

Körperbilder – Mein Leib, mir gegeben

Berliner Dom am 15. Juni 2025 um 18h

I.

Über Körperbilder soll ich sprechen. Davon handeln die Universitätsgottesdienste in diesem Semester. Dies will ich tun mit Hilfe eines Gedichts, einer biblischen Geschichte, einer persönlichen Erinnerung und unserer heutigen Kantate. Ihr habe ich mein Leitwort entnommen: Mein Leib – mir gegeben, mein beseelter Leib – für mich.

Doch zunächst eine Frage: Ob frühere Zeiten ein entspannteres Verhältnis zum eigenen Körper hatten? Ob Menschen früher im Umgang mit ihrem Leib weniger gestört waren als wir? Wie schwer es ist doch, den eigenen Körper anzunehmen. Wie leicht ist es, sich für ihn zu schämen. Nie ist er richtig. Nie entspricht er der Norm. Immer ist er zu klein, zu lang, zu dick, zu dünn, zu bleich oder dunkel, mit zu vielen oder zu wenigen Haaren. Dabei habe ich noch gar nicht von Schmerz, Krankheit oder Behinderung gesprochen. Schon davor ist unser Verhältnis zum eigenen Körper von Scham bestimmt. Was ist Scham? Sie entsteht, wenn wir uns – ungnädig – mit den Augen der anderen betrachten, wir also keinem Selbstbild, sondern einem Fremdbild folgen.

Ist das nicht seltsam, dass wir uns so sehr mit Körperbildern beschäftigen? Warum brauche ich eigentlich ein Bild vom eigenen Körper? Ich habe doch keinen Körper, ich bin mein Körper, das hier – das bin ich. Wozu brauche ich ein Bild von dem, was ich selbst bin? Warum muss ich mich in eigenen Körperbildern und vor allem denen der anderen spiegeln? Ist das nicht ein Zeichen dafür, dass ich von mir selbst entfremdet bin?

Ob das früher besser war? Ob frühere Zeiten ein weniger gestörtes Verhältnis zum eigenen Körper hatten? In der Lesung haben wir gehört, wie der fromme Jude Nikodemus zu Jesus kommt – nachts natürlich, damit ihn niemand sieht und er sich nicht zu schämen braucht. Die beiden sprechen darüber, wie es wäre, neu geboren zu werden, mit einem neuen Körper. Das könne nur aus dem Geist geschehen, sagt Jesus, nicht aus dem Fleisch. Ein neuer Körper ohne Fleisch, nur aus dem Geist? Eine uralte Sehnsucht scheint sich hier auszusprechen, ein unmöglicher Traum.

II.

Warum hegen wir diese Sehnsucht, warum träumen wir diesen Traum vom ewig jungen, immer perfekten Körper? Warum sind wir nicht zufrieden mit uns selbst und einfach nur dankbar für unseren Körper? Wie oft habe ich diese Verse gedankenlos mitgesungen: „Lobe den Herren, der künstlich und fein dich bereitet, der dir Gesundheit verliehen, dich freundlich geleitet.“ Damit sind doch wir gemeint! Wir wurden kunstvoll und fein gestaltet und mit Gesundheit ausgestattet. Warum danken wir nicht Gott dafür und loben ihn für den Leib, den er uns gegeben hat?

Unsere heutige Kantate will uns dazu anstiften: „Gelobet sei der Herr, mein Gott, mein Licht, mein Leben, mein Schöpfer, der mir hat mein Leib und Seel gegeben, mein Gott, mein Heil, mein Leben, der mir mein Herz erquickt, der mir gibt neue Kraft.“ Gelobet sei dieser Herr, dieser Gott, der mich mir selbst gegeben als beseelter Leib, der mich mir selbst zum Geschenk gemacht hat.

Davon singt auch ein Gedicht, das früher sehr bekannt war. Es stammt von Matthias Claudius und trägt den Titel „Täglich zu singen“.

