

# H offen

IMPULSE FÜR GLAUBE  
UND SEELSORGE

WWW.HOFFEN-MAGAZIN.DE



**every body**

Mit Leib und Seele glauben

## HOFFEN

ist das Nachfolge-Magazin des seit 1971 erscheinenden Brennpunkt Seelsorge. Unser Anliegen ist es, Menschen zu ermutigen, ihre Lebensgeschichte mit der Geschichte des lebendigen Gottes zu verbinden, um ihren Glauben alltagsrelevant zu vertiefen und zu erneuern. Für uns ist Jesus Christus selbst das Vorbild des Seelsorgers. Aus der Begegnung mit ihm wächst Heilung und Reifung. Daraus schöpfen wir Hoffnung. Eine Hoffnung, die wir gerne teilen.

Verantwortet wird das Magazin von der Kommunität Offensive Junger Christen – OJC.

Wir sind eine christliche Lebensgemeinschaft mit weltweitem und ökumenischem Horizont. Gemeinsam mit vielen Freunden und Unterstützern setzen wir uns für eine Erneuerung in Kirche und Gesellschaft ein und möchten Menschen in Jesus Christus Heimat, Freundschaft und Richtung geben.

Die Dienste der OJC werden von Spenden getragen, so auch das Hoffen-Magazin. Jeder Beitrag hilft, dass diese Arbeit weiter getan werden kann.



Das Magazin erscheint 2x im Jahr (Frühling und Herbst)  
und kann kostenfrei im Abo bei uns bestellt werden:  
[versand@ojc.de](mailto:versand@ojc.de) | [www.hoffen-magazin.de](http://www.hoffen-magazin.de)

## Spendenkonto

Offensive Junger Christen – OJC e.V.  
Volksbank Odenwald eG  
IBAN: DE04 5086 3513 0000 1095 50  
BIC: GENODE51MIC



← QR-Code für die Bank-App  
Oder online spenden:  
[www.ojc.de/spenden](http://www.ojc.de/spenden)

Bitte bei einer Spende im Feld "Verwendungszweck" die Adresse oder Freundesnummer (siehe Adressaufkleber) angeben. Nur so können wir die Spende eindeutig zuordnen und die Zuwendungsbestätigung ausstellen. Danke!

[www.ojc.de](http://www.ojc.de)



## Leibhaftig leben und loben

Die neue Ausgabe des Hoffen-Magazins beschäftigt sich mit unserem Körper. Und da sollen wir zu diesem so praktischen und haptischen Thema Texte schreiben? Reihen kluge Worte für die Köpfe aneinander? Puh, gar nicht so leicht!

Aber schon während du diese Zeilen liest, gebrauchst du deinen Leib: Deine Augen wandern über die Buchstaben. Dein Gehirn verarbeitet die Sätze. Deine Hände haben – vielleicht ganz unbewusst – die Seiten umgeblättert oder das Display berührt. Unser Glaube, unser Leben, unser Hoffen – all das geschieht niemals körperlos. Mein Körper ist immer mit dabei. Ich bin Leib. Das ist so selbstverständlich, dass ich es leicht vergesse.

Bei mir ist es so: Wenn ich in Bewegung bin, mache ich eher geistliche Erfahrungen. Neulich begann ich, beim Spaziergehen eine Melodie zu summen und dazu klang in mir immer wieder ein Wort. Es änderten sich nur die Vokale, die Bedeutung blieb bunt: *Leb. Lieb. Leib. Lob.* Das hebräische lb (לב; lev) steht für das Herz – und meint dabei nicht nur Gefühl, sondern auch Verstand und Willen.

Wir möchten mit dieser HOFFEN-Ausgabe ermutigen, sich aktiv mit dem eigenen Körper zu beschäftigen und den Glauben leibhaftig zu entdecken: Zwischen Fitnesskult und digitaler Körpervergessenheit, zwischen esoterischer Körper-Spiritualität und einem Glauben, der oft im Kopf bleibt, gilt es, einen biblischen Weg zu leben. Denn Gott selbst hat einen menschlichen Leib angenommen. Jesus ist nicht nur für uns gestorben, sondern auch mit Haut und Haaren auferstanden. Jeder Körper – *every body* – ist mehr als Werkzeug oder bloße Hülle – er ist von Gott gewollt, geschaffen und berufen.

Der Auferstandene schenke uns allen – *everybody* – inspirierende Entdeckungen und bewegende Erfahrungen, wie Petrus es bezeugt (Apg 2,26): *Darum ist mein Herz voller Freude und mein Mund voller Lob! Mein Leib wohnt in Hoffnung.*

Schalom,



Jonas Großmann



# Inhalt

WAS EUCH ERWARTET

—  
3

## Leibhaftig leben und loben

JONAS GROSSMANN

*Editorial*

—  
6

## Und Gott formte

HANNA EPTING

*Impuls*

—  
8

## Was ist der Mensch?

KLAUS SPERR

*Grundlagen*

—  
14

## Mehr als nur Materie?

SILAS WOLFSBERGER

*Fakten*

—  
16

## Alles, was ich habe!

CAROLIN SCHNEIDER

*Persönlich*



## Impressum

### Bestellung und Vertrieb:

Das Hoffen-Magazin erscheint 2 x im Jahr (Frühling und Herbst) und kann kostenfrei im Abo bei uns bestellt werden. Am einfachsten per E-Mail an [versand@ojc.de](mailto:versand@ojc.de)

### Redaktion:

Jonas Großmann und Carolin Schneider (V.i.S.d.P.), Meike Buetow, Hanna Epting, Írisz Sipos, Klaus Sperr, Birte Undeutsch

—  
20

## **Körperlich glauben**

JONAS GROSSMANN

*Grundlagen*

—  
34

## **Pedale, Sand und Seele**

KONSTANTIN MASCHER

*Persönlich*

—  
24

## **Mit dem Körper beten**

SEBASTIAN STEINBACH

*Praktisch*

—  
38

## **Neue Spuren setzen**

JIM WILDER

*Praktisch*

—  
26

## **Ich brauche Trost**

MEIKE RICHTER

*Persönlich*

—  
40

## **Zwei Frauen vorm Spiegel**

LINA & BIRTE

*Persönlich*

—  
29

## **Ich mag an mir...**

RAHEL RASMUSSEN & ANDERE

*Persönlich*

—  
42

## **Der Leib spricht die Sprache Gottes**

CORBIN GAMS

*Grundlagen*

—  
32

## **Freiheit. Fokus. Loslassen.**

DANIELA MASCHER

*Persönlich*

—  
45

## **Aktuelles & Termine**

*OJC-Aktuell*

### **Bildnachweise:**

Titel: © Adobe Stock by inarik; S. 4 + 42: © Adobe Stock by Jacob Lund |  
S. 6: © Adobe Stock by Yakobchuk Olena | S. 8: © Adobe Stock by Andrii Fanta |  
S. 13: © Adobe Stock by Andrey Cherlat | S. 20: © Adobe Stock by Zaleman  
(generiert mit KI) | S. 23: © Adobe Stock by Lion | S. 24: © Adobe Stock by 9Air |  
S. 26: © Adobe Stock by GVS | S. 32: © Adobe Stock by Myshkovskiy |  
S. 34: © Adobe Stock by KatyaPulka | S. 38: © Adobe Stock by master1305 |  
S. 41: © Adobe Stock by Bostan Natalia | U4: © Adobe Stock by Sonulkaster

**Layout:** Carolin Horbank | [www.caro.graphics](http://www.caro.graphics)

### **Verlag und Herausgeber:**

Offensive Junger Christen – OJC e.V., Pf. 1220, 64382 Reichelsheim  
Alle Rechte beim Herausgeber

### **Druck:**

BasseDruck GmbH, 58135 Hagen

### **Leserservice:**

[hoffen@ojc.de](mailto:hoffen@ojc.de) | [www.hoffen-magazin.de](http://www.hoffen-magazin.de) | Tel.: 06164/9308-318  
OJC, Hoffen-Redaktion, Burgstraße 30, 17489 Greifswald

# Und Gott formte

Zwischen Erde und Ebenbild



**HANNA EPTING** | *Wie sich das anfühlt, die Hände in der Erde zu haben! Feucht und kühl, weich und formbar, ein Freudenfest für unseren Tastsinn. Aber auch dreckig, ein bisschen klebrig, erdig eben, nicht steril, ganz und gar unmittelbar. So viel Berührung!*

Ganz am Anfang der Bibel heißt es: Gott formte den Menschen aus der Erde des Ackerbodens. (Hier wäre Raum, sich das zwei Atemzüge lang bildlich vorzustellen.) Das ist kein Schaffen aus dem Nichts. Nicht wie ganz am Anfang, als Gott sprach: *Es werde...!* Und es wurde. Nein. Bei seinem Menschen macht er es anders. Keine Fern-Schöpfung. Sondern nahes, direktes, zutiefst verbundenes Formen!

Einen Klumpen lehmige Erde hat Gott ausgewählt, um seinen Menschen zu schaffen. Nicht Marmor oder Ebenholz. Das klingt doch nach einer ordentlichen Portion Bodenhaftung mit einer Prise Ernüchterung. Darin steckt all das, was zu unserem Leben eben auch gehört: Das Gewöhnliche, Alltägliche, das Brüchige und Vergängliche, Schwerkraft und Zerbruch. „Erde zu Erde“ hören wir auf den Beerdigungen. *Was ist der Mensch?* heißt es in Psalm 8. Aus dieser Erde schafft Gott seinen ersten Menschen.

Bernhard Meuser, katholischer Theologe, schreibt dazu: „Welch eine Revolution unter den Gottesbildern! Rings um Israel saufen die Götter Blut, knechten die Menschen, verlangen ihnen Opfer ab, aber in Israel glaubt man an einen einzigen Höchsten, der sich in den 'Lehm kloß' (Thomas Mann) vernarrt hat, der sich voll Huld (Psalm 130) zu ihm hinabneigt und ihm selbst seine vielen Sünden nicht anrechnet.“

Immer wieder bin ich in der Werkstatt und habe selbst die Hände im Ton. Das sind Momente, in denen ich glücklich bin, über das, was entsteht. Da vergesse ich die Zeit, kann die Hände kaum vom Werkstück lassen, forme, streiche, glätte... und fühle mich fast eins mit dem, was unter meinen Händen entsteht. Und ich schaue es so gern an. Da ist so viel Freude dabei!

In diesen Augenblicken ist mir, als zeigte mir Gott etwas über ihn und seine Schöpferfreude! Mit den Händen im Ton kann ich ein bisschen mehr be-greifen, wie das ist mit Gott und seinen Menschen. Mit Gott und mir.

Wie nah er dem ist, was er schafft! Wie viel Freude und Stolz in seinem Blick liegen muss, wenn er auf seine Geschöpfe sieht! Wie untrennbar Schöpfer und Geschöpf zusammengehören. Und wie sehr ein Geschöpf ein Zeichen, ein Zeugnis, ein Abbild von seinem Schöpfer ist. Wie ein Gefäß, in das die ganze Kreativität des Schöpfers, seine Ideen, Gedanken, Vorstellungen, seine ungeteilte Aufmerksamkeit – und die Fülle seiner Liebe hineingeflossen ist.

Das Geschaffene ist direkter Ausdruck des Schaffenden! Formen aus Erde oder Lehm geht nicht, ohne seinen Fingerabdruck unzählige Male darin zu hinterlassen. Wenn Gott als formender Künstler in der Schöpfungsgeschichte auftritt, heißt das doch, er formt sich selbst in seinen Menschen hinein. Seinen Abdruck, seine Rillen, sein Wesen! Eben SEIN Bild. Sein Ebenbild. Und das nicht irgendwie nur geistig oder geistlich. Sondern ganz physisch, anfassbar, irden.

Und als Gott fertig ist mit Formen, kommt das Beste: Er haucht dem Menschen seinen Lebensatem ein! Es gibt wohl kaum etwas Intimeres, Näheres, Persönlicheres und Existentielleres als den Atem. Gott schnitzt nicht einen neuen Atem für den Menschen, sondern haucht seinen eigenen Atem, sein eigenes Leben in seinen Menschen hinein.

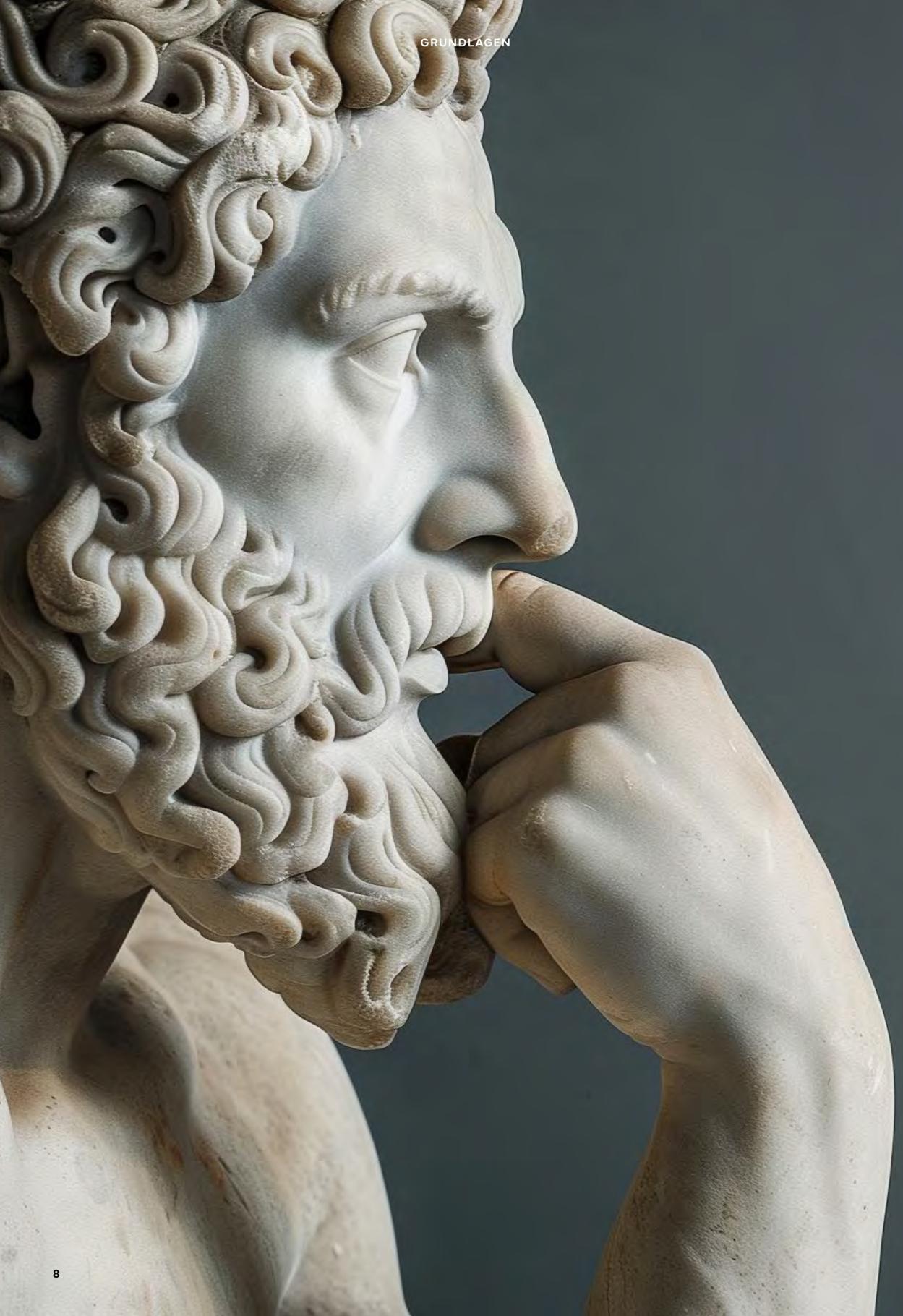
Und mein Atem, den ich in diesem Moment spüre, ist die lebendige Erinnerung an den, der voller Freude auf mein Leben schaut. So wahr ich atme, gehöre ich zu meinem Schöpfer. So wahr ich atme, lebe ich. So wahr ich atme, lobe ich Ihn.



Hanna Epting (OJC) begleitet das Jahresteam in der OJC und arbeitet im Bereich Seminararbeit und Seelsorge.



Wer selbst einmal die Hände im Ton spüren möchte, ist herzlich eingeladen zum Kreativseminar: „Zwischen Erde und Ebenbild“, 13.-15. Juni 2025 im Begegnungszentrum REZ mit Hanna Epting und Team, siehe S. 46.



# Was ist der Mensch?

## Biblische Grundworte zum Menschsein

**KLAUS SPERR** | Das Leben stellt viele Fragen. Große und kleine, alltägliche und lebensweisende. Aber diese eine ist die Frage aller Fragen: *Was ist der Mensch?* König David hat sie in Psalm 8 wie folgt gestellt: *Wenn ich sehe die Himmel, deiner Finger Werk, den Mond und die Sterne, die du bereitet hast: Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?* Es ist kein Zufall, dass diese Frage im ersten Teil unserer Bibel auftaucht. Denn alles Wesentliche über Gott und Mensch steht bereits im Alten Testament.

## Der Mensch kann nur coram Deo erkannt werden

Psalm 8 beginnt mit einer Feststellung: *Herr, unser Herrscher, wie herrlich ist dein Name in allen Landen, der du zeigst deine Hoheit am Himmel!* Bevor die Frage nach dem Menschen gestellt wird, wird etwas über Gott ausgesagt. Das entspricht der Schöpfungswirklichkeit: zuerst war Gott, dann sind wir Menschen geworden. Nur weil der Ewige sein Schöpfungswort hat erklingen lassen, sind wir ins Leben gerufen worden. Und es bleibt fortan dabei: Gott spricht – der Mensch entspricht. Das gilt auch für die Frage „Was ist der Mensch?“ Gerhard Ebeling stellt fest: „Der Mensch ist in erstaunlichem Maße darauf angewiesen, wie über ihn geurteilt wird. Er hungert nach Anerkennung, nach einem freundlichen Wort, nach Verstehen und Mitgefühl und leidet unter Nichtbeachtung, Zurücksetzung, Unverständnis und Gefühllosigkeit.“<sup>1</sup> Damit sind wir bei der Suche nach einer Quelle für die Suche des Menschen nach sich selbst. Dazu stellt der Alttestamentler Gerhard von Rad fest: „Immer sieht es [das AT] den Menschen in seinem Gegenüber zu Gott, sei es in Zukehr oder in Abkehr von ihm; es sieht ihn nie in einer geschichtslosen Verabsolutierung, sondern immer in eine Geschichte mit Gott gestellt (...).“<sup>2</sup> Alle anderen Blicke auf sich selbst – die eigenen und die der Umwelt – werden gemessen an dem, was Gott über mich zu sagen hat. Dort allein steckt die letzte Antwort auf mein Menschsein. Weil Gott sich uns Menschen offenbart hat, können wir nicht nur ihn, sondern auch uns erkennen. In der alttest. Anthropologie wird unser Menschsein mit vier Wirklichkeiten wesentlich umschrieben.<sup>3</sup>

### Der Mensch wird in vier Wirklichkeiten beschrieben

Es begegnet uns zunächst einmal das ganz kreatürliche hebr. Wort „*bāšār*“. Meist mit „Fleisch“ übersetzt meint es unseren Körper, das Sichtbare des Menschen, das Materielle. Aber – und das ist wichtig – mit diesem Wort

ist immer das Lebendige gemeint, nie wird ein Toter damit bezeichnet. Und doch schwingt da etwas Wesentliches mit: das lebendige Fleisch ist eben auch die schwache, für Krankheit und Leid anfällige, ja die dem Tod entgegengehende Seite des Lebens. Hans Walter Wolff nennt „*bāšār*“ darum: „**der hilflose Mensch**“. Seit dem 8. Jhd. kennt die Kirche den gregorianischen Choral „*Media vita in morte sumus*“ – Mitten im Leben sind wir vom Tod umfungen. Was also ist der Mensch? Einer, der konfrontiert ist mit Ohnmacht und Vergänglichkeit. Wie gut aber, dass dies nicht alles ist.

Die zweite Wirklichkeit ist umschrieben mit dem hebr. Wort „*rūah*“ – üblicherweise mit „Geist“ wiedergegeben. Der vielschichtige Begriff vom Wind und vom Atem, von der Lebens- und Willenskraft, vom Hauch und dem Nichtigen ebenso wie von Geist und Gesinnung. Gemeint ist alles, was in Bewegung ist und in Bewegung setzen kann. Wenn es um Gottes Geist geht, gilt: *Er weht, wo er will* (siehe Joh 3,8; 2 Kor 3,17). Gottes Geist ist das Lebenselixier, das uns Menschen erst lebendig macht: *Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem [rūah] des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen [nāpāš] (Gen 2,7).* Darum ist festzustellen: Dass des Menschen Geist lebendig ist, das Gute will und in Vollmacht wirkt, kommt nicht aus ihm selbst. Gottes Geist aktiviert unseren Geist zum Guten. Darum meint „*rūah*“ im biblischen Denken „**den ermächtigten Menschen**“. Gott bevollmächtigt uns Menschen – der Mensch ist nicht mehr Opfer seiner Umstände oder Schicksale – der Mensch kann und soll sein Leben gestalten. Zur Wirklichkeit der Hilflosigkeit kommt also die der Ermächtigung.

Die dritte Facette der Wirklichkeit ist benannt mit dem hebr. Wort „*nāpāš*“ – in unseren Bibeln mit „Seele“ übersetzt. Wobei dieses Grundwort der alttest. Anthropologie leicht missverständlich sein kann. Im griechischen Denken der Antike sprach man davon, dass der Mensch eine Seele hat. Nicht wenige Christen haben dieses Denken übernommen:

irgendwo in mir ist da was. Im hebräischen Denken aber spricht man davon, dass der Mensch eine Seele ist. Seele bezeichnet mein ganzes Sein als Geschöpf Gottes – untrennbar verbunden mit Fleisch und Geist. Wobei auch Seele – wie die vorhergehenden Grundworte – einen ganz besonderen Blickwinkel auf unser Menschsein bietet.

Der Hebräer denkt bei „nápäs“ zunächst einmal an die Kehle und verbindet das mit dem Verlangen (Hunger), der Gier, dem Begehren. Es ist die Sehnsucht danach, satt zu werden – körperlich wie geistig. Gemeint ist mit Seele also **der bedürftige Mensch**. So wird dieses Wort zum eigentlichen Ich des Menschen.

Denn die Bedürftigkeit des Menschen ist seine Lebendigkeit. Wir haben in Gen 2,7 gelesen, dass der Mensch durch den Geist Gottes zu einem lebendigen Wesen, zu einer lebendigen Seele wird. Unsere Bedürftigkeit ist von Gott selbst ausgelöst, er selbst hat uns zu bedürftigen Menschen gemacht. Und damit ist dies keine Schwäche, sondern eine Gabe! Damit stellt sich die Frage nach der Erfüllung unserer Sehnsucht.

Einen Hinweis darauf gibt uns die Tatsache, dass in der Bibel auch die Rede ist von der „nápäs“ Gottes – von seiner leidenschaftlicher Sehnsucht nach uns Menschen! Das ist seine Antwort auf unsere Bedürftigkeit! Gott selbst ist die Adresse für unsere ganz berechtigten Bedürfnisse. Wir Menschen können einander die tiefste Lebenssehnsucht nicht stillen. Das war wohl das Missverständnis der Frau am Jakobsbrunnen (Joh 4). Wie oft auch immer sie es bei verschiedenen Männern versuchte, ihre Bedürftigkeit blieb ungestillt. Diesen untauglichen Versuch, unsere ganz berechnete Sehnsucht an der falschen Stelle zu stillen, nennt die Bibel Sünde. Stattdes-

sen sind wir als Geschöpfe eingeladen, mit unserer Bedürftigkeit in die Begegnung mit unserem Schöpfer zu kommen. Daraus fließen, wie besonders die Psalmen zeigen, Hoffen und Loben.

Der Mensch ist als der Hinfällige stets bedroht – er ist als der Ermächtigte in der Lage, dennoch zu handeln – und er ist als der Bedürftige eingeladen, seine Sehnsüchte und Bedürfnisse vor Gott zu bringen und dort Erfüllung zu suchen. Nach den uns bekannten biblischen Worten Fleisch, Geist und Seele

fehlt nun noch eines: das Herz. Auch dieses hebr. Wort hat eine reiche Bedeutungsvielfalt. Bei „lëb“ denken wir nicht so sehr an das Gefühl, sondern viel eher an Vernunft, Wille, Verstand, Gewissen, an das Abwägen und Erkennen, an das Planen und unsere Entschlüsse. Das Herz umfasst gleichermaßen die emotionale wie die

rationale Seite unserer menschlichen Existenz. Was wir in unserem modernen Denken dem Gehirn zuschreiben – die intellektuellen und rationalen Funktionen – wird im alttestamentlichen Denken üblicherweise dem Herz zugeschrieben. Darum nennt Wolff diese Seite von uns: „**der vernünftige Mensch**“.

Interessanterweise ist nun gerade das Herz der Hauptbegriff, um das Verhältnis zwischen Gott und Mensch zu beschreiben. Also: „Wir sahen, das lëb am wenigsten das Gemüt meint, viel öfter hingegen und eigentlich kennzeichnend das Organ der Erkenntnis, damit verbunden schließlich den Willen, sein Planen, seine Entschlüsse und Absichten, das Gewissen und die bewusste und aufrichtige Hingabe im Gehorsam.“ Und damit ist deutlich festzustellen, „dass die Bibel mit dem Herzen vor allem das Zentrum des bewusst lebenden Menschen ins Auge fasst. Das weiterhin durchschlagende Proprium ist, dass das

**Einen Körper kann man haben – einen Leib nicht. Der Mensch ist ein Leib! Darin stecken seine ganze Geschöpflichkeit, seine Einmaligkeit und Freiheit, seine Verschiedenheit und Verbundenheit.**

Herz zur Vernunft berufen ist, insbesondere zum Vernehmen des Wortes Gottes.“<sup>4</sup>

Was ist der Mensch? Die hebräischen Grundworte erinnern uns daran: er ist hinfällig und doch ermächtigt, er ist bedürftig und auch vernünftig. Ein dergestalt lebendiger Mensch ist mit all diesen Facetten das, was im biblischen Denken unter **Leib** verstanden wird.

### **Der Mensch kann nur als Leib erkannt werden**

Leib ist kein modernes Wort mehr. Wir reden weithin nur noch vom Körper. Dabei ist Vorsicht geboten. Denn bei der Ersetzung eines Begriffes durch einen anderen kann sich unversehens auch die Bedeutung verändern. Ich denke z. B. an die Schöpfung, die wir heute gerne mit Natur ersetzen. Dabei ist aber mir nichts, dir nichts der Schöpfer auf der Strecke geblieben und die Gabe Gottes hat sich verselbstständigt. So ist auch der Leib weit mehr als ein Körper. Der US-Historiker Anthony Snyder weist in seinem großartigen Buch über die Freiheit darauf hin: „Das Deutsche kennt für das englische 'body' zwei Wörter, Körper und Leib. Körper kann den Körper eines Menschen bezeichnen, aber auch einen 'Fremdkörper', einen 'Himmelskörper', den 'Volkskörper' und andere Objekte, von denen angenommen wird, dass sie physikalischen Gesetzen unterliegen. Ein Körper kann lebendig sein, muss es aber nicht (man denke an den Leichnam). (...) Ein Leib ist ein Körper, physikalischen Gesetzen unterworfen, aber das ist nicht alles. Er hat seine eigenen Regeln und damit seine eigenen Möglichkeiten. Ein Leib kann sich bewegen, ein Leib kann fühlen, und ein Leib hat seine eigene Mitte (...). Wenn wir eine andere Person als Leib und nicht als Körper begreifen, sehen wir die ganze Welt anders.“<sup>5</sup>

Unsere Zeit unterliegt einem modernen Körperkult. Dabei denke ich weniger an Wellness, Schönheitswahn und ewige Jugend. Ich denke tiefer. Die Ver-Körperung des Menschen



durch Ent-Leiblichung macht das Subjekt zu einem Objekt. Bei der letzten Fußball-EM der Männer sprach man plötzlich vom Spielermaterial. Ich denke auch an die russische Lüge, die Ukraine existiere nicht wirklich und Ukrainer seien eigentlich Russen. Und leichtfertig ersetzen wir unser Denken – das, wenn es gesund ist, stets verbunden ist mit Emotion und Empathie – durch eine künstliche Existenz. Die, nebenbei bemerkt, auch solch einen Wortverdrehen darstellt: aus künstlich im Sinne von kunstvoll wird künstlich im Sinne von nicht echt menschlich. Snyder betont im Blick auf die sozialen Medien: „Isolation und algorithmisches Targeting zielen auf den berechenbaren Körper; Menschen, die einander begegnen, entdecken den Leib wieder.“<sup>6</sup> Der Körper gehört zu seiner Körperschaft – ist also funktional. Der Leib aber gehört zur Leiblichkeit – ist also lebendig. In Hinfälligkeit und Ermächtigung, Bedürftigkeit und Vernünftigkeit.

Einen Körper kann man haben – einen Leib nicht. Der Mensch ist ein Leib! Darin stecken seine ganze Geschöpflichkeit, seine Einmaligkeit und Freiheit, seine Verschiedenheit und Verbundenheit. Darum wird die Kirche



im Neuen Testament auch der Leib Christi genannt. Und Gemeinschaft kann nur leiblich gelingen, wenn wir uns als (funktionierenden) Leib und nicht nur als (funktionalen) Körper verstehen.

### Was ist der Mensch?

Wir sind eingeladen, mit den vier Wahrnehmungen unseres Seins als leibhaftige Menschen zu leben. Und so mit Gott, unserem Schöpfer, der in seinem Sohn Jesus Christus leibhaftig geworden ist – in Leben, Sterben und Auferstehen – in Berührung zu kommen. Mit all unserer Hinälligkeit und Ermächtigung – mit all unserer Bedürftigkeit und Vernünftigkeit. Mit all diesen Wirklichkeiten unseres Seins dann coram Deo – im Angesicht Gottes – leben. Das heißt leibhaftig glauben und leibhaftig leben!

Eine kleine Anregung zum Schluss: Wie wäre es in der kommenden Woche täglich mit Psalm 8 meditierend durch den Tag zu gehen? Sich dieses Gebet Davids zu eigen zu machen und auf einem kleinen Zettel beispielsweise in der Hosentasche mitzutragen? Und dieser

Frage weiter zu lauschen: *Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst? Du hast ihn wenig niedriger gemacht als Gott, mit Ehre und Herrlichkeit hast du ihn gekrönt!*



Klaus Sperr (OJC) ist evangelischer Pastor und Seelsorger.

#### Anmerkungen

[1] Gerhard Ebeling; Dogmatik des christlichen Glaubens, Band 1; Berlin 1986; S. 351.

[2] Gerhard von Rad; Theologie des Alten Testaments, Band II; München 1975; S. 369.

[3] vgl. für das Folgende besonders: Hans Walter Wolff; Anthropologie des Alten Testaments; 6. Aufl. Gütersloh 1994; S. 21-95; sowie: Georg Fohrer; Hebräisches und aramäisches Wörterbuch zum Alten Testament (HAW); 2. durchges. Aufl., Berlin und New York 1989; Ernst Jenni, Claus Westermann; Theologisches Handwörterbuch zum Alten Testament, Band I+II; München 1978.

[4] beide Zitate: Wolff, Anthropologie S. 90.

[5] Timothy Snyder; Über Freiheit; München 2024; S. 43f.

[6] Snyder a.a.O. S. 116.

# Mehr als nur Materie?

Interessante Fakten über den menschlichen Körper

ZUSAMMENGESTELLT VON SILAS WOLFSBERGER

**1** Das menschliche Gehirn braucht ca. 0,6 kWh am Tag. Das sind zwar ca. 20% unseres gesamten Energiebedarfs, aber wirklich nicht viel, für einen mit 10 Milliarden Prozessen pro Sekunde hochleistungsfähigen Supercomputer.

**2** Diesen Supercomputer tragen wir aber auch ständig mit uns herum. Der menschliche Kopf wiegt bei Erwachsenen 5-6 kg. Bei Säuglingen ist er natürlich deutlich leichter, macht aber immerhin ein Viertel des Gesamtkörpergewichtes aus.

**3** Apropos Neugeborene, sie haben rund 100 Knochen mehr als Erwachsene. In den ersten Lebensjahren verwachsen diese zu größeren Knochen.

**4** Der Mensch war schon zum Mond geflogen und hatte Herzen transplantiert, bevor er 2020 die Tubarius-Drüsen zur Speichelbildung in seinem eigenen Rachen entdeckte.

**5** Bis ins dritte und vierte Glied: Es gibt Hinweise darauf, dass Eltern nicht nur ihre Gene vererben, sondern auch die Information darüber, welche davon an- und abgeschaltet sind. Auf diese Weise können zum Beispiel körperliches Training, aber auch Traumata und psychische Erkrankungen an die nächste Generation weitergegeben werden.

**6** Was beim Känguru der Schwanz übernimmt, ist bei uns die Aufgabe des Allerwertesten. Der Gesäßmuskel ist der größte Muskel des Menschen. Er ermöglicht uns den aufrechten Gang, als Gegengewicht und Antriebsstrang.

**7** Prüfet alles! Der Mensch sondert Geruchsstoffe ab, die über seine MHC-Gene und damit über seine Immunfähigkeit informieren. Ein Kuss ermöglicht diesen Austausch besonders gut. Bei der Partnerwahl sind Menschen tendenziell Partnern mit anderen Immunitäten zugeneigter, weil der Nachwuchs so gegen mehr Krankheiten immun ist.

**9** Generell ist für Nachwuchs gesorgt: Weil sie besser durchblutet sind, wachsen die Fingernägel an der Hand schneller, die wir mehr benutzen. Außerdem wird unsere oberste Hautschicht jeden Monat einmal komplett ausgetauscht.

**11** Ruhe ist ein wichtiger Teil unseres Daseins: Durchschnittlich verschläft ein Deutscher 24 Jahre seines Lebens.

**+** Bonusfakt: Vielleicht wenig überraschend, aber doch unglaublich: Während der Schwangerschaft wächst ein neuer Mensch in einer Frau. Verrückt.

**8** Apropos Nachwuchs: Für ihn ist bestens gesorgt. Muttermilch ist immer keimfrei, frisch, in der richtigen Temperatur, jederzeit verfügbar und in ihrer Zusammensetzung stets optimal. Sie „wächst“ mit dem Baby mit und ist beim Neugeborenen anders als beim fünf Monate alten Baby und wiederum anders beim Krabbelkind, das besonders viele Abwehrstoffe braucht.

**10** Zum Glück sind wir mehr als nur Materie: Würde man den menschlichen Körper nämlich in seine Rohstoffe zerlegen, hätten wir gerade mal einen Gegenwert von rund 10 Euro.

**12** Wichtig für die nächste Hetzjagd: Weil wir uns durch Schwitzen kühlen können und der aufrechte Gang energieeffizienter ist, sind wir anderen Landtieren auf langen Strecken überlegen.



Silas Wolfsberger studiert Politikwissenschaften und unterstützt die Redaktion der OJC. 2021/22 gehörte er zum Jahresteam.



# Alles, was ich habe!

## Verantwortlich mit meinem Körper umgehen

**CAROLIN SCHNEIDER** | *Verantwortung! Seit ich denken kann, begleitet sie mich. Als Kind hatte ich Verantwortung: für meine Spielsachen, für meine Mitarbeit in der Schule, für die großen und kleinen Aufgaben Zuhause. Gefühlte Verantwortung auch für die Stimmung am Küchentisch, denn meine Oma hörte mit und es war besser, man gab ihr keinen Stoff für böses Gerede über unsere Familie. Verantwortung dafür, dass ich mich möglichst gut verhielt, nicht weil mir das so gesagt wurde, sondern weil ich es so für mich deutete. Ich war überzeugt: Wenn ich mich gut verhalte und nach außen alles gut aussieht, habe ich nichts zu fürchten und auch den Menschen um mich herum geht es gut.*

Mittlerweile bin ich 46 Jahre alt, habe vier Kinder zwischen 6 und 20 Jahren, jede Menge Lebens- und Seelsorgeerfahrung. Ich merke, dass ich immer noch dazu neige, für alles Mögliche Verantwortung zu übernehmen. Oft stehe ich mit ihr auf Kriegsfuß, weil ich sie mit einem „ich muss“ und mit innerem Druck verbinde. Ehe, Familie, Gemeinde, Beruf – überall Verantwortung! Und noch viel zu oft habe ich den Wunsch, dass nach außen alles gut aussieht und glückliche Familienfotos aus dem Urlaub gepostet werden. Über die Jahre nehme ich auch anderes wahr: Druck im Magen, Verspannungen im Nacken, chronisch entzündete Ne-

benhöhlen, Rücken- und Knieschmerzen und ein Bandscheibenvorfall mit 37 Jahren. Mein Körper sendet Botschaften. „Hallo! Nimmst du mich wahr? Nimmst du dich selbst wahr?“ - „Ja, aber ich habe doch Verantwortung!“, entgegne ich ihm und mache weiter.

Vor einigen Wochen hatte ich dieses Wort wieder einmal vor Augen. Verantwortung. Habe ich sie wirklich? Habe ich sie vielleicht auch für meinen Körper? Was heißt das überhaupt? Ver-antwort-ung. Warum Antwort? Auf was antworte ich eigentlich die ganze Zeit? Und wer fragt?

Das Leben stellt uns Fragen, so habe ich es von Viktor Frankl gelernt. Wir sind herausgefordert, Antworten zu finden. Wir haben sogar die Freiheit geschenkt bekommen, auch unsinnige und lebenszerstörende Antworten zu geben. Und selbst in den ausweglosen Situationen des Lebens haben wir noch die Möglichkeit, zu antworten. Nach Frankl besteht die letzte der menschlichen Freiheiten in der Wahl der Einstellung zu den Dingen. Freiheit und Verantwortung gehören also zusammen.

Im Duden lese ich, dass Verantwortung die mit einer bestimmten Aufgabe oder Stellung verbundene Verpflichtung ist, dafür zu sorgen, dass (innerhalb eines bestimmten Rahmens) alles einen möglichst guten Verlauf nimmt, dass das jeweils Notwendige und Richtige getan wird und möglichst kein Schaden entsteht.

Gilt das auch für meinen Körper, den Leib, den Gott mir geschenkt hat? Im Letzten weiß ich, dass ich Ihm gehöre, dass ich zu Ihm hin geschaffen wurde und dass mein irdischer Leib auf die Erlösung wartet, die eines Tages vollendet sein wird. Aber zwischen dem „Schon-jetzt“ und dem „Noch-nicht“ liegt ein Gestaltungsraum und eine Spannung. In 1 Mose 2 wird beschrieben, wie Gott den Menschen schuf und ihm den Odem des Lebens in die Nase blies. Im Anschluss daran machte Gott den Garten und setzte den Menschen hinein, *dass er ihn bebaute und bewahrte* (1 Mo 2,15). In diesem Garten war für das Bauen alles vorhanden: Wasser, Erde, Gestein, Pflanzen, wertvolle Bodenschätze und der Mensch mit-tendrin als Ebenbild Gottes und als kreatives Geschöpf.

Der Mensch ist Teil der Schöpfung und hat gleichzeitig einen Auftrag. Er hat also eine mit seiner Aufgabe und Stellung verbundene Verpflichtung. Es ist seine Verantwortung, die Erde zu hegen und zu pflegen und ihre Potenziale zu entwickeln. Gefordert wird ein gärtnerischer Umgang mit all dem, was ihm anvertraut wurde – also auch mit dem eigenen Körper.

Was heißt das jetzt für mich persönlich? Ich bin geschaffen. Gott hat mich wunderbar ausgestattet mit einem funktionierenden Körper, mit Gaben, mit Ressourcen, mit Kreativität und meinen ganz individuellen „Bodenschätzen“. Alles, was ich habe, darf und soll ich einsetzen. Es ist mir anvertraut und ich kann damit quasi in Gottes Auftrag wuchern, zum Beispiel indem ich mit meinem Leib meinen Kindern das Leben schenke.

**Ich versuche mich zu erinnern, dass es Anbetung ist, wenn ich mich genug bewege. Es ist Lobpreis, wenn ich ausreichend schlafe oder mich körperlich entspanne und ich preise Gott, wenn ich mir Zeit nehme, ein gesundes Essen vorzubereiten.**

Gleichzeitig ist im Schöpfungsauftrag auch von Bewahren die Rede und nicht gnadenlos alles herausquetschen. In Bezug auf meinen Körper fällt mir das Bewahren, also das Hegen und Pflegen oft gar nicht so leicht. Vertraut ist mir, mich um mein inneres Befinden zu kümmern, darum, dass ich mein Herz, meinen Geist und meine Seele nähre, dass es mir innerlich gut geht.

Ich weiß, dass Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf und Erholung meinem Körper und damit meinem ganzen Sein guttun. Ich weiß, dass meine Seele, mein Geist und mein Herz mit meinem Körper eine Einheit bilden. Einen Leib. Aber habe ich auch verstanden, dass ich meinen Auftrag in dieser Welt nur mit und in meinem Körper leben kann? Ich kann ihn nicht losgelöst von allem anderen betrachten oder ihn gar ignorieren.

Es gibt ihn in diesem Leben tatsächlich auch nur ein einziges Mal. Unser Sinn kann sich erneuern (Röm 12,2) und Gott möchte uns ein neues Herz uns einen neuen Geist schenken (Hes 36,26). Unser physischer Leib aber erneuert sich nicht. Er ist hier auf Erden vergänglich. Gott hat den Rahmen gesetzt. Ich ahne, dass es innerhalb dieses Rahmens nicht nur nett ist, wenn ich meinem Körper mehr Aufmerksamkeit schenke, sondern dass ich dazu vom Schöpfer selbst beauftragt bin.

Wunderschön wird es in 1 Kor 6,19 ausgedrückt: *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 nicht euch selbst gehört?*

Mein Leib ist ein Tempel. Er muss es nicht erst werden. Der Tempel im Alten Testament war ein über und über vergoldeter, heiliger Ort. Nur das Beste vom Besten wurde dafür verwendet, edelste Hölzer, aufwendige Schnitzereien (1 Kön 6). Die Herrlichkeit des Herrn erfüllte das Haus Gottes (2 Chr 5,14) und in seinen Mauern war Raum für Anbetung, in seinem Innern der Ort der Begegnung mit Gott selbst. Später erklang sogar Lobpreis in den Ruinen des Tempels (Esra 3,10-13).

Dein und mein Leib sind nicht weniger herrlich (auch wenn er uns manchmal eher wie eine Ruine vorkommen mag). Wir sind wunderbar geschaffen, vom Höchsten selbst geformt und meisterhaft ausgestattet. So spiegelt unser ganzes Wesen seine Herrlichkeit wider, weil er uns als seine Ebenbilder geschaffen hat. Unser Leib ist ein Ort der Anbetung und in uns findet echte Begegnung mit dem allmächtigen Gott statt. Ich finde diese Vorstellung fast zu groß für mein kleines Hirn.

Aber ich will dem Glauben schenken, was ich in der Bibel lese und ich möchte Gott durch und mit meinem ganzen Leben anbeten. Also versuche ich mich zu erinnern, dass es Anbetung ist, wenn ich mich genug bewege. Es ist Lobpreis, wenn ich ausreichend schlafe oder mich körperlich entspanne und ich preise Gott, wenn ich mir Zeit nehme, ein gesundes Essen vorzubereiten. Ich gebe Gott die Ehre, wenn ich mich als ganzen Menschen, der ein Teil dieser wunderbaren Schöpfung ist, hege und pflege. Ich spüre, wie wichtig es ist, den damit verbundenen Gefühlen von Freude und Dankbarkeit Raum zu geben. Seit einiger Zeit versuche ich konsequent einen Vormittag in der Woche (also meine produktivste Zeit des Tages) freizuhalten, um Sport zu machen, zu lesen oder einfach etwas zu tun, was mir als ganzer Person mit Leib, Seele und Geist gerade Freude macht. Ich mache wunderbare neue Erfahrungen, die mein Leib mit jedem Mal mehr verinnerlicht und die so zu guten neuen Gewohnheiten werden können.

In dieser Spannung zwischen Bebauen und Bewahren wird sich mein Leben auch in Zukunft bewegen. Ich möchte meinen Auftrag und meine Verantwortung gerne annehmen und umsetzen, nicht aus Druck, sondern freiwillig. Ausgerichtet auf Jesus und mit der Ewigkeitsperspektive im Herzen möchte ich in aller Freiheit einwilligen: Ja, ich will mich verschenken, will bebauen und ja, ich will bewahren, hegen und pflegen zur Ehre Gottes, der mir mein Leben geschenkt hat. Im konkreten Fall heißt das Ja- und Neinsagen zu lernen. Darum frage ich Jesus fast täglich ganz konkret: Was ist heute tatsächlich meine Verantwortung? Was ist heute wichtig? Ich will lernen, auf seine Antwort zu warten, bevor ich meine gebe.



Carolin Schneider ist Sozialarbeiterin, lebt und arbeitet im Haus der Hoffnung in Greifswald und gehört zum Redaktionsteam des Hoffen-Magazins.



# Körperlich glauben

Mit Jesus in Bewegung

**JONAS GROSSMANN** | *Ich bin ein evangelischer Kopfmensch. Ich mag Texte und Zahlen, studiere gern biblische Zusammenhänge und geistliche Themen. Wenn ich bete, ringe ich nach passenden und echten Worten. Mein Glaube findet viel in mir drin statt.*

In den protestantischen Landes- und Freikirchen sieht das oft ganz ähnlich aus: Im Gottesdienst hören wir auf die Bibel und die Predigt, wir denken mit und achten darauf, was Gott uns heute sagen möchte. Im Hauskreis sitzen wir, reden, lesen einen Bibeltext, hören, verstehen und formulieren Gebete.

Wir Christen sind heute nicht mehr wirklich leibfeindlich, aber immer noch überwiegend leibvergessen. Zwar liegen Sport, Fitness, Ernährung, Schönheit voll im Trend und wir kümmern uns – mehr oder weniger gut – um unseren Körper, aber für unseren Glauben spielt er keine große Rolle. Der ereignet sich in unseren Gedanken, nicht in unserem Leib. Wir haben so gut wie jede Körpererfahrung aus unserem Glaubensleben verbannt.

Bitte nicht falsch verstehen: Wir brauchen eine gut durchdachte Theologie, wir brauchen das Ringen um Wahrheit und Erkenntnis. Apologetik und Sprachfähigkeit bleiben gefragt. Hier geht es mir aber um die notwendige Ergänzung eines leiblichen Glaubens.

Ich bewege mich sehr gerne. Mit meinen Kindern bin ich oft draußen, spüre den Wind, die Weite und Gottes geniale Schöpfung.

Wenn ich mich auf dem Rad auspowere, geht es mir nachher richtig gut. Und ich frage mich: Wie kann ich das zusammenbringen? Wie können uns körperliche Erfahrungen in eine Begegnung mit Gott führen? Wie kann ich Glaube und Körper gut verbinden, ohne in eine seltsame oder esoterische Richtung abzudriften? Welche Rolle spielt mein Leib für meinen Glauben?

## Leibhaftig sein

Eine Idee davon bekam ich ironischerweise, als wir im Haus der Hoffnung gemeinsam Bibel lasen: Die Geschichte mit den zehn Aussätzigen in Lukas 17. Wie oft habe ich das schon gelesen! Aber beim Bibelteilen eröffnete sich mir ein neuer Blick. Wie viel Bewegung steckt in der Begegnung mit Jesus: Er sitzt nicht im Stuhlkreis oder in der Kirchenbank, sondern wandert nach Jerusalem. Die Zehn sollen zu den Priestern gehen. Lk 17,14: *Und es geschah, als sie hingingen, da wurden sie rein.* Sie wurden also beim Laufen gesund. Körperliche Heilung! Beiläufig. Und: Einer kehrt um; nicht im Herzen, sondern leibhaftig. Er fällt zu Jesu Füßen und dankt ihm mit lauter Stimme. Jesus sagt ihm (Lk 17,19): *Steh auf und geh hin!*

Da passiert was! Da bewegt sich was! Ganzheitliche Aktion, mit Haut und Haaren!

Zum ersten Mal fiel mir auf, dass Jesus den Schwerpunkt auf körperliche Begegnung, Heilung, Aktion legt. Und noch grundlegend: Der Sohn Gottes ist leibhaftig auf die Erde gekommen und Mensch geworden. An Weihnachten feiern wir Gottes Fleischwerdung. Das klingt für uns schon so normal, ist aber im Grunde revolutionär. Gott ist Körper. Gott ist Leib. Jesus war nicht nur Fleisch, er musste Fleisch werden. Theoretisch hätte er als fertiger 30-Jähriger auf die Welt kommen und relativ schnell sein Lehr- und Heilsprojekt abschließen können. Doch er musste Fötus, Baby, Kleinkind usw. werden. Es reichte nicht, einen Körper zu haben. Er musste wirklich einer sein. Bei Sam Allberry las ich den wunderbaren Satz: „Die Menschwerdung Jesu ist das höchste Kompliment, das der menschliche Körper jemals bekommen hat.“ Und der Körper Jesu war nicht nur ein Weihnachtspullover. Nein, er war für das ganze Leben – auch das himmlische – bestimmt. Er wurde leibhaftig von den Toten auferweckt und kehrte zu seinem Vater in den Himmel zurück. Dabei hat er seine Menschlichkeit nicht abgeworfen wie eine Raumfähre ihre Trägerrakete.

### **Weil der Weg Gottes zu uns Menschen leibhaftig geworden ist, kann der Weg zu Gott nicht am Leib vorbeigehen.**

C.S. Lewis bringt es auf den Punkt: „Das Christentum ist nahezu die Einzige unter den großen Religionen, die den Körper durch und durch bejaht. Aus christlicher Sicht ist Materie etwas Gutes. Gott selbst hat einmal einen menschlichen Leib angenommen, und wir werden auch im Himmel einen irgendwie

gearteten Körper bekommen, der dann ein wesentlicher Teil unserer Seligkeit, unserer Schönheit und unserer Kraft sein wird.“

Weil der Weg Gottes zu uns Menschen leibhaftig geworden ist, kann der Weg zu Gott nicht am Leib vorbeigehen. So wie der Glaube zur Tat werden muss und in die Hände und Füße rutscht, damit er nicht nutzlos und tot sei (Jak 2,17f), so gilt ebenso: Der Glaube darf manchmal von den Händen und Füßen in den Kopf rutschen. Es gibt Zeiten, da betet zuerst mein Körper. Gegen das Zuviel im Kopf: Ich atme durch, kniee mich hin, falte die Hände, spreche ein vorformuliertes Gebet oder einen Psalm. Und dann glaube ich meinem Körper hinterher. Mein unsortiertes Inneres darf ihm einfach folgen, ohne große eigene Überlegungen und Anstrengungen. Und nach einer Zeit des Wachwerdens kommt beides wieder zusammen. Nochmal C.S. Lewis: „Was der Körper tut, hat Auswirkungen auf die Seele.“

### **Kein Gebet ohne Körperhaltung**

Wie das praktisch aussehen kann, zeigt uns der fast 750 Jahre alte Text „Wie der selige Dominikus leiblich betete“. Darin werden neun verschiedene Körperhaltungen für eine leibliche Gebetspraxis beschrieben, die eine tief verwurzelte Ganzheitlichkeit widerspiegeln: Z. B. demütiges Verneigen mit Bitte um Erbarmen, sich flach auf den Boden werfen als Buße, knien mit Blick zum Kreuz, stehen mit ausgebreiteten Armen sowie meditatives Gehen mit Beten von Psalmen.

Für den Ordensgründer Dominikus ist das Gebet verleiblichter Glaube. Vielleicht erscheint dir manches als selbstverständlich oder anderes als fremd. Entdecke, was in deiner Nachfolge Jesu neu „verkörpert“ werden kann!

Was macht eigentlich dein Körper, während du betest? Wie erlebst du deinen Leib beim Beten? Es gibt ja gar kein Gebet ohne Körperhaltung. Er ist bzw. ich bin ja immer mit dabei. Aber wie?



Aufrecht stehen, im Stehen beten ist die primäre christliche Gebetshaltung, die die Würde des Menschen als Ebenbild Gottes und seine österliche Existenz ausdrückt. Im Kreuz treffen sich Vertikale und Horizontale. Ebenso richtet sich der stehende Mensch mit ausgebreiteten Armen zwischen Himmel und Erde auf. Weil wir mit Christus zum neuen Leben auf-er-standen sind, stellt er unsere Füße auf neuen, weiten Raum (Ps 31,9): *Steht fest im Herrn* (Phil 4,1) und *erhebt eure Häupter* (Lk 21,28).

Auffällig, dass Dominikus auch das Gehen bzw. Schreiten erwähnt. Das wandernde Gottesvolk Israel ist geprägt vom Exodus aus Ägypten und dem Einziehen ins gelobte Land. Psalm 116,9: *Ich gehe meinen Weg vor dem Herrn im Land der Lebenden*. Christen werden zunächst *die des Weges* genannt (Apg 9,2); wir sind unterwegs auf dem Weg der Nachfolge mit und zu Gott. Und so wie Jesus als Wanderprediger viel unterwegs war, so kann es auch für uns mehr als nur ein Symbol sein: Wie können wir uns – als Ausdruck unserer Gottesbeziehung – bewegen? Ich denke dabei an Spaziergänge mit Jesus, Pilgern, Tanzen und spirituelles Laufen. Beziehe Jesus bei deinen Sporteinheiten und Workoutsessions mit ein! Und übrigens: Hoffen kommt ja von hüpfen.

Zuletzt denke ich auch an meine Pilgererfahrungen in der orthodoxen Mönchsrepublik

auf dem Athos, einer Halbinsel in Griechenland. Wo über zweitausend Mönche ihr Leben Christus radikal hingegeben haben, ist auf ganz besondere Weise etwas von den leiblichen Berührungen mit Gottes Gnade zu erfahren. Manches bleibt mir fremd, doch ich lasse mich darauf ein und werde beschenkt. Ich stehe um 3.30 Uhr auf und gehe für fast vier Stunden in den täglichen Gottesdienst. Ich bekreuzige und verbeuge mich, die meiste Zeit stehe ich. Staunend sehe ich Kerzen, Gold und Ikonen. Die Bibel wird geküsst. Ich rieche den Weihrauch und lausche der Liturgie, den gesungenen Gebeten und lobe den Allmächtigen. Im Gespräch mit Vater Isaak tauche ich tiefer in Theorie und Praxis des Jesusgebetes ein. Die Mönche beten *ohne Unterlass* (1 Thess 5,17) in ihrem Herzen und verbinden das mit dem Atem, so dass der Leib mit der Gewohnheit wie von alleine beständig betet: *Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!* Wenn ich atme, hört sich das wie der Gottesname an: *Jah-we*. Probiere es mal aus!

Nicht alles kann ich für meinen Alltag übernehmen, aber ich möchte eine sakramentale Haltung einüben, aus der Taufe leben, das Abendmahl feiern (Leib Christi!), Segen und Salbung erfahren (Jak 5), mich bekreuzigen und den Gottesdienst als Handeln mit dem ganzen Leib feiern (z. B. Bibliolog und Thomasmesse).

Mit Paulus ermutige ich zur Hingabe des Leibes (Röm 12,1f). Selbst alltäglichste Handlungen – schlafen, essen oder putzen – können zum Gottesdienst werden. Gib Gott die Ehre; auch mit deinem Körper (vgl. 1 Kor 6,20). Und begegne Gott so, wie er uns begegnet: als Mensch mit Leib und Seele.



Jonas Großmann (OJC) ist evangelischer Pfarrer. Er lebt mit seiner Familie im Haus der Hoffnung in Greifswald und gehört zum Redaktionsteam des *Hoffen-Magazins*.

# Mit dem Körper beten

Eine Anleitung

**SEBASTIAN STEINBACH** | *Für dieses Körpergebet suche ich mir einen Stuhl, auf dem ich gut sitzen kann, der aber nicht gemütlich ist. Ich setze mich bequem hin: gelassen, aber aufrecht – möglichst ohne Kontakt zur Rückenlehne. Die Füße sind ungefähr parallel – in einem Abstand, der für mich gut ist.*





Ich lasse die Arme einmal komplett hängen und lege sie dann von den Handgelenken her locker auf meine Oberschenkel. Der Kopf darf frei auf dem Hals sitzen. Wenn irgendwo Verspannungen sind, dann dürfen sich die jetzt lösen.

Und so komme ich nun vor dich, guter, liebender himmlischer Vater, mit Körper, Seele und Geist. Du bist um mich und für mich. Dafür danke ich dir.

Zu Beginn spüre ich meine Sitzfläche – und spüre durch die Sitzfläche hindurch den festen Boden, der mich trägt.

Du, Herr, trägst mich und stützt mich. Was immer auch kommt: du bist mein festes Fundament. Auf dich kann ich bauen.

Jetzt lenke ich meine Aufmerksamkeit auf meinen Rücken: ich spüre der Aufrichtung meiner Wirbelsäule nach: vom Becken aufwärts, Wirbel für Wirbel.

Herr, ich bin aufgerichtet, ausgerichtet auf dich hin.

Um zu erkennen, wer ich wirklich bin, spüre ich über mir den geöffneten Himmel und höre dich sagen:

„Du bist mein geliebter Sohn/meine geliebte Tochter. An dir habe ich große Freude!“

Nun spüre ich mein Gesicht: Stirn, Wangenknochen, Unterkiefer. Ich spüre das Licht auf meinem Gesicht. Du schaust mich liebevoll an. Immerfort empfangen mich aus deinem liebenden Blick. Nun spüre ich meine Brust: wie sie sich hebt und senkt. Ich achte auf meinen Atem. Ich atme alle Unruhe und Sorge aus,

und atme deinen Frieden ein. Nun spüre ich meine Schultern. Ich habe viel zu schultern in diesen Tagen. Du, Christus, lädst mich ein: „Komm her zu mir, der du mühselig und beladen bist und gib mir deine Last.“

Wenn meine Schultern verspannt sind, dann dürfen sich die Verspannungen jetzt lösen. Nun nehme ich meine Arme wahr. Ich spüre meine Arme abwärts bis in die Fingerspitzen hinein. Ich fühle meine Handinnenflächen. Ich halte dir meine offenen Hände hin und lasse bewusst los, was ich krampfhaft festhalte an Wünschen oder Ängsten.

Ich vertraue mich dir an: fülle mein Leben mit dem, was du für mich hast.

Nun spüre ich meine Beine, von der Hüfte abwärts: Oberschenkel, Knie, Unterschenkel, Fußknöchel, bis hinein in meine Füße. Ich spüre, wie meine Füße fest auf dem Boden aufruhem.

Du, Christus, bist mein Fundament. In deine Liebe hinein verwurzle ich mich. Aus der Gemeinschaft mit dir heraus kommen Glaube, Hoffnung und Liebe. Barmherzigkeit, Geduld, Freude und Selbstbeherrschung, Weisheit und Weisung. Lass mich sein wie ein Baum, der gepflanzt ist an deinen Wasserbächen, dass mein Leben gute Früchte bringt und meine Blätter nicht welken.

