

Zum verantwortlichen Leben gehört auch unser Umgang mit unserem Körper. Doch hier gibt es Extreme, die man meiden sollte. Der folgende Artikel will helfen, hier eine gesunde, geistliche Mitte zu finden. || Lesezeit: 12 min



WOLFGANG VREEMANN

# MEIN KÖRPER – KULTOBJEKT ODER WEGWERFWARE?

## Zwischen Götzendienst und Tempelschändung

**E**ine seltsame Überschrift, so werden Sie denken: Wir besitzen hier doch keinen Tempel, und Götzenbilder gibt es bei uns auch nicht mehr. Dennoch steckt hinter diesen symbolischen Begriffen ein sehr aktuelles menschliches Problem, nämlich die Frage, wie ich mit meinem eigenen Körper umgehe. Im Laufe meiner

ärztlichen Tätigkeit bin ich sehr vielen liebenswerten Menschen begegnet, die sich ihrem Körper und ihrer Gesundheit völlig normal und angemessen gewidmet haben. Aber es gab auch Ausnahmen, extreme Verhaltensweisen, die man in drei ganz verschiedenartige Gruppen einteilen kann: die *Maßlosen*, die *Gleichgültigen* und die *Götzendie-ner*. Bevor ich diese Typen näher

beschreibe, eine kurze Vorbemerkung zum Thema.

### Körper und Gesundheit

Mein Körper und meine Gesundheit gehören zu den wertvollen Geschenken meines Schöpfers, die er mir für mein Leben auf der Erde anvertraut hat. Der Körper mit seinen Organen und Funktionen ist so faszinierend

und voller Wunder, dass es immer wieder erstaunliche neue Entdeckungen gibt. Gesundheit steht zu allen Zeiten hoch im Kurs. Der Mensch als vernunftbegabtes Wesen setzt alle Fähigkeiten und Energien ein, um gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Bibelleser werden sich an die Frau erinnern, die zwölf Jahre lang unter starken Blutungen litt, ihr ganzes Vermögen zu verschiedenen Ärzten schleppte und trotzdem nicht die ersehnte Gesundheit bekam; erst Jesus konnte sie heilen (Mk 5,25-34). Und welche immensen Anstrengungen unternahm der syrische Offizier Naaman, um von seinem Aussatz befreit zu werden (2Kö 5)! Das sind nur zwei Beispiele von vielen, die uns zeigen, wie sich die Menschen zu allen Zeiten nach Gesundheit sehnten und für dieses Ziel größte Anstrengungen auf sich nahmen.

Einerseits wünschen wir uns auch heute noch Gesundheit „über alles“, andererseits gehen wir sehr unterschiedlich mit unserem Körper und der Gesundheit um. Da gibt es:

## Die Maßlosen

Vor vielen Jahren gab es einmal einen Werbeslogan für eine Kaffeemarke mit dem Wortlaut: „Ich will – Genuss – sofort“: fett gedruckt, dick umrahmt und mit einer Kaffeebohne verziert. Das ist das typische Lebensmotto für solche Mitmenschen, die sich praktisch nicht um die gesundheitlichen Belange ihres Körpers kümmern, sondern nur Genuss und Vergnügen als Lebensziel kennen. Die Maßlosigkeit kann sich auf Essen und Trinken beziehen: Man veranstaltet mit Freunden und Gleichgesinnten Wallfahrten zu den Schlemmertempeln des Landes, man scheut keine Kosten und kennt kaum Grenzen beim Alkohol und anderen Genussmitteln. Für manche gehört auch der Nikotinkonsum dazu. Solche Menschen hat es zu allen Zeiten gegeben. Die Bibel weist mehrfach darauf hin:

„Sauforgien, Fressgelage und ähnliche Dinge. Ich warne euch, wie ich das schon früher getan habe:

Wer so lebt, wird in Gottes Reich keinen Platz haben.“ (Gal 5,21)

„Denn ihr Gott ist ihr Bauch, und sie sind stolz auf das, was ihre Schande ist. Sie denken nur an die irdischen Dinge.“ (Phil 3,19)

Auch die hemmungslose Sexualität gehört zur Maßlosigkeit und zu einem schädigenden Umgang mit unserem Körper. Manche denken, es sei ein Merkmal unserer modernen Gesellschaft. Aber die Bibel lehrt uns, dass der Mensch sich seit Jahrtausenden nicht geändert hat:

