

**Predigt am 20.06.2021 „Ein Körper zum Leben“
Alexander von Krosigk**

Lesung Psalm 139

Herzlich willkommen,

Zum dritten Sonntag in unserer Gemeinde Initiative zum Thema aufgeräumt leben.

Heute geht es um das Thema: "Ein Körper zum Leben."

Ich habe 2004 einen Mitarbeiter aus einer Dänischen Kirche kennen gelernt. Ich habe ihn letztes Jahr im Sommer besucht und wir hatten einen wunderbaren gemeinsamen Abend!

Wir sprachen über das Thema Anbetung. Also darüber, wie wir Gott loben können, für das, wer er ist, mit Liedern, mit unserem Leben, mit dem, wie wir uns verhalten und sind. Und er fragte mich, wie würdest du im Gottesdienst bei der Musik mitmachen, wenn dir und allen anderen im Raum die Augen verbunden wären. Ich musste darüber erstmal nachdenken. Es waren noch ein paar andere im Raum und wir entschlossen uns kurzerhand, uns die Augen zu verbinden und es auszuprobieren.

Die Augen werden verbunden, es kehrt ein Moment Ruhe ein. Dann wird das erste Lied angestimmt. Ich wusste nicht was andere machen und weiß auch nicht mehr, was ich gemacht habe, aber ich erinnere mich: Ich spüre, dass ich mit meinem ganzen Körper in dieser Zeit präsent bin, in der wir Gott loben: Mit meinen Händen, mit meinen Armen, mit meinem Bauch, mit meinen Beinen und meinen Füßen. Ich fühlte mich frei, meinen ganzen Körper mit hinein zu nehmen, in das Singen und Loben. Mein dänischer Freund erzählte mir, dass er dies auch einmal in einer Kindergruppe in Herning gemacht hätte. Die Kinder sangen die Lieder aus dem Gottesdienst aus ganzem Herzen. Einer machte dabei einen Kopfstand, anderen hüpfen, andere tanzten.

Bewegung ist ein Grundbedürfnis, für unseren Körper und sie hilft uns, uns auszudrücken. Wir wissen heute, dass man schneller in der Schule Inhalte erfassen kann, wenn man sich parallel bewegt. Mein alter Lateinlehrer sagte uns immer, auf dem Heimweg, müsst ihr euch die Vokabeln und Konjugations- und Deklinationstabellen aufsagen. Und wenn ihr nicht genügend ungestörte Strecke habt, dann sucht euch einen Baum:

audio, audis, audit, audimus, auditis, audiunt,

**Predigt am 20.06.2021 „Ein Körper zum Leben“
Alexander von Krosigk**

Kreisende Bewegungen, wie etwa Jonglieren, helfen dabei, die Gehirnhälften miteinander zu vernetzen. Dies hilft beispielsweise in den Fächern (??? Mathe)

Und dennoch lernen wir in der Schule still zu sitzen, weil wir in gewisser Weise das Bild haben, dass unser Körper im Wettstreit mit unserem Geist im Erkenntnisprozess ist.

Diese Vorstellung kommt aus dem griechischen Verständnis von Körper, Geist und Seele.

In der griechischen Philosophie, wurde zwischen diesen Dreien unterschieden und diese separat zu einander betrachtet. Es gab die Vorstellung für die Seele von einem Seelenwagen, der von zwei Pferden gezogen wird. Die Vernunft ist der Wagenlenker. Das eine Pferd stellt die Tatkraft, den Willen dar. Das andere Pferd symbolisiert die körperlichen Begierden. Die Vorstellung war nun diese, dass die Seele durch die Begierden des Körpers aus den göttlichen Sphären herab gerissen wurde in diese Welt. Und ihr merkt es schon, es ist dann nicht die Rede von den Bedürfnissen des Körpers, sondern von Begierden. Im eigentlichen Sinne, wurde unter den Begierden dann beispielsweise das Bedürfnis sich zu bewegen wird in unserem Kulturkreis dann unpassendem Verhalten etwas, was es zu kontrollieren gilt. Ich habe im Kindergarten gelernt, dass ich nur zu bestimmten Zeiten etwas trinken durfte. Beispielsweise durfte ich nicht trinken, wenn es Essen gab. Durst als Bedürfnis, der als Begierde durch den Geist gezähmt werden muss.

Und wenn wir im Rahmen der Gemeindefest - "Aufgeräumt Leben" über das Thema Körper nachdenken, so besteht die Gefahr, dass wir aus Reflex und auch aus der Prägung aus unserem gesellschaftlichen Kontext gedanklich in eine Richtung gehen, die im schlimmsten Fall in eine körperfeindliche Richtung geht.