Zum Abschluss verneige ich mich vor dir und bete:

Ehre sei dir Vater, dir Sohn und dir Heiligem Geist. Wie es war im Anfang, so auch jetzt, und dann alle Zeit und in Ewigkeit. — Amen.



Hier gibt es eine Audioversion des Textes, die in die Übung hinein nimmt.



Sebastian Steinbach ist Pfarrer inmitten der alten Ruinen des Klosters Hirsau (mehr unter [www.amen-atmen.de](http://www.amen-atmen.de) und [www.lebensliturgien.de](http://www.lebensliturgien.de)).

# Ich brauche Trost

**Wenn mein Körper nicht so will wie ich**

**MEIKE RICHTER** | Ich stehe vor einem Zettelaushang – wie die, mit denen jemand etwas zum Verkauf anbietet. Doch darauf steht: „Nimm dir, was du brauchst!“ Unten auf den kleinen Abreißzetteln steht: Liebe. Freude. Ruhe... und Trost. Ich merke, wie sich meine Augen mit Tränen füllen. Anscheinend ist es das, was ich brauche. Es war mir nicht bewusst. Nach einer Weile reiße ich den kleinen Zettel ab und nehme ihn mit. Ich nehme Trost mit und auf erstaunliche Weise gehe ich getröstet weiter.



Ich bin chronisch krank. Schon lange. Ich habe einige Krankheiten, auch seltsame, und meistens ist die Spalte auf dem Fragebogen beim Arzt für „sonstige Krankheiten“ zu klein für alle. Aber trotz allem geht es mir die meiste Zeit körperlich sehr gut! Dafür bin ich wirklich sehr dankbar. Allerdings ist mein Alltag voller Arzttermine, meinen eigenen und auch den ganz normalen Terminen meiner Kinder. Zusätzlich muss ich mit den unterschiedlichen Nebenwirkungen meiner Medikamente klarkommen. Das alles braucht Zeit und Kraft.

Und es ist immer wieder ein Ringen mit Gott. Da bin ich schon so viele Wege mit ihm gegangen. Leider hilft jede überstandene Krise nicht automatisch für die nächste. So haut es mich oft wieder um. Ich kämpfe wie ein Kind, bis ich endlich wieder einwillige. Ja sage zu meinen Schmerzen. Ja sage zu dem, was ich geplant, worauf ich mich gefreut hatte, und was wieder nicht geht und ich absagen muss.

Ich bin froh, dass Gott mein Wüten aushält, die Dinge, die ich ihm an den Kopf werfe. Manchmal will ich ihm am liebsten gegen das Schienbein treten. Doch dann sind es diese kurzen Momente und ich sage, so wie neulich (wenn auch eher trotzig): „Okay, du Herr, darfst meine Pläne durchkreuzen“. Sofort kam mir, viel versöhnter mit ihm, der Gedanke: „Wenn nicht er, wer dann?“ Er ist doch der, der es gut mit mir meint!

Ich erinnere mich noch sehr gut an eine Autofahrt, auf der ich schwer mit Gott diskutiert habe. Es war auf der Rückfahrt, nachdem ich meinen Mann zehn Tage vor Weihnachten mit Lungenentzündung im Krankenhaus lassen musste. Wir waren gerade erst am Ankommen in der OJC, der Umzug noch unfertig und mein Mann hatte neu in seinem Arbeitsbereich angefangen, in dem ein Berg Arbeit auf ihn fiel. Wütend, weil alle meine Gebete und Argumente einfach nicht erhört wurden, habe ich Gott an den Kopf geschmissen: „Du machst doch eh, was du willst!“ Wie ein Blitz durchschoss mich der nächste Gedanke: „Ja Gott sei Dank! Gott sei Dank machst du, was

DU willst!“ Denn das ist tatsächlich das Beste, er hat den Überblick und meint es gut mit uns!

Zusätzlich hat mein Mann auch einige chronische Krankheiten, und gerade in den letzten Jahren hat er oft Schmerzen. Sehr oft plagen ihn Kopfschmerzen. Dann ist er nicht er selbst und ich vermisse ihn. Das schmerzt. Und bei neuen, unklaren Schmerzen, oder wenn es einfach nicht besser wird, spüre ich seine Sorge.

Das katapultiert mich in eine Ohnmacht und Hilflosigkeit, ich bleibe wie gelähmt stehen. Ich ahne, dass da etwas Altes mitmisch. Das Gefühl: Dem Menschen, den ich am meisten liebe, kann ich nicht helfen! Ich kann nichts tun, was sein Problem löst, ich kann seine Schmerzen nicht wegnehmen! Und dann – dann bin ich auch weg, emotional nicht da für ihn. Obwohl er es so sehr bräuchte. Irgendwann habe ich durch Gespräche mit meinem Mann verstanden, dass es ihm hilft, wenn ich bleibe. Es war und ist für mich regelmäßig eine Entscheidung, die mich wirklich Kraft und Überwindung kostet. Eigentlich kann ich nichts tun, als bei ihm zu bleiben und mich nicht emotional zurückzuziehen, ich kann sein Problem nicht lösen.

Im letzten Jahr war ich in einer Mütterkur, und eine Frage, die ich mitgenommen hatte, war genau die: Wie gehe ich damit um, wenn es meinem Mann schlecht geht, was kann ich außer Dableiben noch tun? Im Gespräch sagte die Therapeutin sehr deutlich: „Schätzen Sie das Beistehen nicht gering! Das ist Lastentragen. Das kostet Kraft.“ Es ist eine Lüge, dass es nichts gibt, was ich tun kann, das ihm hilft. Ich kann etwas tun, nämlich genau das: Ich kann ihm beistehen. Ihn trösten, einfach indem ich da bin. Ihn nicht alleine lassen in seinen Schmerzen und der Ungewissheit, wie lange es diesmal wieder dauern wird. Und das ist tatsächlich eine Hilfe! Mein Kopf fand den Gedanken noch komisch, aber ich spürte auch vorsichtig eine Wahrheit durchschimmern.

Jesus ist mit mir drangeblieben und zeigte mir in der folgenden Zeit langsam und zärtlich,

dass er genau das Gleiche tut. Mir beistehen. Mich nicht alleine zurücklassen. Mich trösten.

**IM DUNKLEN TAL  
AN SEINER HAND  
ABER LINKS  
IST ES DUNKEL  
UND GEFÄHRLICH  
UND KALT!**

**ER NIMMT MICH  
HOCH AUF SEINE  
LINKE HÜFTE  
GANZ NAH,  
TRÄGT MICH  
JETZT BIN ICH  
SICHER UND  
GEHALTEN**

**RECHTS HAT ER  
SEINEN STECKEN  
UND STAB UND  
MACHT DEN  
WEG FREI,  
KÄMPFT**

**ABER LINKS  
HAT ER MICH  
GANZ NAH BEI SICH!**

Trost. Er begleitet mich nun seit einiger Zeit. Seit diesem kleinen Zettel. Dass jemand mit mir ist, mich nicht verlässt, mich sieht, mich hält, um alles Schwere weiß, was ich trage, es nicht kleinredet, es mit mir aushält und es mit mir trägt. Jeden Freitag im Abendmahl unserer Gemeinschaft beten wir beim Sündenbekenntnis: „Herr, wir bekennen dir, ... dass wir in Not waren, ohne deinen Trost zu suchen.“ Das berührt mich jedes Mal. Wenn wir in Not sind, brauchen wir Trost! Ich will seinen Trost suchen.

Mich hat der Vers aus Psalm 23 neu gefunden: *Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück, denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich.* Und ich erinnere mich an einen Satz von Klaus Sperr: „Das finstere Tal ist per se kein Unglück, weil er da ist!“ Das nimmt mir den Schrecken vor der Dunkelheit.

Einmal habe ich aufgeschrieben: In meinem finsternen Tal der Schmerzen ist es lang dunkel. Ich gehe durch die Finsternis. Aber ich bin sicher. Weil der Hirte, mein Hirte!, an meiner Seite ist. Mit mir geht. Ich sage Ja zu meinen Schmerzen, und dann gehe ich weiter, nur den nächsten Schritt, mehr muss ich nicht.

Das ist alles nicht neu, aber mich tröstet es ganz neu. Und wenn mich Angst und Ohnmacht wieder überfallen? Da hilft dem panischen, verschreckten Kind in mir nicht die alte Strategie: Es gibt immer einen Weg, reiße dich zusammen, nimm alle Kraft! Dabei fühlt es sich allein und völlig überfordert – das ist purer Stress und super anstrengend! Stattdessen braucht mein inneres Kind das Wissen, die Zusage: Du bist nicht allein! Es braucht Trost, Trost und nochmal Trost.

Vor Jahren saß ich mit meiner Tochter in einer Mutterkindgruppe. Dort hatte eine Franziskanerin mit kleinen Figuren die Geschichte des verlorenen Schafes mit den Kindern nachgespielt. Am Ende kam das für mich Entscheidende. Mit den Worten: „Manchmal brauchen die Mamas auch einen Hirten!“, holte sie plötzlich hinter einer Stellwand einen echten, lebensgroßen Hirtenstab hervor, der uns alle erstmal erschreckt hat. Das ist mir so eindrücklich in Erinnerung geblieben: Ich habe meinen Hirten, zu dem ich immer gehen darf, und er ist mächtig!



*Meike Richter lebt mit ihrem Mann und den beiden Kindern seit 2017 in der OJC. Im September 2024 sind sie als Ehepaar in die OJC-Kommunität eingetreten.*

# Ich mag...

RAHEL RASMUSSEN

Ich mag meinen Bauch.  
Er ist weich und warm.  
Er verändert sich mit den Jahren.  
Er bleibt meine Mitte.

Der Bauchnabel erinnert mich daran,  
dass ich eine eigenständige Person bin.

Mein Bauch ist Ort des Anfangs:  
Er ist Teil meiner Atmung.  
Das Leben meiner Kinder begann  
in meinem Bauch!  
Gottes erste Wohnung unter den Menschen  
war im Bauch einer Frau!  
Mein Bauch gehört nicht mir allein!  
Er ist geweihter Raum liebevoller Gemeinschaft.

Mein Bauch redet mit Herz und Kopf.  
Ich schätze mein „Bauchgefühl“,  
meine Intuition und meine Sensibilität.  
Schon oft haben sie mir geholfen,  
Gefahr für mein Leben zu erkennen,  
Lügen zu entlarven,  
Entscheidungen zu treffen und  
einen Neuanfang zu wagen!

Ich gebe Gott Raum in meinem Bauch –  
nicht nur in Kopf und Herz.

Ich mag meinen Bauch.  
Er ist lebendig und voller Wunder.



Rahel Rasmussen (OJC), stellt gerne Fragen, liebt Sommerwärme und gestaltet in unserer Medienwerkstatt neue Kommunikationswege. Ihr Herz schlägt für die nächste Generation, die weltweite Kirche und vieles mehr.

Ich mag mein Gesicht, meine  
Ohren, meine Jawline, meine  
Haarfarbe und meine Hände.

ALMA, 14

Ich mag meine Kraft.

NOAH, 16

Ich mag meine Größe  
(ich bin 1,85 Meter) und  
meine blauen Augen.

DAVID, 40

Ich mag die Stabilität  
meiner Fingernägel.

ALINA, 16

Ich mag mein Gehirn  
weil es öfter neue Sachen  
lernen kann.

ARTHUR, 13

Ich mag mein Gesicht.

CAROLIN, 46

Ich mag meine  
Füße, besonders,  
wenn sie tanzen!

DANIELA, 48

Ich mag an mir, dass ich  
hoch springen kann...-  
guck soo hoch" (*springt  
auf dem Sofa auf und ab*).

LEON, 3

Ich mag an mir meinen pinken Pullover.  
Er drückt meine Freude am Leben aus.

HERMANN, 85

DA  
MA  
ICH  
MI

# AS MAG AN R:

Ich habe einen großen Leberfleck am Bauch, den finde ich sehr besonders.

**LEVIAN, 8**

Ich mag es, dass ich so groß bin. Es ist ungeheuer praktisch, für mich und für andere, z. B. wenn etwas aus einem Regal geholt werden muss oder ähnlich.

**BIRTE, 63**

Ich mag an mir, dass ich 5 und halb bin.

**JOAS, 5**

Ich mag meine Hände, weil man damit viel machen kann, z.B. Klavier spielen, turnen, basteln...

**MIRJAM, 16**

Ich mag meine Muskeln.

**DARIUS, 8**

Ich kann gut Freundinnen finden.

**ALEXANDRA, 11**

Ich mag meine Sommer-sprossen.

**MEIKE, 40**

Ich mag meine grünen Augen und mein Kinn.

**NAOMI, 12**

**JETZT DU:**

.....  
.....  
.....

Ich mag meine großen braunen Augen an mir. Die habe ich von meiner Mutter. Sie haben bei ihr immer so warm geleuchtet.

**FRIEDERIKE, 75**

# Freiheit. Fokus. Loslassen.

Was ich beim Bogenschießen erlebe

**DANIELA MASCHER** | Die Wetter-App zeigt trockenes Wetter, sogar ein bisschen Sonne und 5 bis 7 Grad. Warm genug, um sich mit ausreichend heißem Tee und Proviant im Freien aufhalten zu können. Also steht mein Entschluss fest: Raus und auf den Platz!



Inzwischen schon etwas geübter, packe ich Mittelstück, Wurfarme, Pfeile und Köcher, Finger- und Armschutz, Sehne, Bogenspanner und -ständer in meine Fahrradpacktaschen. Mein Ziel ist das alte Fußballstadion, das von den Bogenschützen inzwischen als Trainingsplatz genutzt wird. Manchmal komme ich ganz alleine hierher, umgeben von sichtverdeckenden Bäumen und Hecken, auch die Straße hört man kaum. Über mir der Himmel und vor mir grüne Freiheit. Ab und zu zieht ein Schwarm Wildenten über mich hinweg, ansonsten stört mich niemand.

In Ruhe baue ich meinen Bogen zusammen, und dann geht es los: Spannung aufbauen, langsam und eins nach dem andern. Finger, Arme, Schultern, Nacken, Rücken. Die Spannung halten, einatmen, ausatmen. Loslassen. Nichts Schöneres, als dem fliegenden Pfeil hinterher zu sehen ... Und dann wieder von vorne, bis der Köcher leer ist.

Besonders schwierig ist es nicht, im Prinzip. Aber es bringt meinen Leib und meine Seele in Verbindung, und ich erkenne so viel über mein Leben. Die Bogenspannung halten ist wichtig, nicht zu kurz, aber vor allem auch nicht zu lang! Der Bogen wird sonst überspannt, und der Fokus geht verloren. So habe ich es die letzten Jahre oft erlebt. Wenn Anspannung zu lange gehalten werden muss, ver-spannt sich was. Bei mir ganz konkret der linke Schulterbereich, der sich über die Jahre chronisch verfestigt hat. Interessanterweise sind es genau diese Muskeln, die ich benötige, um den Bogen zu spannen, und die ich beim Loslassen gezielt wieder entspanne... Die Last der Verantwortung für Menschen und für Projekte, aber auch ungelöste Fragen, hartnäckige Sorgen, Frust oder die erwachsen werdenden Kinder – all das lässt sich ohne weiteres in den Bogen „einspannen“, um es dann loszulassen.