„Täuscht euch nicht: Menschen, die in sexueller Unmoral leben, die Götzen anbeten, die Ehebrecher sind oder Homosexualität praktizieren, auch Diebe oder Habsüchtige, Trinker, Lästler oder Räuber werden keinen Platz im Reich Gottes haben ... Flieht vor den sexuellen Sünden! Alle anderen Sünden spielen sich außerhalb vom Körper des Menschen ab. Wer aber seine Sexualität freizügig auslebt, sündigt gegen den eigenen Körper. Wisst ihr denn nicht, dass **euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist**, der in euch wohnt und den ihr von Gott bekommen habt?“ (1Kor 6,9-10.18-19)

„Lasst uns ein Leben führen, wie es zum hellen Tag passt, ein Leben ohne Fress- und Saufgelage, ohne Bettgeschichten und Sexorgien, ohne Streit und Rechthaberei!“ (Röm 13,13)

Solch ein Verhalten kann man also mit Recht „Tempelschändung“ nennen. Genau genommen gehören auch einige Hochleistungssportler dazu, insbesondere, wenn sie sich ohne Rücksicht auf ihre Gesundheit Höchstleistungen abverlangen und dabei vom Doping Gebrauch machen.

## Die Gleichgültigen

Weil unser Körper ein wertvolles und sehr kompliziertes Schöpfungswerk Gottes darstellt und weil unsere Gesundheit ein großartiges Geschenk des Schöpfers ist, sollten wir behutsam damit umgehen. Leider gibt es Menschen, die diesen Werten überhaupt keine Beachtung schenken. Mangelnde Körperpflege und

mangelnde Hygiene sind zwar recht selten, kommen aber auch in unseren Breitengraden vor – und das bringt gesundheitliche Gefahren mit sich, z. B. Hauterkrankungen, Parasitenbefall u. a., von der Geruchsbelästigung ganz zu schweigen.

Viel häufiger sind dagegen Karrieremenschen, die keine Rücksicht auf ihre Gesundheit nehmen und sich für ihr berufliches Ziel bis zum Letzten auspowern – mit massivem Stress, Schlafentzug, unregelmäßigen Mahlzeiten, Unmengen an Kaffee oder anderen Aufputzmitteln usw. Der nächste Schritt ist dann nicht weit entfernt: Man achtet nicht mehr auf die Warnsymptome des Körpers, die vielleicht auf Bluthochdruck oder drohenden Herzinfarkt hinweisen. Ein ernstes Beispiel ist mir noch gut im Gedächtnis: Die erfolgreiche Geschäftsfrau (sie war Raucherin) klagte über anhaltenden Husten. Wegen beruflicher Überlastung schob sie die dringend notwendige Untersuchung fast ein Jahr vor sich her, bis schließlich die Diagnose „inoperables Bronchial-Karzinom“ auf dem Befund stand. Sie starb schon einige Monate später an ihrem Lungenkrebs – ein tragischer Verlauf durch Nichtbeachtung von Warnsymptomen!

Gottes Wort gibt uns zahlreiche „Gebrauchsanweisungen“ zum Umgang mit unserer Gesundheit, zum Beispiel hier:

„Mein Sohn, achte auf meine Worte und hör mir gut zu! Lass sie nicht aus den Augen, bewahre sie in Herz und Sinn! Denn sie sind Leben für den, der sie findet, und **Gesundheit für den ganzen Leib**. Mehr als alles hüte dein Herz, denn aus ihm strömt das Leben.“ (Spr 4,20-23)

Natürlich beziehen sich diese Bibelworte nicht nur auf die Gesundheit des Körpers, sondern auch und vielleicht in erster Linie auf unser seelisches und geistliches Leben.

## Die Götzendiener

Menschen, die dem Körperkult frönen, stehen im Gegensatz zu den Maßlosen und zu den Gleichgültigen. Sie schenken ihrem Körper und ihrer Gesundheit ein zu hohes Maß an Aufmerksamkeit. Damit

wäre also alles gut und richtig? „JA“, würden viele Mitbürger antworten, „das ist der perfekte Weg!“ Aber die Bibel hat da eine andere Meinung, mehr davon später. Schauen wir uns die Ideale beim Körperkult an: Der eine legt allergrößten Wert auf die Ernährung, für den anderen steht Fitness an erster Stelle, ein Dritter achtet genauestens auf seine Gesundheit und die leisesten Anzeichen einer Krankheit, der Vierte schwört auf Wellness, und die Fünfte setzt alles daran, jung und attraktiv zu bleiben. So unterschiedlich sind die Schwerpunkte, aber eines haben alle gemeinsam: Der Körper wird zu einem Götzen gemacht, und dem diene ich mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln.

