begegnet. Das wirtschaftliche Leben, der gesamte kulturelle Bereich, vor allem auch unsere sozialen alltäglichen Beziehungen wurden hintenangestellt. Höchstes Ziel war die körperliche Gesundheit. Wir wollten uns nicht mit dem Virus infizieren. Wir setzten alles daran, die Pandemie einzudämmen. Es wurde heftig gestritten: Welchen Wert darf die körperliche Gesundheit gegenüber den psychosozialen Belastungen haben? Wie kann man beides in ein gutes Verhältnis bringen? Wie viel ist uns unsere Gesundheit wert?

Ein gesunder Leib ist ein kostbares Geschenk

Unsere körperliche Gesundheit ist uns – da bin ich überzeugt – sehr viel wert. Und das ist gut so. Ich bin dankbar, dass unsere Medizin so viel kann und leistet – gerade auch an der Entwicklung von Impfstoffen und Tests haben wir das gesehen. Ein gesunder Leib ist ein kostbares Geschenk. Auch im Alltag sind viele bereit, in ihre Gesundheit zu investieren. Fitness und körperliches Wohlbefinden lassen wir uns etwas kosten. Ich bin gerne bereit, soweit ich kann, mehr Geld für gesunde und nachhaltige Lebensmittel auszugeben.

Ein „Körperkult“ mit religiösen Zügen

Da gibt es aber auch eine Schattenseite: Aus der Achtsamkeit auf unsere leibliche

Gesundheit wird für manchen fast ein „Körperkult“ mit quasi-religiösen Zügen. Dann wird es meines Erachtens schwierig. Ich frage mich: Kann es nicht sein, dass sich hinter manchem Fitness- und Gesundheitskult eine ganz eigene Form von „Leibfeindlichkeit“ verbirgt? Nicht selten ist die körperliche Leistungssteigerung das eigentliche Ziel, oder ein bestimmtes Schönheitsideal. Dem wird dann alles andere untergeordnet. Wenn ich genauer hinschaue, stelle ich fest: Da geht es um ideale Körpermaße und leistungsstarke Körper. Entspricht der Leib nicht den Erwartungen, wird er gewissermaßen zum Feind, den man besiegen und optimieren muss, statt ihn anzunehmen und wertzuschätzen, wie er eben ist.

Die besondere Form von Leibfeindlichkeit...

Und welchen Platz haben dann aber Gebrechlichkeit, körperliche und geistige Schwäche, die Vergänglichkeit und das Altern des Leibes? Sie werden oft ausgeblendet, obwohl sie doch auch zu unserer Leiblichkeit gehören. Auch das ist für mich eine (besondere) Form von Leibfeindlichkeit, denn es zählt vor allem der ideale Leib, jedoch nicht der Leib in seiner Ganzheit. Man jagt diesem Ideal hinterher, ohne es jemals oder zumindest nur selten zu erreichen. Ich denke, nicht nur unsere Idealvorstellungen von einem gesunden Leib sagen etwas über unser Verhältnis zum Körper aus. Auch unser Umgang mit der Vergänglichkeit eines alternden, kranken Körpers zeigt, wie wir zu unserem Leib stehen.

Musik 1: Maurice Duruflé: Tota pulchra es, Maria (CD: I Himmelen, Mariakören, Ltg. Bror Samuelson, [15] 2:07).

Die Sorge um den gesunden Leib und ein übersteigter Körperkult, Fitness und Gebrechlichkeit – all das passt zu dem Festtag, den die katholische Kirche heute feiert: Mariä Himmelfahrt - in manchen vor allem katholisch geprägten Bundesländern wie z.B. Bayern ist er ein freier Arbeitstag. In Österreich gilt er als ein hoher allgemeiner Feiertag. In Italien ist er als Ferroagosto ein Tag, an dem das öffentliche Leben stillsteht. Andernorts aber ist er ein ganz normaler Arbeitstag - wenn nicht gerade Sonntag ist, wie dieses Jahr an Mariä Himmelfahrt.

Mit Leib und Seele ganz bei Gott

Gefeiert wird die Aufnahme Mariens in den Himmel – und zwar mit Leib und Seele! Es geht um Maria, die Mutter Jesu. In den Gebeten der katholischen Gottesdienste heißt es immer wieder: Maria ist *die erste* von uns Menschen, die mit Leib und Seele ganz bei Gott ist. Da geht es also um kein exklusives Privileg für jene Maria damals – sondern um die Hoffnung für jeden Menschen heute: ein Leben über den Tod hinaus – mit Leib und Seele, ohne Grenzen und Gebrechen, endgültig und aller Vorläufigkeit enthoben. Eigentlich ein Osterfest mitten im Sommer: Auferstehung des ganzen

Menschen ist nicht nur die rettende Tat Gottes an Jesus, seinem eigenen Sohn, sondern Auferstehung ist die rettende Tat Gottes für alle. Manchmal denke ich: Das ist zu schön, um wahr zu sein?

Der Glaube an ein Leben jenseits des Todes ausdrücklich als ein Leben „mit Leib und Seele“ stimmt mich nachdenklich im Blick auf unseren Umgang mit unsrer Leiblichkeit:

Wenn Leib und Seele über den Tod hinaus relevant sind, dann setzt der christliche Glaube ein Ausrufezeichen: Sei achtsam mit deinem Leib – egal in welchem Lebensalter! Man hat ja gerade dem christlichen Glauben den Vorwurf gemacht, er würde Leib und Leiblichkeit abwerten. Das ist zwar immer wieder geschehen – und noch heute kann man eine latente Skepsis gegenüber der Leiblichkeit, besonders gegenüber der Sexualität in manchen moraltheologischen Positionen erkennen. Aber leibfeindlich war der biblische Glaube nie! Wenn - dann wurde er durch philosophische und weltanschauliche Einflüsse in manchen Epochen verzerrt.

Welchen Belastungen setze ich meinen Leib aus?

Die Bibel ist der Überzeugung: Nur Leib und Seele *gemeinsam* bilden den ganzen Menschen. Was macht den Menschen aus? Nicht nur seine geistigen, intellektuellen, kreativen Möglichkeiten, nicht nur seine sozialen Fähigkeiten – sondern all das drückt sich erst aus in einem unverwechselbaren, einmaligen Leib. Ein achtsamer und sorgsamer Umgang mit dem Leib in einem umfassenden Sinne gehört deshalb für mich zu einer zeitgemäßen Spiritualität des Alltags dazu:

Das beginnt mit dem rechten Maß an Schlaf – das beste Gebet, wie einmal ein geistlicher Meister gesagt hat. Zu einer Spiritualität des Leibes gehört auch das bewusste Wahrnehmen des eigenen Leibes als Teil der Schöpfung – ein achtsamer Umgang mit dem Leib und ein achtsamer Umgang mit der Schöpfung bedingen einander wechselseitig. Womit z.B. ernähre ich mich? Welchen Belastungen setze ich meinen Leib aus? Das rechte Maß finden – auch das ist wesentlich für eine zeitgemäße Spiritualität. Die Achtsamkeit für Grenzen gehört zu einer solchen Spiritualität – und das heißt auch, die Grenzen und Schwächen des Leibes *liebevoll* annehmen: Was mute ich meinem Körper zu? Franz von Assisi hat den Leib einmal „Bruder Esel“ genannt: manchmal störrisch wie ein Esel, oft klüger als unser Kopf! Mir gefällt dieser Gedanke. Gerade wenn mein Leib mal wieder streikt – und sei es wegen schlichter Kopfschmerzen, die mein geplantes Programm durcheinanderwerfen -, kann es dann sein, dass mein gefühlt „störrischer Leib“ klüger ist als mein Kopf und mir etwas zu sagen hat? „*Wisst ihr nicht, dass euer Leib der Tempel Gottes ist?*“ (1 Korinther 3,16). So fragt Paulus die Gemeinde von Korinth.

Musik 2: J. S. Bach: Jesu, meine Freude - „So nun der Geist...“, BWV 227 (CD: Bach Motets, Monteverdi Choir, Ltg. John Eliot Gardiner, [13] 1:20).

Nur mit Leib und Seele bin ich ganz Mensch. Das Fest der leiblichen Aufnahme Mariens in den Himmel stößt noch mehr kritische Fragen an: Wenn Leib und Seele den einen und ganzen Menschen im schöpferischen Entwurf Gottes ausmachen, dann kann die Vollendung des Menschen nur in einer ganzheitlichen, geistig-leiblichen Weise geschehen. Es kann keine Trennung des Menschen geben in seine Seele, die bei Gott ist, und einen Leib, den er abstreift und hinter sich lässt. Was aber meint dann die Auferstehung des Leibes? Welche Rolle spielt der Leib nach dem Tod?