Es macht Freude und bringt Erleichterung, die Pfeile zügig nacheinander zack, swusch durch die Luft sausen zu lassen. Fatal ist nur der Übermut. Auf einmal knallt es. Die Zielscheibe steht auf Rollen, mit metallener Halterung.

Man muss sich schon sehr ungeschickt anstellen, um auf Metall zu treffen. Die Wucht des Aufpralls sprengt erbarmungslos die Metallspitze vom Holzpfeil ab. Ich krabble auf allen Vieren um die Zielscheibe, taste sorgsam den Rasen ab – und finde die Spitze tatsächlich wieder. Also, das passiert mir nicht nochmal! ... - doch! Schon kurze Zeit später muss der zweite Pfeil dran glauben. Diesmal packt mich zum Ärger auch Traurigkeit, Selbstzweifel, Enttäuschung.

Zerknirscht lasse ich die übrigen Pfeile in den Köcher gleiten und übe weiter. Etwas später beim Pfeileholen merke ich mit Erschrecken: einer meiner schönen Pfeile fehlt! Wieder scanne ich konzentriert den Boden ab, um irgendwo ein kleines Stück bunte Feder zu entdecken. Erstaunlich, wie der ehemalige Fußballrasen meine Pfeile regelrecht „verschluckt“. Bisher habe ich alle Pfeile wiedergefunden. Diesmal nicht.

Tief verunsichert fahre ich nach Hause. Es lässt mir keine Ruhe. Unwillkürlich denke ich an die „verschossenen“ Pfeile meiner letzten Jahre, was ich mit Elan und Überzeugung begonnen, aber nicht zu Ende gedacht habe, was am Ende gescheitert ist oder abgesagt wurde. Das tut weh. Aber der eine Pfeil ist ganz verschwunden. Unwiederbringlich. Das ist fast noch schwerer zu ertragen. Ein Mensch, für den ich mich investiert habe, entzieht sich mir, bricht den Kontakt ab, wird unerreichbar.

Meditatives Bogenschießen ist nicht unbedingt „meditativ“, nicht immer entspannend und leicht, aber es zieht mich immer wieder auf den Platz. Freiheit bedeutet, ohne Zielscheibe einfach ins Blaue zu zielen, die Pfeile über den ganzen Platz fliegen zu lassen. Vertrauen bedeutet, den Bogen zu spannen und die Augen zu schließen und mich überraschen zu lassen, wo ich den Pfeil wiederfinde. Loslassen. Ich werde nie damit fertig sein.



*Daniela Mascher (OJC) hat ihre Auszeit genutzt, um etwas völlig Neues zu lernen.*



# Pedale, Sand und Seele –

Meine Reise in die Wüste und zu mir

**KONSTANTIN MASCHER** | *Was passiert, wenn man zwölf Jahre  
Leitungsverantwortung auf dem Fahrrad verarbeitet?  
5.000 Kilometer durch Regen, Gegenwind und Wüste führten  
mich an meine Grenzen – und darüber hinaus. Dort, wo das  
Nichts alles wurde, fand ich neue Klarheit und Freiheit.  
Ein Erfahrungsbericht über Erschöpfung, Vertrauen und  
die Kraft des Loslassens.*

Das Körpergedächtnis ist eine faszinierende Sache! Über unsere Sinnesorgane und Bewegungsabläufe nehmen wir alles auf, was wir erleben: das Schöne und das Schwierige, das Erbauliche und das Erdrückende. All das speichert sich in uns ab und kann wieder abgerufen werden. Natürlich gibt es die bewussten Erinnerungen – doch dieses Gedächtnis ist wie ein Hund: Es legt sich hin, wo es will. Das Leib- oder kinästhetische Gedächtnis hingegen ist „roher“, weniger von Reflexion, Wünschen oder Erwartungen überlagert. Wenn eine leibliche Erinnerung auftaucht, übermannt sie uns. Glücks- oder Schockmomente sind plötzlich wieder präsent – körperlich spürbar, ohne Vorwarnung.

Vor zwölf Jahren wurde ich zum Prior der OJC gewählt. Nach drei Amtszeiten, so regelt es unsere Ordnung, scheidet der Prior aus dem Amt aus und nimmt sich eine Auszeit, um die Jahre bewusst Revue passieren zu lassen und offen für den nächsten Lebensabschnitt zu werden. Diese Zeit war für mich prägend – voller wunderschöner, aber auch herausfordernder Phasen. Oder anders gesagt: Es war die anstrengendste und zugleich inspirierendste Zeit meines Lebens. Zwar habe ich viele meiner Erfahrungen und Erlebnisse in meinen Stille-Zeit-Büchern festgehalten, doch zur Verarbeitung brauchte ich etwas anderes: meinen Körper. Sechs Wochen lang wollte ich allein mit dem Fahrrad unterwegs sein. 45 Tage Zeit, um 5.000 Kilometer und 29.000 Höhenmeter zu bewältigen – mit unzähligen Tagen Dauerregen und Gegenwind. Mein Ziel: die marokkanische Wüste!

## Anstiege und Gegenwind

Ich spürte körperlich die Anstiege, die Kälte, den kraftraubenden Gegenwind. Bei jeder Auffahrt durchlebte ich die anstrengenden Phasen meiner Leitungszeit noch einmal. Mit jedem Tritt in die Pedale konnte ich die Last benennen, sie körperlich „abarbeiten“ – und bei der Abfahrt Gott zurückgeben. Der Fahrtwind wurde zu einem Symbol für Freiheit und Dankbarkeit.

Es gab jedoch auch Tage, an denen scheinbar alles perfekt war: glatter Belag, kaum Höhenmeter, kein Regen – doch massiver Gegenwind mit Böen bis zu 70 km/h. Dieser Wind erinnerte mich an den medialen und politischen Gegenwind, den wir als Werk erleben, oder an Kritik aus den eigenen Reihen. Noch schwieriger waren jedoch die inneren Widerstände: meine eigene Lustlosigkeit oder biografische Bruchstellen, die in der Leitungszeit aufbrachen. Diese unsichtbaren, aber spürbaren Widerstände waren wie der Wind – kraftvoll und hartnäckig.

## Ausgeliefert

Trotz Schutzkleidung war ich den Elementen oft ausgeliefert. Nach stundenlangen Regengüssen und schweißtreibenden Anstiegen fühlte ich mich wie gelähmt. Diese Erfahrung



## Grenzerfahrung

Mit dieser Tour verarbeitete ich die letzten zwölf Jahre als Prior der OJC-Kommunität – körperlich und seelisch. Die körperliche Anstrengung half mir, mich innerlich auseinanderzusetzen. Die Reise anzutreten war meine Entscheidung – die Umstände jedoch oft nicht. Hätte ich mir weniger Regen, Gegenwind und streunende Hunde gewünscht? Absolut. Aber rückblickend war es genau richtig so. Eine zentrale Erkenntnis dieser Reise: Im Leben bekommen wir nicht, was wir wollen, sondern das, was wir brauchen. Diese Wahrheit hatte ich auch in meiner Leitungszeit immer wieder erlebt.

Die Fahrradtour brachte mich dazu, auf eine neue, unmittelbare Weise zu beten. Die physischen und psychischen Grenzen führten zu zahlreichen Stoßgebeten: Herr, lass den Regen aufhören oder gib mir die Kraft, damit umzugehen. Schenke mir einen geeigneten Schlafplatz. Hilf mir, diesen Berg zu schaffen. In diesen Momenten erlebte ich einen Gott, der sich sorgte – um mich ganz persönlich. Diese Erfahrung war eines der größten Geschenke dieser Reise.



brachte mich zurück in Situationen, in denen ich nichts mehr tun konnte. Alles Reden und Wirken schien sinnlos – wie oft hatte ich das auch in meiner Leitungszeit erlebt.

Der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, Viktor E. Frankl, war mir durch seine Bücher ein ständiger Begleiter in meiner Amtszeit und auf der Fahrradtour. Er schrieb, dass wir selbst in aussichtslosen Situationen, an denen wir wirklich äußerlich nichts ändern können, die Freiheit haben, unsere Einstellung zu ändern. Damit ändert sich an den Umständen nichts, doch der andere Blick verändert unsere Haltung und wie wir darauf reagieren.

Das musste ich in der Leitungszeit üben, wenn z. B. alle Türen zu blieben, Konflikte ausweglos erschienen oder das OJC-Konto wieder leer war. Meine Ohnmacht konnte ich dann nur Gottes Vollmacht anvertrauen und seinen Blick auf die Dinge gewinnen. Mehrfach und dankbar musste ich auf dieses innere Werkzeug bei der Radtour zurückgreifen. Regen, Gegenwind und Höhenmeter kann ich nicht ändern. Aber meine Haltung dazu schon.

### **Freude, Zufriedenheit und Rückenwind**

Es gab aber ebenso viele schöne Momente in meiner Leitungszeit und erst recht auf dieser langen Strecke. Ein unvergessliches Geschenk war ein Tag mit 50 km/h Rückenwind. In wenigen Stunden fuhr ich 220 Kilometer durch die Wüste – ein Gefühl von Leichtigkeit und Dankbarkeit. Solche Momente erinnerten mich an Zeiten, in denen Projekte wie von selbst vorankamen, Menschen initiativ wurden und Ideen fruchtbar umgesetzt wurden.

### **Die Wüste als Höhepunkt**

Die Wüste war der ersehnte Höhepunkt meiner Reise: Mich faszinierte schon seit längerem und im Lesen über die Wüstenväter (3.-4.



Jhd.) die Wüste. Sie war das Sinnbild, was ich wieder werden wollte. In der äußeren Leere konnte ich innerlich leer werden. Wo nichts war, konnte ich alles sein. Diese Wüsten-Leere bedeutete für mich die eigentliche Fülle, in der die Hektik des Alltags und der vergangenen zwölf Jahre ihre Macht verloren. Das Nichts wird zu meinem Alles. In der Fremde und in meinem Nichts kann Gott wieder alles sein.

Durch diese Reise wurden Seele und Körper wieder eins. Meine Frau bemerkte nach meiner Rückkehr: „Du bist verändert – ruhiger, bei dir selbst.“ An diese Erfahrung können nun Seele und Körper jederzeit anknüpfen. Neulich machte ich mit dem Rad eine Tagestour von Greifswald nach Berlin. Danach fühlte ich mich ruhig, entspannt und erwartungsfrei. Ich brauchte nichts, wollte nichts – ich war einfach nur zufrieden.



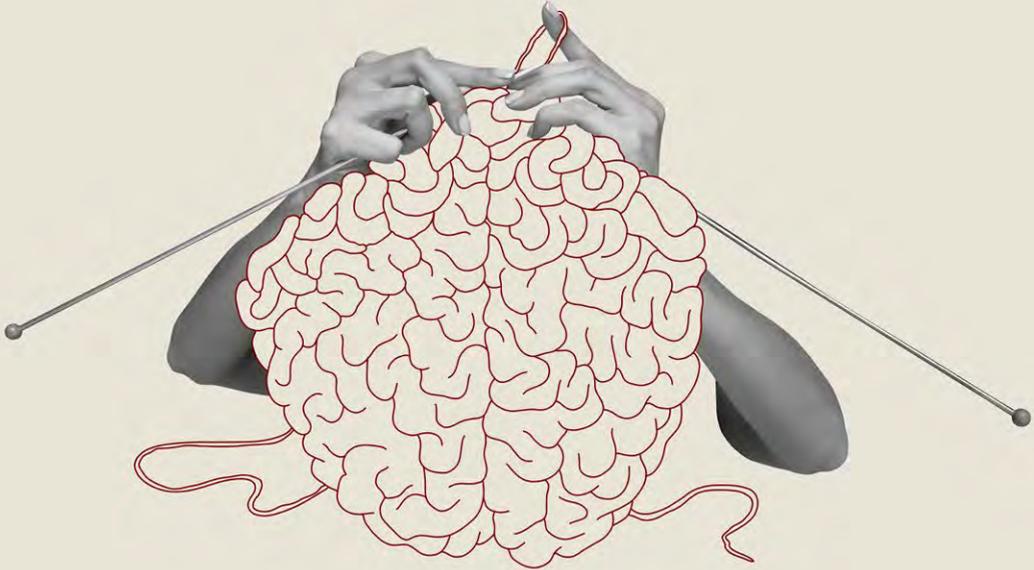
*Konstantin Mascher ist aus seiner Auszeit zurück und mit neuem Schwung für die OJC unterwegs.*



*Hinter diesem QR-Code verbirgt sich eine Folge unseres Podcasts feinhörig, in dem sich Jeppe Rasmussen und Konstantin Mascher über die Fahrradtour unterhalten.*

# Neue Spuren setzen

Praktische Schritte zur Dankbarkeit



**JIM WILDER** | Dass Gefühle, die wir haben, in unserem Körper wahrnehmbar werden und oft durch ihn zum Ausdruck kommen, ist uns vertraut. Wir kennen die Wut im Bauch und die Angst im Nacken, den erhöhten Puls und die schnellere Atmung. Aber ob es auch möglich ist, mithilfe unseres Körpers unser emotionales Empfinden zu regulieren?

Jim Wilder ermutigt im folgenden Text zu einer kleinen körperlichen Übung.

Wachst du morgens mit Angstgefühlen auf? Vergeht die Erinnerung an eine schöne Erfahrung schnell wieder? Wenn ja, könnte es daran liegen, dass dein Gehirn das als „normal“ ansieht. Noch bevor wir unseren zweiten Geburtstag erleben, hat unser Gehirn schon ein Gefühl dafür entwickelt, was „normal“ ist. Alle möglichen Faktoren können zu dieser Entwicklung beitragen:

- Wenn in unserer Familie eine depressive Grundstimmung ist, wird „depressive Grundstimmung“ ein Teil unserer Normalität
- Wenn unsere Eltern häufig ängstlich sind, wird Ängstlichkeit ein Teil unserer Normalität.
- Wenn diejenigen, die uns großziehen, sehr oft ärgerlich sind, wird Ärger und Wut ein Teil unserer Normalität.

Noch bevor wir richtig sprechen können, hat unser Gehirn das als „normal“ abgespeichert. Als Erwachsene versuchen wir vielleicht, gegen die Gefühle von Ärger, Sorgen, Ängsten und dem Ungeliebtsein anzugehen. Aber sie sind Grundtenor unseres Leben geworden. Unser Gehirn findet immer wieder in die alte Spur zurück. Morgens wachen wir unglücklich auf. Wir kehren schnell zu unserem Elend zurück, selbst wenn wir gerade etwas Schönes erlebt haben. Das passiert zwangsläufig, wenn wir nicht anfangen, unser Gehirn auf eine neue Normalität umzuschulen!