Wenn ich mit Akribie auf sämtliche Bestandteile meiner **Ernährung** achte, wenn ich z. B. nur in ausgewählten Bioläden die gesündesten Nahrungsmittel einkaufe oder nur ganz bestimmte Produkte zu mir nehme und daraus eine eigene Wissenschaft mache, dann habe ich mir

schnell eine Ersatzreligion zurechtgebastelt, zu der ich dann möglichst alle Familienangehörige und Gesprächspartner bekehren möchte. Mein ganzes Denken wird vom Thema „Ernährung“ beherrscht, mein Tagesablauf kennt keine andere Beschäftigung mehr. Bitte verstehen Sie mich nicht falsch: Wir sollten durchaus auf eine angemessene und gesunde Ernährung achten; es gibt genug Menschen, die „Selbstmord mit Messer und Gabel“ betreiben, indem sie zu viel Fett und Kohlenhydrate und andere ungesunde Nahrungsmittel zu sich nehmen. Das Ganze ist eine Wissenschaft für sich, womit ganze Bibliotheken gefüllt werden. Mir geht es hier nur darum, dass die Ernährung nicht zur Religion erhoben wird.

Ähnlich sieht es aus bei dem, der größten Wert auf **körperliche Fitness** (und sportliches Aussehen!) legt. Der Körper ist sein Kultobjekt, und sein persönliches Mekka ist das Fitnessstudio, in das er mindestens dreimal wöchentlich pilgert und

wo er viele Stunden seiner Freizeit zubringt. Das Ziel: der ideale Körperbau wie beim Kinohelden, mit kräftigem Bizeps, athletischem Oberkörper und knackigem Hinterteil. Wenn der Muskelaufbau mit dem Krafttraining nicht schnell genug vorankommt, wird mit Eiweißpulver, Steaks zum Frühstück oder anabolen (aufbauenden) Hormonpräparaten nachgeholfen. Man will sich schließlich im Freibad nicht blamieren. Dass man dabei schnell in der Dopingfalle landet, ist manchen gar nicht bewusst.

Eine weitere Art des Körperkultes ist die ständige **Beobachtung des eigenen Körpers**. Das kann manchmal krankhafte Ausmaße annehmen. So erinnere ich mich an einen Patienten, der aus Angst vor Krankheit und aus Sorge um seine Gesundheit mehrmals täglich – sogar am Arbeitsplatz – zur Toilette ging, um mit einem Fieberthermometer seine Körpertemperatur zu messen. Auch Blutdruckkontrollen können einen Menschen vollständig



in Anspruch nehmen. Er beschäftigt sich nur mit sich selbst, mit seinem eigenen Körper und seiner Gesundheit. Man kann dieses Verhalten „hypochondrischen Egoismus“ nennen. Bei den kleinsten Krankheitssymptomen wird sofort das Internet bemüht – mit manchen zweifelhaften Ergebnissen. Natürlich verunsichert das unseren armen Menschen noch mehr, er sucht so schnell wie möglich seinen Arzt auf und kommt nicht eher zur Ruhe, als bis alle denkbaren Untersuchungen durchgeführt wurden. Die Arztpraxis ist sein Wallfahrtsort, zu dem er in regelmäßigen Abständen pilgert.

Mein Körper und meine Gesundheit gehören zu den wertvollen Geschenken meines Schöpfers, die er mir für mein Leben auf der Erde anvertraut hat.

Ein weiteres Stichwort lautet „Wellness“. Es ist ein Modewort unserer Zeit, ein Werbeslogan für alles, was mit Wohlbefinden, Entspannung, Spaß und guter körperlicher Verfassung zu tun hat. Die Angebote dazu sind unüberschaubar: Hotels, Kurorte, Massagesalons, Heilquellen, Kosmetikhersteller und viele andere werben damit. Der Jahresumsatz der „Wellnessindustrie“ in Deutschland wird mit 73 Milliarden Euro angegeben. Wer genug auf dem Konto hat, kann hier sein Geld mehr oder weniger sinnvoll anlegen und dazu noch ein gutes Gewissen haben, weil er viel für seinen Körper und seine Gesundheit getan hat.

Bei anderen wieder stehen mehr **Schönheit und jugendliches Aussehen** im Vordergrund. Für Kosmetika kann man ein ganzes Vermögen ausgeben und viele Stunden des Tages der Körper- und Schönheitspflege widmen. Gesicht, Haut, Haare und Nägel werden eingehend

behandelt. Wer es sich leisten kann, vertraut einem Fachmann oder besser einer Fachfrau die wertvollsten Teile seines Körpers an. Und wer dann mit seinem äußeren Erscheinungsbild immer noch nicht zufrieden ist, überlässt die finale Korrektur des Aussehens seinem Schönheitschirurgen. Der bekannteste Eingriff ist die Brustvergrößerung bei Frauen. Aber die Männer sind auf dem Vormarsch: Silikonimplantate zur Vortäuschung von Muskelpaketen, Lidstraffung und Fettabsaugung werden auch von Männern immer mehr nachgefragt.

Von den verschiedenen Arten des Körperkultes habe ich hier nur die Auswüchse geschildert. Sobald der Mensch in seinem ganzen Leben und Denken von einer Sache beherrscht wird, entsteht daraus schnell eine Ersatzreligion oder ein Götzendienst, und er verliert die wirklich wichtigen Dinge des Lebens aus den Augen. Und was sagt die Bibel dazu?

„Haltet euch von allem Götzendienst fern, liebe Geschwister!“ (1Kor 10,14) und:

„Denn im Reich Gottes geht es doch nicht um Essen und Trinken, sondern um das, was der Heilige Geist bewirkt: Gerechtigkeit, Frieden und Freude.“ (Röm 14,17)

## Die Verantwortungsvollen

Endlich sind wir bei denen angekommen, die uns auf den ersten Blick am sympathischsten erscheinen. Ja, dazu möchten wir auch gerne gehören. Was macht einen Menschen aus, der verantwortungsvoll mit seinem Körper und seiner Gesundheit umgeht und dabei die Bibel als Leitlinie benutzt?

Er sieht seinen Körper als ein erstaunlich kompliziertes und wertvolles Schöpfungswerk Gottes an, gewissermaßen eine Leihgabe für die Zeit seines irdischen Lebens.

Er nimmt das ernst, was er in 1Kor 6,19-20 liest: „Wisst ihr denn nicht, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott bekommen habt? Ist euch nicht klar, dass ihr euch nicht selbst gehört?

Denn ihr seid für ein Lösegeld gekauft worden. **Macht also Gott mit eurem Körper Ehre.**“

Er weiß, dass sein Leib der Tempel des Heiligen Geistes ist, und versucht durch die Art und Weise, wie er mit seinem Körper umgeht, Gott Ehre zu machen.

Außerdem betrachtet er seine Gesundheit als ein wertvolles Geschenk des Schöpfers.

Aber er macht aus einer gesunden Lebensweise keine Wissenschaft, keinen Kult und auch keine Ersatzreligion.

Und wie führt er ein gesundes Leben?

Er achtet auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung.

Er vermeidet Giftstoffe wie Nikotin, Umweltgifte, Drogen, größere Mengen Alkohol.

Er sorgt für ausreichenden Schlaf und genug Bewegung.

Er sucht Entspannung und versucht, Stress abzubauen, wo es möglich ist.

Er ordnet seine Beziehungen: zu Gott, dem Schöpfer, zu seinen Mitmenschen und letztlich zu sich selbst.

Er hat damit nicht nur die Hygiene seines Körpers, sondern auch die Hygiene von Geist und Seele im Blick.

Und welche faszinierende Hoffnung hat er?

Sein schwacher Leib wird auch einmal von Gott erlöst werden, weil er bei der Auferstehung mit einem neuen, unvergänglichen Körper ausgestattet wird:

„Wir erwarten sehnsüchtig das Offenbarwerden unserer Kindenschaft: die Erlösung unseres Körpers.“ (Röm 8,23b)

„Denn dieser verwesliche Körper hier muss Unverweslichkeit anziehen, dieses Sterbliche Unsterblichkeit.“ (1Kor 15,53)

Wie gut, dass wir mit dieser Hoffnung leben!



Dr. Wolfgang Vreemann war als Facharzt für Innere Medizin tätig und war Vorsitzender des Weißen Kreuzes e. V., Ahnatal.