Die Brücke vom Ich zum Du

Unser Leib ist immer Medium. Der Leib ermöglicht mir, mich auszudrücken - mein Inneres mitzuteilen. Der Leib ist die Brücke vom Ich zum Du: Gefühle und Empfindungen, Freude, Leid und Schmerz, Zuwendung und Abwendung, Wertschätzung und Verachtung, aber auch Einsamkeit oder Zufriedenheit: Das alles erfahren wir und äußert sich durch unsere Sinne, durch den Leib. Der ganze Lebensweg eines Menschen findet seinen Ausdruck im Leib. Wenn ich in das Gesicht meines Gegenübers sehe, kann ich erahnen, was er oder sie erlebt und vielleicht auch durchlitten hat. Man sieht es dem Leib an, auf welchen Wegstrecken ein Mensch gegangen ist. Die konkrete Geschichte des Menschen, die leibhaftige Wirklichkeit durch all die Jahre und Jahrzehnte hinterlässt ihre Spuren in unserem Leib.

Hat all das keine Relevanz mehr, wenn der Leib im Tod zerfällt? Doch! Genau darum geht es mit dem heutigen Fest der leiblichen Aufnahme Mariens in den Himmel: All das, was unser Leben prägt und ausmacht, das Beziehungsgefüge, in dem wir stehen, die Nähe und die Verbundenheit zu Menschen, die zu unserer Geschichte gehören, die geschenkte Freude – aber auch das erlittene Leid: All das wird im Tod nicht wie ein Mantel abgelegt. All das hat Bestand über den Tod hinaus und ragt in die Vollendung hinein. Der christliche Glaube sagt: Vor Gott ist niemand von uns ein geschichts- und beziehungsloses Geistwesen. Im Tod sind wir vor Gott das, was wir aus unsrer Leibhaftigkeit, unsrer Beziehung zur Welt und Geschichte geworden sind. Das heißt: Natürlich wird die biologische Materie unseres Leibes im Tod abgebaut. Aber was unsere Leibhaftigkeit ausgemacht hat, geht nicht verloren, sondern wird verwandelt.

"Im Hier und Jetzt"

Das ist für mich persönlich ein sehr intensiver und tröstender Gedanke: Ich darf hoffen, dass all das, was mich ausmacht, meine Geschichte, die Verbundenheit mit

Menschen, die mir wichtig sind, die Erfahrungen, die mich prägen, dass all das im Tod mit mir geht und bleibt. Denn das bin eben ich mit allem, was mich ausmacht. Und das bist Du, mit allem, was dich ausmacht. Und wenn es dieses Leben jenseits des Todes gibt, dann nur in der Prägung mit all dem, was diesseits des Todes das Leben geprägt hat. Was soll sonst die Freude des Wiedersehens sein, von der die biblische Hoffnung über das Jenseits des Todes spricht, wenn wir auch dort nicht die wären, die wir hier geworden sind?

Musik 3: Heinrich Schütz: Ich weiß, dass mein Erlöser lebt (CD: Heinrich Schütz, Geistliche Chormusik, Weser-Renaissance Bremen, Ltg. Manfred Cordes, CD 1 [15] 2:41).

Mit Leib und Seele jenseits des Todes – darum drehen sich meine Gedanken zum heutigen Tag „Mariä Himmelfahrt“. Ich bin dort, jenseits des Todes derjenige Mensch, der ich diesseits des Todes – nämlich im Hier und Jetzt – geworden bin. Das ist nicht nur ein tröstlicher Gedanke, vielleicht kann dieser Gedanke manchmal auch Angst machen. Jede und jeder kennt Lebensschicksale, von denen wir uns wünschen, man könnte sie endlich abstreifen und hinter sich lassen.

Wie kann ich dieses Leid lindern?

Es gibt so viele geschundene Leiber: durch Leid, Krankheit, Schwachheit, aber auch durch Gewalt, Not und Elend. Es gibt so viele geschundene Leiber, weil sie ausgenutzt, misshandelt und gedemütigt werden. Und wie viele fühlen sich in ihrem Leib eingekerkert, gefangen und gebunden, weil ihre Kräfte nachlassen oder weil sie den Schmerz ihres Leidens nicht mehr ertragen können. Leid ist immer etwas, was eigentlich nicht sein soll. Viele Fragen rund um die Gebrechlichkeit und das Leiden des Alters beschäftigen mich: Wie kann man dieses Leiden lindern? Wie damit umgehen, wenn ein Mensch freiwillig einen Schlussstrich unter solches Leiden ziehen will? Darauf gibt es keine einfachen Antworten. Ich bin froh, dass wir in unserer Gesellschaft, aber besonders auch als Kirche ganz wertvolle Möglichkeiten haben, diesen Fragen zu begegnen: Wenn wir z.B. in unseren Einrichtungen mit palliativer Medizin und in unseren Hospizen Menschen beistehen, die unter ihrem dem Zerfall preisgegebenen Leib so sehr leiden und wenn wir uns dabei von den Grundhaltungen einer christlichen Sterbebegleitung leiten lassen.

"Dann wäre ich nicht mehr ich"

Was kann für einen Menschen mit einem solchen Schicksal der Glaube an die Aufnahme in den Himmel mit Leib und Seele bedeuten? Jede Antwort darauf ist und bleibt eine Herausforderung, und ich kann sie nur in der individuellen Begegnung

geben, aber sie ist getragen von Überzeugungen.

Ich glaube daran: Auch der vom Leid gezeichnete Leib ist zur Vollendung bestimmt. Auch das Leid macht uns unverwechselbar zu denjenigen, die wir nun halt mal sind. Würde das erlebte Leid bei mir ausradiert und gelöscht werden, dann wäre ich nicht mehr ich, wirklich *mit allem*, was mich ausmacht. Ohne mein erlittenes Leid wäre ich ein Anderer. Das Leid gehört zu mir, wie all die wertvollen Erfahrungen zu mir gehören. Diesen Gedanken zu denken, fällt mir nicht leicht. Aber weil im Tod der biologische Leib zerfällt, schwindet auch der Schmerz und mir wird die Verzweiflung, die durchlittene Angst genommen. Ich leide nicht mehr unter meinem Leid, aber weil es so unverwechselbar zu mir gehört und auch meine Leiblichkeit geprägt hat, wird das Erlittene gewandelt, aber nicht genommen.

"Hinein in etwas völlig Neues"

Papst Benedikt hat die Auferstehung einmal die „größte Mutation“ bezeichnet – als Sprung in ganz Neues hinein – ich mit allem, was mich und meine Leiblichkeit ausmacht – hinein in etwas völlig Neues – in ein neues Dasein jenseits von Raum und Zeit. Nicht vorstellbar wie. Aber Dreh- und Angelpunkt des christlichen Glaubens. Zugegeben, so zu glauben, kann manchmal eine Zumutung sein. Ich versuche immer wieder neu dieser Verheißung zu glauben und erlebe: Weil ich glaube, dass ich derjenige diesseits des Todes bin, der ich auch jenseits des Todes sein werde, wird manches, was ich erlebe, relativiert, anderes bekommt ein größeres Gewicht.

Marie Luise Kaschnitz bringt es in einem Gedicht für mich auf den Punkt:

*„Die Mutigen wissen
Daß sie nicht auferstehen
Daß kein Fleisch um sie wächst
Am jüngsten Morgen
Daß sie nichts mehr erinnern
Niemandem wiederbegegnen
Daß nichts ihrer wartet
Keine Seligkeit
Keine Folter
Ich
Bin nicht mutig.“*

(Marie Luise Kaschnitz: Nicht mutig, in: Kein Zauberspruch. Gedichte, Frankfurt a.M. 1972, 57 = GW 5, 463.)

Musik 4: Johannes Brahms, „Denn wir haben hier keine bleibende Statt“ aus „Ein deutsches Requiem“ (CD: Brahms, Ein deutsches Requiem, Charlotte Margiono,

*Rodney Gilfry, Monteverdi Choir, Ltg. John Eliot Gardiner, [6] ab 1:12- (11:17)
„Siehe, ich sage euch...“).*

Musikauswahl: Regionalkantorin Mechthild Bitsch-Molitor, Mainz