### **Der erste Schritt: Dankbarkeit im Körper spüren.**

Dankbarkeit für etwas, das ich erlebt habe; Wertschätzung für eine schöne Erfahrung, die ich gemacht habe – entscheidend ist, dass ich lerne, wie sich das im Körper anfühlt. Nur dann ist sichergestellt, dass die richtigen Teile meines Gehirns zusammenarbeiten (präfrontaler Kortex, anteriores Cingulum und Insula). Hat mein Gehirn einmal verstanden, dass ich diese Gefühle willentlich hervorrufen kann, eröffnen sich mir neue Möglichkeiten.

### **Der zweite Schritt: Dieses körperliche Empfinden fünf Minuten am Stück aufrechterhalten.**

Dazu lege ich mir eine „Bibliothek von schönen Erinnerungen“ an. Ich gebe jeder Erfahrung einen Namen: Sonnenaufgang auf der Insel, Morgenkaffee, Hund Fido am See, Julies Geburtstag. Die damit verbundenen positiven Gefühle kann ich jetzt „am Stück“ länger im Körper spüren, weil ich mir eine Erfahrung nach der anderen abrufe und nochmals mit

allen Sinnen in sie eintauche. Wenn ich das für insgesamt mindestens fünf Minuten kann, bekommt mein Gehirn den Eindruck, dass ich das so lange fühlen kann, wie ich will.

### **Der dritte Schritt: Einen Monat lang dreimal täglich fünf Minuten.**

Wenn ich meinen Tag mit Dankbarkeit und Wertschätzung, die ich im Körper spüre, beginne und beende und dann mittags noch eine Dosis davon einbaue, hilft das meinem Gehirn zu begreifen, dass das den ganzen Tag lang möglich ist. Das Wunderbare ist, dass unser Gehirn eine „Lernmaschine“ ist: Wenn es einmal weiß, wie sich Dankbarkeit und Wertschätzung anfühlen, kann es dieses Gefühl aufrechterhalten und zu jeder Tageszeit abrufen. Das Gehirn beschließt: Ich mache das zu meinem neuen Normal!

### **Dankbarkeit im Körper spüren – wie kann das gehen?**

Zum Beispiel beim Morgenkaffee. Ich atme ein paar Mal tief durch und tauche erneut in die schöne Situation ein. Ich genieße sie mit allen Sinnen, als ob sie gerade *jetzt* wäre: Ich sitze am Fenster, es ist ruhig im Haus. Noch bin ich allein, im Hintergrund *höre* ich die Geräusche der anderen im Haus. Meine Hände umfassen die Tasse Kaffee, ich *spüre* die Wärme, die in meinen Körper strahlt, das *fühlt* sich so gut an. Ah! Ich *sehe*, wie der Kaffee so wunderbar dampft und der Dampf sich kringelt. Er *riecht* so herrlich, ich nehme es tief auf. Und es *schmeckt* so gut! Meine Atmung ist tief und ruhig, meine Schultern entspannen sich. Ich genieße den Moment mit allen Sinnen. Es wird ein guter Tag.



Dr. Jim Wilder ist Theologe und Psychologe. Er ist der Gründer von „Life Model Works“, einer Einrichtung, die Erkenntnisse aus Theologie und Hirnforschung verknüpft. Seit Jahrzehnten schult er mit Büchern und Kursen Christen zu Beziehungsfragen und persönlicher Reife.

Originaltext in: © Joyful Journey: Listening to Immanuel (2015, p. 64),  
Übersetzung von Dr. Christl Vonholdt, OJC

LINA, 18 JAHRE | Als erstes, nachdem ich morgens aufgewacht bin, stehe ich auf und stelle mich vor den Spiegel. Ziehe mein T-Shirt hoch und begutachte meinen Bauch. Ist er dünner geworden? Scheint nicht so! Aber ich habe gestern Sport gemacht... Hat das nichts gebracht? Ich drehe mich zur Seite. Meine Beine gefallen mir. Wenigstens etwas. Ich gehe ins Bad und stelle mich vor den Spiegel. Ziehe mein T-Shirt hoch und begutachte meinen Bauch. Vielleicht lag es ja am Licht. Scheint nicht so, schade. Ich lasse mein T-Shirt fallen und gebe mir ein Lächeln im Spiegel. „Ab heute zieh ich richtig durch“, sag ich mir und verlasse das Bad.

vor dem ich meinen inneren Kampf nicht verstecken kann. Jemand, der all meine Gedanken sieht und der mich kennt. Dieser Jemand ist Jesus. Jesus ist es schnurzpiepegal, wie ich aussehe, denn ihn interessiert einzig und allein mein Herz. Jesus ist derjenige, der mir Sicherheit gibt und durch den ich mich wunderschön fühlen kann. Wenn ich mich mit seinem Blick betrachte, sehe ich all das, worauf ich bisher mit Tränen der Trauer geblickt habe, mit Tränen der Freude. Ich kann die wahre Schönheit sehen und spüren, die Gott in mich gelegt hat. Die Schönheit, die von innen kommt. Ich weiß, Gott ist der Grund für mein wahres Selbstbewusstsein.

# Ab heute zieh ich richtig durch!

Wie oft am Tag ungefähr stehe ich vor dem Spiegel? Etwa 14-mal. Nicht nur meinen Bauch bewerte ich, sondern auch den Rest. 14-mal am Tag, 98-mal die Woche, 392-mal im Monat und 5110-mal im Jahr. Wieso? Wieso ist es mir wichtig, wie mein Bauch aussieht und dass er dünn ist? Wieso verbringe ich so viel Zeit damit, meinen Körper zu beurteilen? Das ist doch schrecklich, oder? Eigentlich weiß ich, dass ich schön bin. Ich weiß, dass ich nicht super schlank sein muss und dass ich erst recht niemandem gefallen muss. Trotzdem sitzt dieser eine Gedanke so tief in meinem Kopf. Wenn du gemocht werden willst, dann musst du erstmal dünn werden, sonst will dich niemand. Als Teenager habe ich genau solche Sätze gehört und diese Gedanken haben sich bei mir festgesetzt. Wenn ich beliebt und von anderen gemocht werden will, muss ich schön und vor allem schlank sein.

Doch etwas hat meine Sicht auf meinen Körper erheblich verändert. Es gibt jemanden,

Trotzdem holen mich jeden Tag die Gedanken ein, von denen ich mich verabschieden wollte. Die Sehnsucht danach, dünner zu werden, ist immer noch da und der Glaube daran, dass ich dann erst richtig glücklich sein werde, sitzt tiefer als ich es mir eingestehen will. Es fällt mir schwer, diesen Bereich meines Lebens vollständig an Gott abzugeben, weil ich Angst habe, dass ich dann zunehmen könnte, was völlig absurd ist. Ich weiß, mein Körper ist ein Tempel Gottes (ich liebe diese Bibelstelle) und ich darf mich um ihn kümmern. Ich muss sogar, denn er ist mir ja wichtig. Aber die Frage ist immer, welche Priorität mein Körper für mich hat. Das erste, was ich morgens machen will, ist aufstehen, aufs Klo gehen, die Kerze auf meinem Schreibtisch anzünden und mich von Gottes Wort inspirieren und von seinem heiligen Geist erfüllen lassen. Ich weiß nicht, wie lange es dauern wird, bis ich nicht mehr ständig meinen Körper bewerte, aber ich kann darauf vertrauen, dass Jesus mit mir diesen Kampf führt. Ich muss das nicht alleine durchstehen. Das gibt mir Hoffnung.



# Wie siehst du denn aus?

**BIRTE UNDEUTSCH** | Als junges Mädchen konnte ich jedes meiner Körperteile, von den Zehen bis zu den Haaren, aufzählen und sagen, was ich daran schrecklich, unzureichend, einfach mangelhaft fand.

Auf Fotos sah ich immer nur, was bei anderen, insbesondere meiner Schwester, so viel besser gelungen schien. Und wenn es doch mal ein Bild gab, dem ich nicht völlig absprechen konnte, attraktiv zu sein, habe ich es gehütet wie einen Schatz, hätte es aber nie zugegeben. Als ob ich diese Vergewisserung von außen brauchte. In mir gab es nichts, dem ich geglaubt hätte. Spiegel – ganz schlimm. Es gibt Menschen, die haben nicht nur im Bad einen Spiegel, sondern mehrere in der ganzen Wohnung. Wie soll ich mich denn durchs Treppenhaus bewegen, wenn ich mich ständig selbst sehen muss! Am besten nur mit geschlossenen Augen, auch keine empfehlenswerte Taktik.

Eine erste Lektion zu einem gesünderen Umgang mit meinem Aussehen bekam ich, als ich

während meines Aupair-Aufenthalts in einer Familie mit mehreren Frauen in meinem Alter lebte. Ich fand, keine von ihnen zeichnete sich durch besonders gutes Aussehen aus. Aber wenn ihnen jemand ein Kompliment machte, dann antworteten sie einfach nur: „Thank you“. Das hat mich nachhaltig beeindruckt, davon wollte ich lernen.

Eine Seelsorgerin sagte mir mal einen anderen Satz, der mir zu denken gegeben hat: Selbsthass ist Gotteshass. Du verachtetest, was Gott dir gegeben hat.

Wenn mich heute wieder mal eine Attacke von Nicht-leiden-Mögen packt, dann hilft es mir, mir laut zu sagen: Mit diesem Gesicht, diesem Körper hat Gott dich ausgestattet. Das hat er ganz individuell für dich gemacht und er hat sich was dabei gedacht. Du bist unverwundbar, das bist du. Dein Aussehen entspricht vielleicht nicht den gängigen (oder gar deinen) Schönheitsidealen, aber es ist deins. Das genügt.

# Der Leib spricht die Sprache Gottes

Gedanken zur Theologie des Leibes

**CORBIN GAMS** | Tertullian, der erste lateinische Theologe, ein scharfsinniger Verteidiger des Glaubens und Visionär einer „Leib-Theologie“ prägte den Ausdruck: „Das Fleisch ist der Angelpunkt des Heils.“ Mit dieser Aussage betont Tertullian die zentrale Bedeutung des menschlichen Leibes im christlichen Erlösungsplan. Er unterstreicht, dass Gott der Schöpfer des Fleisches ist, dass das Wort Fleisch geworden ist, um das Fleisch zu erlösen, und dass der Glaube an die Auferstehung des Fleisches die Vollendung von Schöpfung und Erlösung darstellt.



Dieses Faktum der Fleischwerdung Gottes fordert uns heraus, unsere eigene Leiblichkeit neu zu betrachten. Was bedeutet es, dass unser Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist? Was bedeutet das im Umgang mit unserem Leib? Die Theologie des Leibes, die Papst Johannes Paul II. in seinen 133 Ansprachen entfaltet, eröffnet einen tiefen Blick auf den Menschen, auf seine Berufung und seine Würde. Sie verändert die Perspektive auf Liebe, Leben und die eigene Leiblichkeit grundlegend.

Johannes Paul II. formuliert es klar: „Der Mensch kann nicht ohne Liebe leben. Er bleibt für sich selbst ein unbegreifliches Wesen; sein Leben ist ohne Sinn, wenn ihm nicht die Liebe geoffenbart wird, wenn er nicht der Liebe begegnet, wenn er sie nicht erfährt und sich zu eigen macht, wenn er nicht lebendigen Anteil an ihr erhält.“ (Redemptor Hominis 10)

Schauen wir uns das genauer an:

1. Gott selbst ist Liebe!
2. Der Mensch ist nach seinem Abbild in seiner Ähnlichkeit geschaffen. Was bedeutet das?

Der Mensch, der Abbild Gottes und seiner Liebe ist, ist zur Liebe berufen. Diese Berufung zur Liebe ist nicht nur eine geistige Realität, sondern sie ist in seinen Leib eingeschrieben. Die Bibel beschreibt es mit den Worten: *Gott schuf den Menschen als sein Abbild, als Mann und Frau schuf er sie* (Gen 1,27). Der Leib des Menschen ist nicht zufällig oder nebensächlich – er ist eine Offenbarung.

Die Theologie des Leibes zeigt, dass der Mensch nicht isoliert existiert. Der Leib einer Frau ergibt für sich allein keinen Sinn, ebenso wenig der Leib eines Mannes. Erst in der Beziehung, im Miteinander, offenbart sich die Wahrheit der menschlichen Natur: Der Mensch ist geschaffen, Liebe zu geben und Liebe zu empfangen. Dies wird in der ersten ehelichen Gemeinschaft von Adam und Eva sichtbar, als Gott sprach: *Seid fruchtbar und vermehrt euch* (Gen 1,28). Die Liebe zwischen Mann und Frau ist somit kein zufälliges Ar-

rangement, sondern Ausdruck einer tiefen, schöpfungsgemäßen Wahrheit.

Was aber bedeutet der Begriff Theologie des Leibes? Was bedeutet es, dass unser Leib eine theologische Realität hat? Theologie ist die Lehre von Gott. Wenn unser Leib eine theologische Bedeutung hat, dann bedeutet das, dass wir in und durch unseren Leib Gottes Wahrheit nicht nur erkennen, sondern auch offenbaren können. Johannes Paul II. drückt das so aus: „Der Leib und nur er, kann das Unsichtbare sichtbar machen: das Geistliche und das Göttliche“ (Kat 19,4). Jeder menschliche Leib ist somit Zeichen der göttlichen Liebe. Er ist Ausdruck einer Person, einzigartig gewollt, geliebt und geformt von Gott. Er ist kein bloßes biologisches Phänomen, sondern Träger des Geheimnisses Gottes.

### **Erst in der Beziehung, im Miteinander, offenbart sich die Wahrheit der menschlichen Natur: Der Mensch ist geschaffen, Liebe zu geben und Liebe zu empfangen.**

Die Leiblichkeit des Menschen unterscheidet ihn radikal von allen anderen Geschöpfen. Während Tiere von Instinkten geleitet sind, besitzt der Mensch einen freien Willen. Er kann über sein Handeln nachdenken, sich entscheiden und Verantwortung übernehmen. In seinem Leib ist er nicht nur physisch präsent, sondern er drückt durch ihn seine tiefste innere Wahrheit aus. Die Fähigkeit, Kunst zu schaffen, Musik zu komponieren oder nach dem Sinn des Lebens zu fragen, entspringt dieser geistigen Dimension des Menschen. Zu den Jugendlichen in Paris sagt Johannes Paul II. am 01. Juni 1980 folgendes: „Der Leib ist kein Objekt! Er ist eine Manifestation der Person, ein Mittel, um für andere da zu sein, zu kommunizieren und sich auf vielfältige Weise auszudrücken. (...) Der Leib ist ein Wort,

eine Sprache. Ein Wunder und ein Wagnis zugleich!“ Der Leib ist somit nicht bloß eine biologische Struktur, sondern er ist Sprache, er ist Wort. Mit diesem Wort, dieser Sprache sind wir gerufen, die Wahrheit zu sprechen. Es besteht jedoch auch die Gefahr der Lüge.

