

3+

# **Leibhaftig leben und glauben**

**Eine Aufgabe  
kirchlicher Lebens-  
und Fastenerziehung**

Heft 4 der Schriftenreihe  
Gestaltung der Fastenzeit  
herausgegeben von der  
Katholischen Sozialethischen  
Arbeitsstelle e. V. Hamm

Hoheneck Verlag GmbH, 4700 Hamm 1

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Vorwort des Herausgebers .....  | 5  |
| Hans Rotter<br>„Ja“ zu Leben, Leib und Liebe .....                        | 7  |
| Dietmar Bernt<br>Lust auf Essen, Trinken, Geschlechtserfüllung...!? ..... | 10 |
| Ottmar Fuchs<br>Beschütze und heile uns an Leib und Seele .....           | 18 |
| Klemens Richter<br>„Verherrlicht Gott in eurem „Leib“ .....               | 22 |
| Ernst Werner<br>Getauft für das ganze Leben .....                         | 27 |
| Josef Tasch<br>Weil wir leibhaftig glauben wollen .....                   | 31 |
| Konrad Hilpert<br>Leib haben – Leib sein .....                            | 37 |
| Annette Kreilos<br>Dick und dünn, hübsch und häßlich .....                | 43 |
| Anschriften der Autoren .....   | 47 |



# **Leib haben – Leib sein**

Für die Gemeindegatechese und zur Erwachsenenbildung

Konrad Hilpert

## **1. Ich und mein Leib**

Daß wir einen Leib haben, merken wir am ersten dort, wo er uns Kummer macht: beim Zahnarzt etwa oder wenn wir trotz aller Anstrengung, wach bleiben zu wollen, von unserer Müdigkeit besiegt werden, aber auch dann, wenn eine kleine Statur, Korpulenz, eine Glatze oder etwas anderes allen Versuchen, sie zu korrigieren, trotzen. Daß wir aber auch Leib sind, wird uns gleichermaßen in Augenblicken des Glücks wie in solchen elementarer Bedrohung bewußt: Nicht unser Leib und nicht bloß ein Teil von ihm freut sich, wenn uns der Freund oder die frühere Kollegin nach vielen Jahren des Nichtsehens die Hand drückt, sondern wir selbst in und durch unsere Leiblichkeit. Und nicht bloß unser Leib ist es, der unter schwerer Krankheit leidet oder von der Möglichkeit des Todes bedroht wird, nein, wir selber leiden oder fühlen uns bedroht.

Bei aller Distanz, die uns da und dort schmerzhaft zugemutet oder absichtsvoll durch uns selbst hergestellt wird, erfahren wir uns konkret stets als enges Zusammen mit unserem Leib. Daran konnten nicht einmal die antiken und teilweise auch ins Christentum eingedrungenen Denkströmungen vorbeisehen, die dieses Zusammen als vorübergehend und mißlich interpretieren wollten. Unser Dasein ist unhintergebar leibhaft, und nur, was wir leibhaft realisieren, ist menschlich. Wenn man mit G. MARCEL und E. FROMM Haben und Sein als die beiden Urrelationen unterscheidet, muß man sagen: Wir haben nicht nur einen Leib, wir sind auch Leib. Haben kann man Dinge, Kleider etwa, um sich zu wärmen, Geräte, um die Arbeiten im Haushalt leichter verrichten zu können, ein Fahrzeug, um sich schneller fortbewegen zu können; was ich habe, kann mir in bestimmten Situationen wichtig sein, aber es betrifft – von moralisch fragwürdigen und pathologischen Fällen abgesehen – nicht meine Persönlichkeit, ich kann darüber nach Belieben verfügen, es gebrauchen und sogar verbrauchen. Hingegen ist, was ich bin, mir auch innerlich zugehörig,

ist ein Stück meiner Identität, die ich nicht abstreifen oder überhaupt ohne weiteres manipulieren kann. Diese engere Zugehörigkeit, die sich nicht wie Gegenstände gebrauchen läßt, schließt freilich Wachstum, produktives Tun und Offenheit für andere keineswegs aus.

## **2. Leiblichkeit und mitmenschliche Beziehungen**

Schon ganz elementar ist jeder durch den Leib mit anderen Menschen verbunden: In seiner Leiblichkeit stammt er von anderen Menschen ab, und leiblich kann er mit anderen Menschen neues Leben zeugen. In der Gleichheit ihres Hervorgangs liegt ein ebenso bedeutsames Moment menschlicher Gemeinschaft wie in der Verwandtschaft durch gemeinsame Vorfahren.

Der Leib ist aber auch das Medium, durch das wir einander überhaupt erst wahrnehmen. Wohl erfaßt solche Wahrnehmung des anderen in seiner Leiblichkeit diesen nicht vollständig und in der Gänze dessen, was er ist; aber ohne Wahrnehmung des Leiblichen bleibt der andere Phantom, Abstraktion oder bestenfalls Erinnerung (aber selbst in diesem Fall bildet die Wahrnehmung des Leiblichen die Grundlage).

Das Gesagte gilt selbstverständlich auch umgekehrt: Erst durch meinen Leib bin ich gegenwärtig und wirklich für die anderen. Meine Leiblichkeit ermöglicht mir aber nicht bloß, für die anderen jemand zu sein, sondern auch, in Beziehung zu ihnen zu treten. Handelnd, mitteilend, antwortend, liebend oder mich distanzierend, ja sogar aggressiv kann ich Verbindung aufnehmen, Verbindung verweigern oder, wenn sie bereits besteht, abbrechen. Der Leib ist, obschon er mich als eine von allen anderen gesonderte Ganzheit wahrnehmen läßt, gerade auch das Medium, durch das Menschen sich miteinander verbinden können. Nicht allein die leibhaftige Begegnung im Geschlechtsakt und nicht nur die handgreifliche Fürsorge für den anderen in Not, sondern auch das aufmunternde Wort und der wohlwollende Blick und die teilnehmende Geste sind Formen leiblich vermittelter und leiblich angenommener Verbindung zwischen Menschen.

## **3. Verschränkung von Mensch und Natur in der Leiblichkeit**

Unser Leib gibt uns auch einen Ort in der Unermeßlichkeit der Zeit, indem er in einem bestimmten Augenblick entsteht und von einem bestimmten Punkt an zerfällt und so der Spanne dazwischen die Qualität biographischer Zeit verleiht. In ihr ist vergangene Lebenszeit als Prägung und Erinnerung, die lernendes Fortschreiten erlaubt, wie auch spätere Zeit als gestaltbare Zukunft und erschließende Hoffnung gegenwärtig.

Der Leib ist aber auch die Kontaktstelle zur Natur. Er selbst ist Natur und stellt uns als ein Teil in diese Natur hinein: In der Angewiesenheit auf Luft, Licht, Wasser und Nahrung und auch in der Sterblichkeit sind wir bei aller Besonderheit zunächst einmal und unabdingbar Natur. Wo wir uns aber anderen Teilen der Natur gegenübergestellt finden oder ihnen unsere eigenen Absichten aufprägen, fungiert der Leib als Vermittlung zu diesen Dingen wie auch zu unseren eigenen Erzeugnissen, ohne freilich sich von seiner konstitutionell naturhaften Beschaffenheit und von den elementaren Angewiesenheiten emanzipieren zu können. Wir können – und das ist zweifellos eine anthropologische Eigenheit – Natur unseren Zwecken dienstbar machen, sie bekämpfen oder sie, forciert unterstützend, „vermenschlichen“, das bedeutet etwa, sie in Heimat für den Menschen zu verwandeln. Aber selbst dann bleibt sie auch in ihrer Kultivierung Natur und der Mensch auf sie angewiesen. Wir stehen der Natur nicht bloß gegenüber, sondern durch unseren Leib unaufhebbar in ihr, und wir sind den Auswirkungen, die unsere Einwirkungen haben, selbst noch einmal ausgeliefert.

Aufgrund der vielfachen absehbaren Gefährdungen und bereits eingetretenen Störungen beginnt diese erweiterte Dimension von Leiblichkeit heute deutlicher ins Bewußtsein zu treten. Wie durch eine Kontrastbeleuchtung springt in die Augen, daß technisch-wirtschaftliche Expansion nicht automatisch und in jedem Fall mehr Lebensqualität hervorbringt. Über die Bedrohung unseres Leibes merken wir, wie vielfältig wir mit der Natur vernetzt sind und wie begrenzt und störrisch die Natur trotz ihrer verschwenderischen Größe ist. Die Ignorierung der Zusammenhänge fällt schlimmstenfalls als leibliche Zerstörung, bestenfalls als belastende Entfremdung auf uns zurück.

