

Knackig, rosig, straff

Oder wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des heiligen Geistes ist,
der in euch ist und den ihr von Gott habt, und dass ihr euch nicht selbst gehört?

1. Korinther 6,19

Wissen Sie, was ich wirklich nervig finde? Da gibt es diese Werbung. Es säuselt sanft: Ich will so bleiben, wie ich bin! Und ebenso sanft folgt wie ein Kehrreim: Du darfst! Nervig daran ist, dass diese freundliche Auskunft nicht zu den Bildern passt: Da bieten nämlich gertenschlanke, fitte und perfekt gestylte Schauspielerinnen Diätmargarine an. Frauen, denen auch eine komplette Sahnetorte nichts anhaben könnte. Kein Fettpölsterchen, keine Zellulitis, nur jugendliche Schlankheit, fernsehgerecht aufbereitet.

Keineswegs, um keinen Preis dürfen wir so bleiben, wie wir sind, im Gegenteil, wir sollen gefälligst alles tun, um nicht so zu bleiben, wie wir sind. So sollen wir werden, so, wie die, die uns verbindlich zeigen, wie man heutzutage auszusehen hat.

Wer dagegen so stur und störrisch ist, dass er doch so bleiben will, wie er ist na ja, der kann vielleicht noch gerade das du darfst hören, ehe die Tür ins Schloss fällt und der Partner sich davon macht.

Du darfst nicht sein, wie du bist. Du musst anders werden. Du musst vor allem anders aussehen. Das ist der kategorische Imperativ: Sieh gut aus! Sei fit! Nimm ab!

Wer Erfolg haben will im Leben, sagen uns täglich die Medien, muss sein Äußeres anpassen, Body shapen, Silicon spritzen, Trennkost essen, Collagen polstern. Was nützt einer Frau ein IQ wie der von Einstein, wenn sie aussieht wie sein Zwillingbruder? Was nützt einem Mann das Ansehen in der Firma, wenn er doch eher einen Waschbärbauch hat?

Der Deutsche Sportbund wirbt auch gerade damit: Auf großen Plakaten kann man es auch in Greifswald lesen: ene mene meck, der Speck ist weg. Beweg dich, das ist der Appell der Sportfunktionäre. Der Abzählreim geht übrigens eigentlich so: Eins, zwei, drei, vier, fünf,

sechs, sieben, eine alte Frau kocht Rüben. Eine alte Frau kocht Speck,

und du bist weg. Leider funktioniert bei den meisten von uns nur ein anderer Abzählreim: Eine kleine Dickmadam fuhr mal mit der Eisenbahn. Die Eisenbahn, die krachte, die Dickmadam, sie lachte.

Nun sind wir hier heute Abend gewiss nicht angetreten, etwas gegen den Versuch zu sagen, sich gesund zu ernähren oder sich mehr zu bewegen. Ganz bestimmt nicht. Aber wir haben den Eindruck, dass diese vernünftigen Appelle bei vielen von uns auf keinen guten Boden fallen.

Ich habe den Eindruck, dass der Zwang, so zu sein wie die Schönen und Schlanken, die Fitten und Wellnessgestählten, uns nicht gesünder, sondern eher kränker macht, nicht zufriedener, sondern immer gestresster.

Jeder fünfte Mann und jede fünfte Frau ist mit dem eigenen Körper nicht zufrieden. Die deutsche Sängerin beim Grandprix sagt, was viele denken: Mit 39 gelte sie, so Lou, als alte Schabracke. Für das Schlagerfinale hat Lou 15 Kilo heruntergehungert und sich die Falten im Gesicht wegspritzen lassen. Jeder 6. würde sich auch unters Messer legen, um besser auszusehen. Haut wird gestrafft, Fett abgesaugt (70%!), Busen vergrößert oder verkleinert, Silicon gespritzt, Collagen entfernt, per Vibrobelt Bauchfett wegmassiert. Unbarmherzig wird das Ideal durchgezogen. Sei nicht, was du bist, sei anders, sei so wie die Stars im Film und die Sternchen im Videoclip. Wohin wir auch gucken: Perfekt geformte Sprinter bei der WM in Paris,

Knackig, rosig, straff

egal ob es die junge Kelli White ist oder aber, noch stressiger für alle Zuschauer, Marlene Ottey, die 43jährige Laufoma aus der Karibik, im Körper einer 20jährigen.

Und so schwankt es hin und her: zwischen Verachtung und Vergötzung des eigenen Körpers. Die einen können nicht mehr in den Spiegel gucken, ohne zu stöhnen und mit sich selbst ins Gericht zu gehen. Der Gang auf die Waage ist so schlimm wie früher der Moment, in dem der Lehrer wieder eine Fünf in der Mathearbeit verkündete. Was ist ein übergewichtiger Vegetarier? Eine Biotonne! Die anderen schauen nur noch in den Spiegel und bewundern die mühsam antrainierten Muskeln und die ebenmäßig gebräunte Haut. Zwischen Verachtung und Vergötzung! Ins furchtbare Extrem getrieben zeigt sich das Elend dieses Themas an Michael Jackson, der seinen Leib zum Dauerexperiment gemacht hat, bis der wieder und wieder schönheitsoperierte Körper nicht mehr mitspielte und er heute wie ein Gespenst durch die Showwelt irrt.