In unserer modernen Gesellschaft gerät diese Wahrheit oft in Vergessenheit. Der Leib wird zunehmend als Objekt betrachtet, als Mittel zur Selbstverwirklichung oder zur Manipulation. Die Sprache des Leibes, die eigentlich Liebe ausdrücken soll, wird pervertiert zur Selbstsucht, zur Begierde, zur Ausbeutung. Deutlich wird das in einer Gegenüberstellung: Liebe schenkt sich dem anderen – Begierde benutzt den anderen. Liebe achtet den anderen als Person – Begierde betrachtet ihn als Objekt. Liebe sucht das Beste für den anderen – Begierde sucht nur das eigene Glück.

Wir alle kennen diese Realität. Frauen können Männer benutzen, um emotionale Bestätigung zu erhalten, Männer können Frauen für ihre eigenen Begierden ausnutzen. Diese Verzerrung der Liebe hinterlässt tiefe Wunden. Untreue, Missbrauch, Pornografie und Gewalt zerstören die Würde des Leibes und der Liebe. Doch das Evangelium bringt Hoffnung: Gott hat uns nicht in dieser Gebrochenheit zurückgelassen. Die Erlösung in Christus betrifft nicht nur unsere Seele, sondern auch unseren Leib. Die „Erlösung des Leibes“, von der Johannes Paul II. spricht, bedeutet, dass wir fähig sind, mit unserem Leib wieder die Wahrheit der Liebe zu leben. Durch die Taufe ist unser Leib nicht mehr nur ein vergängliches, biologisches Gebilde – er ist ein Tempel des Heiligen Geistes, er ist der Ort, wo Gott wohnt.

Doch wir leben in einer Kultur, die den Leib oft ablehnt oder instrumentalisiert. Papst Benedikt XVI. beschreibt dies in *Deus caritas est*: „Der gefallene Mensch betrachtet den Leib gleichsam als eine Gefängniszelle, als Einschränkung seiner Freiheit und Beschneidung seiner Möglichkeiten.“ Diese Entfremdung vom eigenen Leib zeigt sich in zahllosen Formen – von der Angst vor dem Altern bis hin zu

exzessiven Schönheitsidealen. Der Mensch hat verlernt, seinen Leib als Geschenk zu sehen.

Die Rückkehr zu einer wahren Sicht des Leibes beginnt mit einer einfachen Erkenntnis: Der Leib spricht die Sprache Gottes. Jede aufrichtige Geste, jede Umarmung, jede gelebte Hingabe ist ein Zeugnis der Liebe. Unser Leib ist nicht ein zufälliges biologisches Produkt – er ist Träger einer unendlichen Berufung.

Johannes Paul II. ruft uns auf: „Ich sage euch: Gebt der ‚Kultur des Todes‘ nicht nach. Wählt das Leben! Respektiert euren Leib! Er ist Tempel des Heiligen Geistes.“ Diese Worte sind eine Mahnung und eine Einladung zugleich. Eine Einladung, den eigenen Leib als Gabe zu sehen, ihn nicht zu instrumentalisieren oder zu verachten, sondern in ihm die Sprache der Liebe zu sprechen.

### **Der Leib als Brücke zwischen Himmel und Erde**

Die Theologie des Leibes zeigt uns: Unser Leib ist nicht unser Feind. Er ist das Zuhause unserer Seele, ein Spiegelbild der göttlichen Liebe. Wer ihn in dieser Weise annimmt, kann in ihm eine Brücke zwischen Himmel und Erde entdecken – und ein tiefes Ja zu sich selbst und zu Gott sprechen. In einer Welt, die den Sinn des Leibes oft verloren hat, sind wir eingeladen, diesen Schatz neu zu entdecken – und aus unserem Leib eine Sprache der Liebe zu machen: „Das ist mein Leib, hingegeben für dich.“



Corbin Gams ist Mitarbeiter der Initiative Christliche Familie und Leiter des Studiengangs Theologie des Leibes ([www.theologiedesleibes.org](http://www.theologiedesleibes.org)) an der Hochschule Benedikt XVI. in Heiligenkreuz, Österreich.



Hinter diesem QR-Code verbirgt sich ein Interview von Carolin Schneider mit Konstantin Mascher über seine Erfahrungen mit der Theologie des Leibes.

Text: © Corbin Gams



OJC

# WIR SUCHEN DICH

Wir suchen Menschen, die begeistert sind zur Nachfolge Jesu Christi in Gemeinschaft und zu einem Leben für die Menschen dieser Welt.

Hier kannst du Kraft und Erfahrung in unseren Auftrag investieren und ihn zu deinem machen:

## in der OJC-Küche

Gastfreundschaft setzt du am liebsten kulinarisch um und gutes Essen ist deine Passion. Du bist fit und kompetent, die Küche im Begegnungszentrum REZ zu leiten. Werde Teil unserer Lebensgemeinschaft oder komme zu uns im Angestellten-Verhältnis.

## im Handwerker-Team

Gestalten und Bauen ist genau dein Ding. Mit Holz, Stein, Elektrik oder Metall, auf jeden Fall auch in das Lebensfundament der jungen Generation. Packe mit an. Komm auf unsere Baustellen der Hoffnung!

## im Erfahrungsfeld Schloss Reichenberg

Erleben und erleben lassen. Deine erlebnispädagogische Kreativität in unserem Gelände mit Burg, Rittersaal, Verlies, Brunnen, gotischer Kapelle und Waldkirche! Unsere Hauptressource ist das gemeinsame Leben. Du fehlst darin noch!

## in der Redaktion/Medienwerkstatt

Du beherrschst die Kunst der Kommunikation. Du hast Freude an Gedankentiefe und scharfsinnigen Argumenten, an Text, Bild und Ton. Werde Teil unserer Bekenntnis- und Erzählgemeinschaft. Bring mit uns die Botschaft Jesu zum Leuchten!

Komm zu uns und finde heraus, ob dein Platz bei uns ist. Gerne auch für einen begrenzten Zeitraum von drei bis fünf Jahren.



### Mehr Infos:

[www.ojc.de/stellenangebote](http://www.ojc.de/stellenangebote)  
Melde dich bei Hanne Dangmann  
Tel.: 06164 9308 236  
E-Mail: [hanne.dangmann@ojc.de](mailto:hanne.dangmann@ojc.de)

# Termine Reichelsheim

9. – 11. Mai 2025

## Aufrecht gehen

IN TANZ UND BEWEGUNG DIE BIBEL ERLEBEN

Reichelsheim / Begegnungszentrum

Wie können wir Gottes Wort an uns mit Leib und Seele aufnehmen und uns davon aufrichten lassen? Dieser Frage wollen wir nachspüren in kreativer Auseinandersetzung mit der biblischen Geschichte der Heilung einer gekrümmten Frau im Lukasevangelium, getanzen Gebetszeiten, freiem Bewegen und angeleiteten Tänzern.

Zielgruppe: Neugierige, abenteuerlustige, bewegungsfreudige Frauen jeden Alters

Team: Ursula Räder mit M. Richter, C. Groll, A.-K. Loßnitzer

Kosten: Seminargebühr 60 €, Ü/V 136 € im EZ und 116 € im DZ



13. – 15. Juni 2025

## Zwischen Erde und Ebenbild

TÖPFERWOCHELENDE FÜR FRAUEN

Reichelsheim / Begegnungszentrum

Mit den Händen zu gestalten und uns mit unserem Schöpfer zu verbinden, dazu lädt dieses Wochenende ein. Wir wollen viel Zeit in der Werkstatt verbringen und Impulse aus Psalm 139 in Ton formen und ausdrücken. Dazwischen gibt es Raum für Begegnung und auch das Feiern kommt nicht zu kurz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zielgruppe: Frauen

Team: Hanna Epting mit REZ-Team

Kosten: Seminargebühr 60 €, Ü/V 136 € im EZ und 116 € im DZ



29. Mai 2025 (Christi Himmelfahrt)

## überBRÜCKEN

OJC-JAHRESFEST / TAG DER OFFENSIVE

Reichelsheim

Ihr seid eingeladen, mit uns über Brücken zu gehen. In Zeiten zunehmender Polarisierung, auseinanderdriftender Gemeinden und Sprachlosigkeit innerhalb der Familien wird die Frage, wie wir zugewandt und verbunden bleiben, immer drängender. An Himmelfahrt wollen wir uns neu mit Euch verbünden. Das Motto „überBrücken“ wird den Gottesdienst und die Workshops am Nachmittag prägen. Der Tag ist wunderbar für Familien geeignet, denn wir bieten parallel ein vielfältiges Programm für Kids und Teens an.

Programm und Anmeldung:  
[www.ojc.de/tdo](http://www.ojc.de/tdo)

29. – 31. Mai 2025

## OJC-Kennenlertage

BRÜCKEN BAUEN ZUR OJC

Reichelsheim

Du kennst die OJC bisher nur von den Publikationen oder von Freunden? Baue Brücken zur OJC hin – und bleibe nach dem OJC-Jahresfest noch zu den Kennenlertagen!

Dich erwarten Begegnung mit Menschen, die sich auf dich freuen, Rundgang durch die OJC-Häuser, Abendmahlsgottesdienst in der Schlosskapelle, geistliches und anderes Futter, Familienwanderung.

Mit Kinderprogramm für Familien  
Anmeldung: [www.ojc.de/tdo](http://www.ojc.de/tdo)



# Termine Greifswald

27. – 30. November 2025

## Immanuel-Gebet

INTENSIV-SEMINAR 1+2

Reichelsheim / Begegnungszentrum

Dieses Intensiv-Seminar für Therapeuten und Seelsorger verbindet das etwas verkürzte Basisseminar (IG1) und das Immanuel-Gebet 2 (IG2) zu einem einzigen Modul. Aufbauend auf der Immanuel-Begegnung lernen die Teilnehmer in Lehre und Praxis den grundlegenden Umgang mit inneren Widerständen und die Lösung von inneren Schmerzen in der Begegnung mit Jesus.

Voraussetzung für die Teilnahme:

- Erfahrung m. Gebetsseelsorge / Innerer Heilung
- Zugang zum eigenen Innern
- Verbalisierungsfähigkeit
- psychische Stabilität

Team: Ursula und Manfred Schmidt, Hanna Epting

Kosten: 299 € pro TN im EZ, 269 € pro TN im DZ

### Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen:

Ursula Räder, Tel. 06164 515573,  
E-Mail: tagungen@ojc.de  
Online unter [www.ojc.de/veranstaltungen](http://www.ojc.de/veranstaltungen)



Euer Kommen soll nicht an den Finanzen scheitern. Bitte spricht uns an.

13. + 14. Juni 2025

## Maß halten

BIERBRAUSEMINAR FÜR MÄNNER

Haus der Hoffnung / Greifswald

„Maß halten“ ist nicht dem Oktoberfest vorbehalten, sondern Thema unseres Männerseminars. Es ist eine Lebensübung – beim Biertrinken und im Umgang mit mir und anderen. Bier kann ein Genuss sein und das Brauen ein Abenteuer sorgsamer Herstellung und beharrlichen Wartens. Wir wollen miteinander Bier brauen und dabei miteinander ins Gespräch kommen. Wir verknüpfen die praktischen Schritte des Brauprozesses mit Themen des Mannseins. Bis zu einem Folgetermin einige Wochen später reifen das Bier und unsere Einsichten. Dann werden wir die Frucht dieser Gärung genießen und zugleich miteinander in den Austausch über unsere inneren Gärprozesse kommen.

Referenten: Konstantin Mascher, Daniel Schneider und Jonas Großmann

Seminarkosten inkl. Verpflegung: 100 €

Kontakt: Mail an Daniel Schneider: [greifswald@ojc.de](mailto:greifswald@ojc.de)



Das gleiche Brauseminar findet auch vom 27.-29. Juni 2025 in Langenbernsdorf statt.

13.– 16. November 2025

## Taufakt als Auftakt – Leben aus der Taufe

MÄNNERSEMINAR

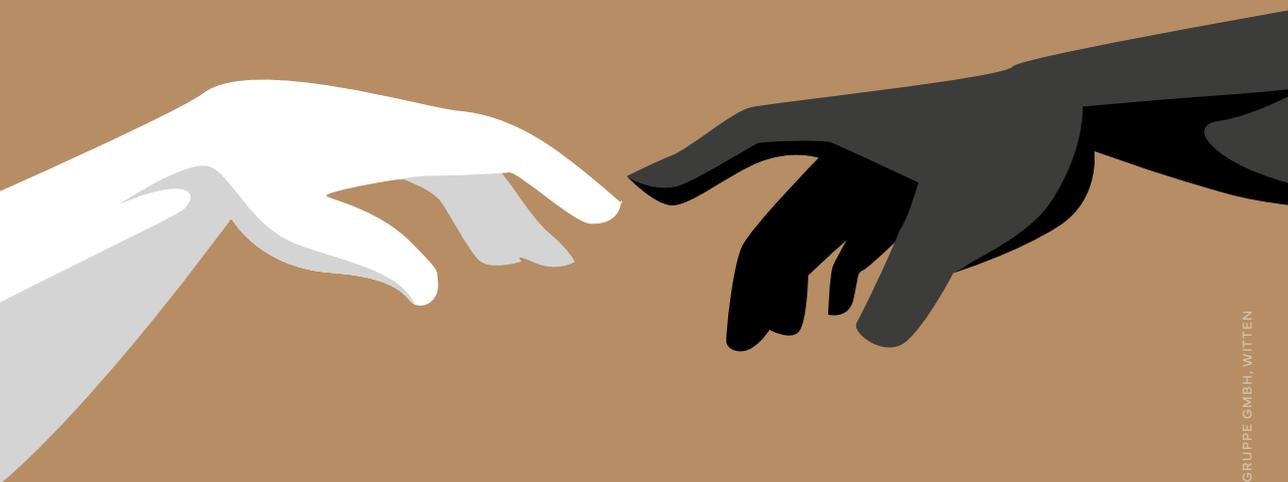
Weitenhagen bei Greifswald

Welcher Schatz liegt in der Taufe für mich heute? Was sagt Gottes Wort zu diesem alten Ritual? Wie kann dies meinen Alltag als Mann in der Nachfolge Jesu entscheidend verändern und prägen? Dem wollen wir in den gemeinsamen Tagen auf den Grund gehen. Dazu gibt es Impulse, gemeinsame Aktionen – natürlich wollen wir auch das Meer sehen – und Raum für Gespräche und echte Begegnung unter Männern.

Team: Jonas Großmann mit D. Schneider, R. M. J. Böhm

Kosten: Seminargebühr 60 €, Ü/V s. [www.weitenhagen.de](http://www.weitenhagen.de)

Infos und Anmeldung: Haus der Stille in Weitenhagen, [www.weitenhagen.de](http://www.weitenhagen.de)



Ich danke dir, weil du mich so  
unglaublich wunderbar gemacht hast!  
Ja, deine Werke sind reine Wunder!  
Meine Seele weiß das genau.

PSALM 139,14 — DAS BUCH