Voller Neid schauen wir manchmal auf die Gemeinden anderer Kulturen, wie zum Beispiel den Gospelkirchen in den USA, die voller Freude tanzen und ihre Beziehung Gott, in dem sie Sinn für ihr Leben finden und Halt in den Stürmen ihres Lebens erlebt haben, und sie leben ihre Frömmigkeit so ganzheitlich mit ihrem Körper. Sie dürfen Trauer auch ganz anders körperlich zum Ausdruck bringen. Durch lautes klagen, schlagen, schreien.

Ich erinnere mich noch, wie mein Kollege Heiner Rust uns als Gemeindeleitung in eine unserer letzten Gemeindeleitungssitzungen aufforderte, einmal aufzustehen und die Bibel so hoch zu halten. Und dann sagte er: Nun sprecht mir nach: Dies ist das lebendige Wort

**Predigt am 20.06.2021 „Ein Körper zum Leben“
Alexander von Krosigk**

Gottes, von dem ich lebe. Das war ein unglaublich intensiver Moment für mich, obwohl wir nicht getanzt haben. Aber mein Körper war in mein Beten integriert. Da möchte ich mehr von.

Und die Frage in der Vorbereitung dieser Predigt war für mich: Welches Bild zeichnet eigentlich die Bibel vom Menschen und vom Menschen als Körper? Entspricht es dem griechischen Menschenbild oder finden wir ein ganzheitlicheres Bild, welches auch in der modernen Medizin zunehmend eine Rolle spielt?

“Und Gott sprach: Lasset uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei, [...] Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, zum Bilde Gottes schuf er ihn; und schuf sie als Mann und Frau. Und Gott segnete sie [...] Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut. Da ward aus Abend und Morgen der sechste Tag.”

Vgl. Gen 1,26-31

Und es ist aus meiner Sicht wichtig, wie wir über unseren Körper denken. Gott sieht uns an und dann heißt es: Schau her, es ist sehr gut.

Jetzt sagst du vielleicht: Ja, wenn du andere anschaust, so sind diese sehr gut, aber mein Körper ist eine Ausnahme. Schau dir mal meine Füße an. Oder mein linkes Ohrläppchen ist kleiner als mein Rechtes. Oder ich hätte gern weniger Bauch und dafür längere Beine.

Aber wir haben nur unseren Körper und wenn wir ihn ablehnen, dann lehnen wir damit einen Teil von uns selbst ab. Paulus sagt: Dein Körper ist der Tempel des Heiligen Geistes, also der Ort, in dem Gott gerne wohnen möchte oder gerne wohnt. (vgl. 1 Kor 6,19) Wer mehr über den Heiligen Geist erfahren möchte, kann gerne den letzten Podcast von meinem Kollegen Michael Bendorf anschauen. Also, wenn es Gott recht ist, in deinen Körper mit dir zu wohnen, was sollte dann an dir nicht liebenswert sein?

In Joel 3, 10 b heißt es

Der Schwache spreche: Ich bin stark!

Selbst wenn du eine Sicht über deinen Körper hast und denkst, boah bin ich schwach, fordert die Bibel uns auf, das Positive, Stärke über unserer Schwäche auszusprechen. Es geht

**Predigt am 20.06.2021 „Ein Körper zum Leben“
Alexander von Krosigk**

dabei aus meiner Sicht nicht um ein Ignorieren unserer Schwäche. Aber es geht um die Frage, welches Bild habe ich von mir? Der Mensch ist so unglaublich raffiniert gemacht. Auch wenn wir mit dem Alter merken, dass sich unser Körper verändert, bleiben wir ein Wunderwerk.

David schreibt im Psalm 139, 13 f, den wir ja schon vorhin gehört haben:

Denn du hast meine Nieren bereitet und hast mich gebildet im Mutterleibe. Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke; das erkennt meine Seele.

David dankt Gott dafür, wie er von ihm gemacht wurde. Er nimmt seinen Körper an. Aufgeräumt zu leben heißt, den eigenen Körper anzunehmen. Damit verbunden ist, dass wir unseren Körper auch pflegen. Und wenn wir so vielleicht vorm Spiegel stehen oder unsere Fingernägel schneiden, können wir Gott danken, dass er uns wunderbar gemacht hat. Auch über den Teil an dir, den du gerne ändern würdest.

Und wenn wir der Frage auf den Grund gehen, was für ein Menschenbild die Bibel zeichnet und welche Rolle der Körper in ihr spielt, möchte ich nochmal in diesen Vers aus Psalm 139 hinein schauen.

David schreibt: "Das erkennt meine Seele." Im Hebräischen steht hier Naefesch. Und Naefesch wird nicht nur mit Seele übersetzt, sondern auch mit Schlund, Rachen. Die Seele ist nach hebräischem Verständnis hier in unserem Hals verortet. Sie befindet sich in einem ganz unmittelbaren Zusammenhang mit unserem Atem.