Ich danke Gott, und freue mich

Wie's Kind zur Weihnachtsgabe,
Daß ich bin, bin! Und daß ich dich,
Schön menschlich Antlitz! habe;

Daß ich die Sonne, Berg und Meer,
Und Laub und Gras kann sehen,
Und abends unterm Sternenheer
Und lieben Monde gehen;

Und daß mir denn zumute ist,
Als wenn wir Kinder kamen,
Und sahen, was der heil'ge Christ
Bescheret hatte, amen!

Es ist ein Weihnachtslied für jeden Tag: Ich danke Gott dafür, dass ich bin – ein Leib mit lebendigen Sinnen. So bin ich mir selbst das schönste Weihnachtsgeschenk. Ich bin mir gegeben. Das ist die höchste Gabe, alles anderen nicht so wichtig.

Und all das Geld und all das Gut
Gewährt zwar viele Sachen;
Gesundheit, Schlaf und guten Mut
Kann's aber doch nicht machen.

Gott gebe mir nur jeden Tag,
Soviel ich darf zum Leben.
Er gibt's dem Sperling auf dem Dach;
Wie sollt' ers mir nicht geben!

Dieses Gedicht malt kein Körperbild, sondern spricht eine unmittelbare Selbsterfahrung aus:
Ich bin da, Fleisch und Blut und Geist und Seele, kann mich bewegen, riechen, hören, sehen,
gehen, schauen, schlafen – ja, auch schlafen. Da müsste ich doch jeden Morgen gleich nach
Aufstehen ein Loblied singen: Heute ist schon wieder Bescherung, danke, lieber Gott!

III.

Manchmal aber bedarf es eines Bruchs, einer Störung, einer Entfremdung, in der wir unseren
Körper als nicht selbstverständlich ansehen, sondern als Aufgabe, als Problem, als Last,
vielleicht sogar als Gegner. Denn durch eine Brucherfahrung können wir uns selbst neu
kennenlernen und – wenn es gut geht – uns wieder mit uns selbst befreunden, wieder gern im
eigenen Körper sein. Das ist ein besonderer Segen.

Jeder von Ihnen hat dazu eine eigene Geschichte. Damit Sie sich an ihre eigenen
Körpergeschichten zu erinnern, erzähle ich Ihnen die für mich prägende Erfahrung. Wie ich
über einen Bruch, eine Störung zu mir selbst gekommen bin, zu einem guten Erleben meines
Körpers und damit auch zu einem eigenen Glauben: Als Kind und Jugendlicher habe ich
gestottert. Es ist eine belastende, beängstigende und frustrierende Erfahrung, nicht sprechen
zu können. Man will, aber man kann nicht, die Brust ist verengt, Kehle zugeschnürt, Atem
verloren, die Kontrolle über Zunge, Lippen, Mund geraubt. Das ist eine ganzkörperliche
Erfahrung, ein Schmerz bis in die Fußspitzen, eine Lähmung, ein heißes Erstarren, eine tiefe
Scham. Man kann nichts dagegen tun. Im Gegenteil, je man sich anstrengt, umso schlimmer
wird der leib-seelische Kampf und Krampf.

Was hilft, zu sich, zurück in den eigenen Körper zu kommen, ihm wieder zu vertrauen, ihn einfach machen lassen? Das erkläre ich am liebsten mit der für mich wichtigsten biblischen Körpergeschichte:

„Dies ist die Geschichte von Himmel und Erde, da sie geschaffen wurden. Es war zu der Zeit, da Gott der HERR Erde und Himmel machte. Und alle die Sträucher auf dem Felde waren noch nicht auf Erden, und all das Kraut auf dem Felde war noch nicht gewachsen. Denn Gott der HERR hatte noch nicht regnen lassen auf Erden, und kein Mensch war da, der das Land bebaute; aber ein Strom stieg aus der Erde empor und tränkte alles Land. Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.“

Dies ist die zweite biblische Schöpfungsgeschichte. Man hat den Eindruck, dass ein Bauer sie erzählt. Ihn interessiert ausschließlich das Leben hier auf der Erde, das Leben der Menschen, Pflanzen und Tiere. Deshalb beginnt seine Geschichte mit dem Wasser. