EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 15.06.2024 07:50 Uhr | Inga Waschke

Körper und Geist

Guten Morgen.
"Tu deinem Körper etwas Gutes, damit dein Geist Lust hat darin zu wohnen.“
Das soll die spanische Nonne Teresa von Avila gesagt haben.
Heute ist Tag zwei der Fußball-EM der Männer in Deutschland.
Ein guter Moment, um über Sport und Bewegung oder auch körperliche Fitness nachzudenken. Und ob das was mit dem Christentum zu tun haben könnte.

Also, natürlich könnte man die Bibel für Balanceübungen auf den Kopf legen. Oder Gewichtheben mit ihr machen… kleiner Scherz.

Im Ernst:
Geschichten zu sportlichen Aktivitäten, wie wir das heute kennen, finden sich eher weniger in der Bibel. Was aber nicht heißt, dass die Menschen sich damals nicht bewegt hätten. Im Gegenteil. Als König auf dem Thron musste man zumindest nicht auf dem Feld ackern, aber wenigstens reiten können. Arbeiten hieß in der Regel: sich körperlich anzustrengen. Und überhaupt: Lange Zeit zog das Volk Israel als Nomaden durch die Wüste, bis sie sesshaft geworden sind. Heute wandern wir gern in unserer Freizeit. In biblischen Zeiten wanderte man, um von A nach B zu kommen. Viele Geschichten sind Wandergeschichten. Jesus wanderte von Dorf zu Dorf, um Menschen zu begegnen und mit ihnen zu sprechen. Paulus und die ersten Christinnen und Christen wanderten durch die heutige Türkei und Griechenland bis nach Rom. Okay, da waren auch Schiffe im Spiel. Aber darum geht es nicht: Die Menschen zu biblischen Zeiten sind viel gewandert. Und wer schon mal ein paar Tage hintereinander gewandert ist, weiß: Das macht richtig fit!

Im Mittelalter war der christliche Blick auf den Menschen an sich eher leibfeindlich. Manche Mönche und Nonnen haben sich sogar selbst kasteit und versucht, die körperlichen Bedürfnisse so gut es ging zu unterdrücken. Denn es ging vor allem um den Geist und die Verbindung zu Gott. Und der Körper war dabei ziemlich nachrangig.

Das ist heute nicht mehr sehr verbreitet. Mittlerweile gibt es nicht nur christliches Yoga, Pilgern oder Spendenläufe, sondern auch Sportbeauftragte der großen Kirchen in Deutschland. Denn unser Geist und unser Körper verdienen es, dass wir sie gut behandeln. Von Gott geschaffen zu sein heißt: Alles an mir ist von Gott geschaffen und wunderschön.

Unsere selbst gegebenen Schönheitsideale besagen oft etwas anderes: mach diese Diät, jene Schönheits-OP, trainiere Fett und Gewicht weg und diese Cellulite ist wirklich unschön. An Gott als die schöpferische Kraft zu glauben, heißt aber: Mein Körper ist geschaffen und gewollt von Gott. Alles an mir ist schön. Der Wandel der Zeit, den man unseren Körpern ansieht, ist schön. Nutzen wir diesen schönen Körper, den wir geschenkt bekommen haben. Hegen und pflegen wir ihn.
Das heißt auch: Stehen Sie auf und bewegen Sie sich. Nutzen Sie die Energie der Fußball-EM und gehen Sie raus. Bewegen Sie Ihren Körper, um sich an ihm zu freuen, nicht um ihn zu optimieren oder umzuformen. Denn er ist ein schönes Geschenk von Gott.
Und dieses Geschenk, das soll pfleglich behandelt werden, damit sich auch der Geist richtig wohl im eigenen Körper fühlt.

Wenn ich gleich aus dem Studio gehe, schwinge ich mich auf mein Fahrrad und bewege mich. Vielleicht gönnen Sie sich auch Bewegung. Oder Ruhe. Je nachdem, was Ihr Körper gerade gut gebrauchen könnte.

Es grüßt Sie aus Köln, Inga Waschke.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze