

Jochen Straub, Limburg
hr4 Übrigens am Dienstag, 6.11.2018

Du hast nur einen

„Achte gut auf deinen Körper. Du hast nur einen!“ Raten Sie einmal, wo ich diesen Satz gelesen habe... Natürlich: auf der Außenseite eine Fitness-Studios. Neben dem Satz stand dann auch gleich, wie ich gut auf meinen Körper achten kann, zumindest nach der Meinung des Studios: mit Coaching, Präventionskursen, Massage, Rückenschule und manchem mehr.

„Achte gut auf deinen Körper. Du hast nur einen!“ Das stimmt! Aber auch noch in einem ganz anderen und weiteren Sinn, als das dieses Sportstudio meint! Natürlich gehören ausreichende Bewegung, Sport und Fitness dazu, wenn ich auf meinen Körper achten möchte. Ich habe nur diesen einen Körper und den will ich auch gesund erhalten. Aber da ist noch mehr. Im Brief an die Korinther in der Bibel steht sinngemäß: „Wisst ihr, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist? Er wohnt in euch und kommt von Gott! Ehrt also Gott in eurem Leib!“ (1 Kor 6, 19.20)
Den eigenen Leib wirklich ehren: Das fällt aber oft schwer, viele haben ja ein schwieriges Verhältnis zu ihrem Körper: Ein junge Frau will ganz dünn sein. Andere vernachlässigen ganz ihr Äußeres. Älter werdende Menschen blicken auf andere, die sich noch gut oder besser bewegen können. „Achte gut auf deinen Körper. Du hast nur einen!“ Da wird der Körper manchmal zur Last – und nicht zu etwas, was ich achten und ehren soll, so wie es in dieser Bibelstelle steht.

Mein Körper ist aber noch mehr. Er ist eine Weise, wie Gott zu mir spricht. Durch meinen Körper sagt Gott, dass er mich liebt. Um das zu spüren, braucht es meine Aufmerksamkeit oder, wie man heute oft sagt: Achtsamkeit.

Die Achtsamkeit lenkt meinen Blick auf meinen Körper: wie geht es ihm? Was braucht er, damit die Seele in ihm wohnen kann? Das macht mir Mut, meinem Körper etwas Gutes zu tun. Ein gutes Abendessen, einen Spaziergang an der frischen Luft. Für mich gehört aber noch mehr dazu: wieder einmal in der Bibel blättern, eine Bibelstelle lesen und spüren: Das will mein Gott mir heute in meinem Körper sagen. Gott will, dass ich meinem Körper Gutes tue: im Fitnessstudio und bei Sport und Bewegung, aber auch bei Stille und Ruhe.