#### **4. Praktische Lernfelder christlicher Leibkultur**

Was bedeutet der Leib für den Menschen? Dem Gesagten zufolge ist er nicht ein abgegrenzter Bereich menschlicher Existenz, dem andere additiv beigezählt werden könnten; Leib – das ist vielmehr der Schnitt- und Verbindungspunkt von konkretem Ich, Beziehungen zu anderen und natürlicher Umwelt. Im Leib sind diese drei Dimensionen miteinander verschränkt, ohne einfach ineinander aufzugehen. Die Differenzen machen die gegenseitigen Zuordnungen zwischen ihnen zu einer Aufgabe. Die christliche Denk- und Lebenskultur mußte im Laufe ihrer Geschichte viel Energie aufbieten, um gegen Strömungen, die die Trennung des Ineinanderverwobenen zum Ideal erhoben, die biblische Vorstellung von einer mehrdimensionalen Einheit durchzuhalten. Auch heute sind dualistische und reduktive Eindimensionalitäten in vielen, teils recht sublimen Spielar-

ten vorhanden. Es wäre zu einfach, dahinter lediglich begriffliche und theoretische Streitigkeiten zu sehen. Vielmehr geht es primär um Lebenspraktiken und kulturell vermittelte Grundhaltungen.

Felder, auf denen ganzheitliches Leibsein konkret gelebt und auch erlernt werden kann, können vor allem die folgenden sein:

### ● Feiern

Feste versammeln Menschen und lassen Gemeinschaft entstehen. Im Feiern drücken Menschen nicht bloß aus, was sie gemeinsam bewegt, sondern sie teilen sich auch mit, tauschen sich wechselseitig aus. Jedenfalls erreichen Feste und Feiern erst dort ihr eigentliches Ziel, wo sie solche Gemeinschaftlichkeit spürbar machen und Gemeinschaft stiften, nicht aber dort, wo sie nur der Selbstdarstellung des einzelnen dienen. Die konsumistische Überformung, der viele unserer herkömmlichen Feste ausgesetzt sind, pervertiert nicht bloß den Sinn des Schenkens, sondern bedroht auch gerade das Gemeinschaftliche, indem sie es durch eine kollektive Selbstfeier ersetzt, die Streß, Sprachlosigkeit und Leere zurückläßt.

### ● Helfen

Leibliche Not belastet und verwundet einen Menschen nicht nur in seinem Körper, sondern betrifft ihn als ganzen. Deshalb ist die Anteilnahme an der leiblichen Not des anderen und der Versuch, ihn durch persönliche wie auch durch organisierte Hilfe zu unterstützen, Ausdruck und Folge der Überzeugung, daß der Mensch eine leibhafte Einheit bildet. Einzelne, Gruppen und Gemeinden, die sich um das leibliche Elend anderer sorgen und ihnen durch Pflege, Begleitung oder durch Teilen helfen, machen ernst damit, daß ihnen der andere als Mensch nicht gleichgültig ist, und sie lassen darüber hinaus Gemeinschaft entstehen. Das Helfen, das an der Leiblichkeit vorbeisieht, bleibt, sofern es überhaupt erfolgt, herzlos oder berechnend.

### ● Fasten

Im Teilen und Verzichten eröffnet sich nicht nur die Möglichkeit, Solidarität zu üben, sondern auch die Möglichkeit, zu erfahren, was wir wirklich brauchen und worauf es ankommt. Indem wir für eine Zeit zu Gewohnheiten und eingeschliffenen Selbstverständlichkeiten auf Distanz gehen, können wir uns auf die Prioritäten, die unser leibhaftiges Leben bestimmen sollen, neu besinnen. Freilich ist das Fasten nicht schon als solches eindeutig,

sondern eignet sich als Ausdruck sehr verschiedenartiger Intentionen: Es kann der Unterdrückung der gehaßten Leiblichkeit genauso dienen wie gerade umgekehrt der Vergötzung eines bestimmten Leibideals. Fasten als Element christlicher Leibkultur zielt auf etwas anderes, nämlich auf Solidarität mit dem, der in leiblicher Not ist, und auf Hellsichtigkeit für die verborgeneren oder gar verschütteten Dimensionen der leibhaftigen Ganzheit, die wir sind.