Und in unseren Schlund muss immer wieder Sauerstoff hinein kommen, sonst sterben wir. Und wenn wir unseren Atem verloren haben, brauchen wir einen anderen Menschen, der uns beatmet, damit wir wieder selber übernehmen können. Aber wir brauchen nicht nur Luft, wir haben noch andere Bedürfnisse. Wir müssen trinken und essen, beispielsweise.

Das hat zwei Aussagen. 1. Wenn die Seele bei meinem Rachen verortet ist und nicht unabhängig von meinem Körper gedacht wird, so ist dies eine viel ganzheitliche Sicht des Menschen. Der Körper wird nicht ohne Seele gedacht.

**Predigt am 20.06.2021 „Ein Körper zum Leben“
Alexander von Krosigk**

Und zweitens ergibt sich aus dem Begriff Naefesch die grundlegende Bedürftigkeit von uns als Menschen. Und Gott lädt uns ein, mit unserer Bedürftigkeit zu ihm zu kommen. Im Vater unser heißt es: Unser tägliches Brot gib uns heute. Aufgeräumt zu leben, heißt im Hinblick auf unseren Körper, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und anzunehmen.

Und natürlich gilt es dann auch das richtige Maß zu finden. Aber die Bedürfnisse, zu essen, zu trinken, nach körperlicher Nähe, nach Berührung, nach Bewegung und Ruhe, gehören nicht nur zu unserem Körper, sondern ganz zu uns, zu dem, wie wir sind. Damit sind wir zumindest mit einem Teil unserer Bedürfnisse nach außen hin abhängig.

Gott hat uns so geschaffen, dass wir im miteinander mit Menschen aber auch mit ihm unterwegs sein können. Er möchte uns versorgen und dass unsere Bedürfnisse ihn finden.

Aber eine Trennung zu Gott und damit etwas, was die Bibel Sünde nennt, entsteht dort, wo wir anfangen und versuchen uns selbst mit dem zu versorgen, was Gott eigentlich uns geben möchte. Also: Ich merke, ich brauche etwas und habe Angst zu kurz zu kommen und fange deshalb an, mich selbst zu versorgen.

Und jetzt wird es noch komplizierter. Wenn wir dies erkennen, kippen wir manchmal auf die andere Seite. Wir bekommen dann Angst, dass unsere Bedürftigkeit der Grund für alles Übel ist. Wir versuchen sie zu ignorieren und sie uns nicht einzugestehen. Wir versuchen in die Bedürfnislosigkeit zu kommen. Wenn ich nur keinen Durst hätte, wäre alles in Ordnung. In der Kirchengeschichte gibt es übertriebene asketische Bemühungen, in die Bedürfnislosigkeit hinein zu kommen. Jesus hat auch gefastet, um immer wieder die Abhängigkeit der Versorgung durch seinen himmlischen Vater zum Ausdruck zu bringen, aber dem steht gegenüber, dass er die Bedürfnisse seiner Zuhörer voll im Blick hatte, wie wir es an den Speisungen sehen könne.

Die Zusage Gottes ist aber: Ich sehe deine Bedürftigkeit und ich will dir alles geben, was du brauchst. Du brauchst dich nicht selbst zu versorgen. Ich Sorge für dich und habe dich mit all deinen Bedürfnissen wunderbar gemacht.

Ich möchte uns zu einer ganz körperlichen Reaktion einladen. Ich erzähle mal, wozu ich euch einlade und ihr könnt dann für euch entscheiden, ob ihr damit mit macht.

Ich stehe auf und halte Gott meine Hände als Fäuste hin und spreche dann.

**Predigt am 20.06.2021 „Ein Körper zum Leben“
Alexander von Krosigk**

Herr, ich habe immer wieder für mich selbst gesorgt. Ich öffne nun meine Hände. Ich gebe dir das, was aus meiner Sicht mir zustehen würde und ich gebe dir das, was ich mir von ganzem Herzen wünsche. Mit offenen Händen komme ich zu dir und danke dir, dass du mich gut versorgen möchtest. Amen.

Dies ist ein Gebet, was uns helfen kann grundsätzlich zu Gott zu kommen. Aber es kann auch hilfreich sein, in dieser körperlichen Art und Weise in die Ruhe zu gehen. Matthias Stegmeier hat am letzten Mittwoch im Vertiefungsabend davon berichtet, wie er in stressigen Momenten, wenn er versucht, die Zeit zu lenken, betet und dabei die Faust öffnet: Meine Zeit liegt in deinen Händen.

In dem Sinne möchte ich einerseits zum kommenden Vertiefungsabend einladen, aber vor allem dazu euren Körper mit in eure Gebete einzubeziehen. In dem ihr vielleicht eure Worte mit Gesten und Gebärden unterstreicht, indem ihr vor Gott tanzt, weint und lacht und eure Bedürfnisse vor ihm zum Ausdruck bringt.

Amen