Das alles müsste uns noch nicht sorgen. Aber es muss uns sorgen, dass dies alles krank macht. Es macht aber krank, weil so viele von uns in einen inneren Kriegszustand versetzt sind. Es geht längst nicht mehr um etwas Fitness, es geht nicht um ein gepflegtes Aussehen und natürliche Eitelkeit. Es geht darum, ob ich zu mir noch ja sagen kann, es geht darum, was eigentlich meinen Wert und meine Würde ausmacht.

In einem Chatroom im Internet fand ich Nicole. Nicole ist Mitte 30, Mutter von zwei Kindern. Die 20 Kilos aus den Schwangerschaften ist sie nicht mehr losgeworden. Und sie erzählt im Netz, was sie so unglücklich macht. Ich bin im Moment total fertig, weil ich mich einfach nicht annehme wie ich bin. Oft kreisen meine Gedanken darum, dass ich nicht schön oder jung genug bin. Ich laufe durch die Gegend und sehe lauter Frauen, die hübscher und jünger sind als ich. Mit ihren Kilos entspricht sie nicht dem, was sie meint sein zu sollen.

Und dann denkt sie, sie sei auch nicht mehr attraktiv, nicht mehr begehrenswert für ihren Partner. Und der sendet dann auch das eine oder andere Signal, das ihr zeigt: So wie ich war, bin ich nicht mehr, so wie ich bin, sollte ich nicht sein. Und dann sie steigert sich immer mehr hinein, versucht alle möglichen Diäten und scheitert am berühmten Jojo-Effekt, geht in die Muckibude, bis es ihr zu peinlich ist, ihre runden Hüften und ihren umfänglichen Po inmitten dieser perfekt gebildeten Bodies zu bewegen. Es ist bewegend zu lesen, wie sie danach sucht, wie sie mit sich wieder ins Reine kommen kann. Was bin ich noch wert, wenn ich nicht mehr Claudia Schiffers Idealmaße habe, sondern eher der kleinen Dickmadam gleiche?

Eine Antwort einer Leidensgenossin fand ich sehr beeindruckend. Unter dem Pseudonym Wilder Engel schrieb eine Frau an Nicole: Denk daran, dass du einmalig bist, so wie du bist. Du lebst im Krieg mit dir selbst. Wir sind oft unser schlimmster Feind. Zeit mal über ein Friedensabkommen mit Dir selbst nachzudenken.

Nun denkt vielleicht mancher: Wieso reden die in der Kirche denn über so was? Was hat denn Gott mit Schwarzeneggers Waschbrettbauch und meinem Schwabbelpo zu tun? Ist Gott nicht eher was die Seele, für das Ewige, und ist für gläubige Menschen der Körper nicht eher so eine Art Knast, ein Kerker für die Seele? Ist es nicht so, dass Christen beim Thema Körper nicht so richtig mitreden können? Christen müssen artig sein, keine Party, keinen Wein. Ein Bein, dass sich zum Tanzen hebt, wird im Himmel abgesetzt!

Gott sieht das anders. Und darum haben wir auch dieses Thema gewählt. Lassen Sie sich doch mal ein paar Minuten auf ein Experiment ein. Stellen Sie sich vor, Gott, der Ursprung des Universums und das Ziel aller Dinge, hätte Sie wie ein meisterhaftes Werkstück vor Augen gehabt, geschaffen und ins Leben gerufen. Und dann hätte er voller Entzücken gesagt: Heute hatte ich einen guten Tag: Das ist wirklich sehr gut. Sehr gut, denn so wie Sie lächelt keiner, so wie Sie gucken, guckt keiner, so wie Sie sind, sind Sie einmalig. Und was sehen Sie, wenn Sie in den Spiegel schauen: Sie sehen einen Menschen, an dem Gott selbst seine Lust hat (Ps 1 .20). Und vielleicht können wir dann auch aufatmen und sagen: Du hast mich geschaffen mit Leib und Geist, mich zusammengefügt im Schoß meiner Mutter. Dafür danke ich dir, es erfüllt mich mit Ehrfurcht.

Knackig, rosig, straff

Einer der Menschen, die am Anfang die Grundlagen des christlichen Glaubens aufgeschrieben haben, war Paulus. Paulus geht noch einen Schritt weiter. Er sagt nicht nur, dass wir mit Leib und Seele Meisterstücke Gottes sind. Er sagt: Dein Leib, also das bist du, denn du bist dein Leib, und dieser Leib ist ein Tempel, ein Haus, in dem der lebendige Gott selbst wohnen will. Stell dir das vor: Dein Leib ist kein Knast der Seele, dein Leib ist ein Tempel, ein Kirchengebäude für den lebendigen Gott.

Das müssen wir ein bisschen auseinanderdröseln. Gott ist kein Gott, der es sich mit sich allein gerne im Himmel gemütlich macht. Die große Geschichte, die uns Bibel erzählt, ist die Geschichte von Gott, der herunterkommt. Er kommt herunter, weil wir ihm so am Herzen liegen. Und weil wir Menschen ihm nicht so recht über den Weg trauten, hat er einen radikalen Weg gewählt: Was muss ich tun, hat sich Gott gefragt, um das Vertrauen der Menschen zu erlangen? Ich muss zu ihnen, ich muss mitten hinein ins Leben, ich muss klein werden, einer von ihnen, damit sie wieder Vertrauen zu mir fassen. Und Gott hat sich klein gemacht und ist Mensch geworden. Das ist die Geschichte vom Kind in der Krippe, von Jesus, dem heruntergekommenen Gott.

Und Paulus sagt nun Folgendes: Etwas Ähnliches tut Gott immer wieder. Er möchte so gerne mit uns in Kontakt treten. Er, der Ursprung und Quelle unseres Lebens ist, er sucht unsere Nähe. Und wieder wählt er diesen Weg: Er macht sich klein, ganz klein, kleinstes Wesen in der Welt, und er klopft an die Tür unseres Lebenshauses und er bittet um Einlass. Ich will bei Dir sein, sagt Gott. Dein Leib ist mein bevorzugter Wohnsitz. Ich bin auf Wohnungssuche in der Welt und nirgends möchte ich lieber einziehen als bei Dir, weil Du kleiner Mensch mir so unendlich wichtig bist. Und wenn ein Mensch dieses Klopfen Gottes hört und ihm öffnet, dann zieht der lebendige Gott ein, und dann wird unser Leib ein Gotteshaus. Ich will das nur ganz kurz sagen: Paulus spricht vom Tempel des heiligen Geistes. Der heilige Geist ist kein Gespenst. Wenn wir vom heiligen Geist sprechen, dann meinen wir Gott, der sich so klein macht, dass er in unser Leben einzieht. Der heilige Geist ist Gott bei uns. Wenn Gott bei uns einzieht, dann passiert etwas: Er bringt mit, was er uns so gerne schenken möchte. Ich kann das jetzt nur andeuten: Er bringt zum Beispiel Wertschätzung und Kraft mit. Wertschätzung: Schau, du bist wertvoll. Du bist einzigartig, so wie du bist, auch mit den Kilos nach der Schwangerschaft, auch wenn du den Kampf gegen Zellulitis immer wieder verlierst, auch wenn du nicht den Schönheitsidealen der Werbung und des Showbizz entsprichst. Du bist mein bevorzugter Wohnsitz, weil ich dich so sehr schätze. Wenn das wahr ist: Warum sollte ich dann noch Krieg gegen mich selbst führen. Wenn Gott für mich ist, wieso sollte ich dann noch gegen mich sein?

Und Kraft: Wenn Gott in unser Leben einzieht, dann verändert er uns, ganz behutsam und von innen heraus. Er zerbricht uns nicht, sondern er baut uns auf. Alles beginnt und endet damit, dass wir es lernen in den Spiegel zu gucken und wie Hanns Dieter Hüsch zu sagen: Ich bin vergnügt, erlöst, befreit! Es ist in Ordnung, dass ich bin, wie ich bin, denn ich bin es wert, ein Tempel Gottes zu sein.

Ein letztes noch: Wenn Gott unseren Leib zum Gotteshaus macht, dann werden da auch Gottesdienste gefeiert. Gottesdienste und nicht Götzendienste. Der Kult um den Körper findet dort nicht statt. Der Körper wird nicht angebetet, wenn Gott angebetet wird. Aber Gottesdienste finden dann nicht nur sonntags bei GreifBar statt, wenn wir singen und beten und von Gott hören. Ist unser Leib ein Gotteshaus, dann ist das, was wir mit unserem Leib tun, ein Gottesdienst. Dann ist sinnvolle Bewegung und Sport ein Lob des Schöpfers. Dann ist ein richtig gutes, dankbar genossenes Essen Gottesdienst. Dann ist Sex in einer von Treue geprägten Partnerschaft Gottesdienst. Ruhe und Schlaf gottesdienstliche Handlungen. Eine Wanderung ein liturgischer Akt. Dann ist unser ganzer Leib ein Instrument des Gotteslobs. Und das heißt: ein Ort der Freude und Erfüllung. Und vielleicht ahnen wir etwas: Wenn Gott uns so schätzt, und wenn er so gerne bei mir einziehen möchte, dann könnte das auch ein Weg sein, ja zu mir zu sagen und gesund mit meinem Leib umzugehen, ihn pfleglich zu behandeln und doch keinen Kult zu treiben, ihn zu schmücken, und doch auch jede Falte zu begrüßen und jedem Haar hinterher zu winken, das uns sagt: Du, ich geh mal ein bisschen aus. Der Rettungsring um die Hüfte raubt mir dann nicht den Humor. Das wär´ doch was weder leibfeindlich noch selbstverliebt, einfach gesund mit mir selbst umzugehen. Das wäre doch was. Um Gottes

Knackig, rosig, straff

Willen gilt: So soll es sein, oder auch: Amen.

Michael Herbst