## ● **Gesundheit**

Es mag überflüssig erscheinen, auf das Praxisfeld Gesundheit eigens hinzuweisen; denn Gesundheit nimmt ohnehin einen Spitzenrang in der durchschnittlichen Wertrangliste ein. Freilich geht es bei dem heutigen Boom des Gesundheitsbewußtseins vielfach eher um die Demonstration von Gesundheit, um den Beweis körperlicher Fitness und um die erfolgreiche Bekämpfung von Signalen des Alterns denn um gesundheitsförderliche Lebensweisen. Oft genug stehen die Sorge um das Gesundausssehen und die Lebensgewohnheiten in Widerstreit. Die Sorge für die Gesundheit im Konzept integrierten Leibseins macht solche Widersprüche bewußt und lenkt ihre Aufmerksamkeit auch auf die sozialen Ursachen von Krankheiten und auf gesellschaftlich tolerierte Praktiken gesundheitlichen Raubbaus (Verkehr, Lärm, Streß, Rauchen, Alkohol, Medikamentenmißbrauch, falsche Ernährung). Sie wehrt sich aber auch dagegen, Krankheit nur als Maschinenschaden und Heilung als Reparatur zu handhaben.

## ● **Sport**

Ähnlich wie Gesundheit hat auch der Sport in der heutigen Gesellschaft ein hohes Prestige und ist wie diese mannigfaltigen Entfremdungen ausgesetzt. Sie treten vor allem beim Hochleistungssport zutage, betreffen aber nicht in erster Linie die Sportler selbst als die auf Steigerung der Höchstleistungen ausgerichteten Erwartungen, die den Athleten zur medikamentösen Manipulation und zum körperlichen Raubbau verleiten könne sowie die ökonomische und politische Vermarktung, die sich dann bisweilen in massenpsychotischen Ausbrüchen ein Ventil schafft. Kritik an derartigen Auswüchsen relativiert aber nicht den grundlegenden Sachverhalt, daß der Sport ein ganzheitliches Verhältnis zur eigenen Leiblichkeit entwickeln hilft. Er beansprucht nicht bloß den Körper, sondern auch die geistige Geschicklichkeit und dient in der gemeinsamen Anstrengung, im Befolgen eines übersubjektiven Reglements, in Fairness und nichtverzweckter Freude an Spiel und Leistung der Entstehung und Förderung von Gemeinschaft.

## ● **Geschlechtlichkeit**

Sie ist dasjenige Feld unserer Lebenswelt, in dem wir unsere Leiblichkeit am intensivsten wahrnehmen und empfinden. Deshalb auch ist sie in besonderem Maß davon bedroht, daß die ganzheitliche Balance der verschiedenen Dimensionen der Leiblichkeit verlorengeht. Dann büßen sexuelle Handlungen ihren Mitteilungsgehalt ein, werden zu bloßer Triebabfuhr und – hinsichtlich des Partners – zur Gewalttätigkeit in all ihren sublimen bis brutalen Spielarten. In der Sprache der jüngeren Generation trägt das Anliegen, der Ganzheitlichkeit des eigenen Leibseins wie dem des anderen im Bereich der zwischengeschlechtlichen Begegnung zu entsprechen, den Begriff „Zärtlichkeit“. Damit ist nicht so sehr das Gesamt sexueller Aktionen gemeint als: sich in den anderen hineinzudenken, von ihm her empfinden, denken und sehen zu lernen und gleichzeitig nur das an leiblicher Nähe zu geben, was auch Ausdruck der eigenen Liebesbereitschaft ist.

## ● **Umgang mit Risiken**

Die Endlichkeitsdimension unseres Leibseins erfordert Wahrhaftigkeit im Umgang mit unseren Bedrohungen und Gefährdungen. Von Risiken sind wir andauernd umgeben. Im Sinn einer christlichen Leibkultur kommt es darauf an, die individuellen Risiken wie Alter, Tod, Irrtum, Schuld nicht auszublenden und die kollektiven nicht so aufzuhäufen, daß die Menschen anderswo und später in ihrem Menschsein unausweichlich von ihnen bedroht sein werden oder auch bloß könnten. Von hier aus bedarf vor allem unser Umgang mit Natur und Rohstoffen einer intensiven Neubesinnung.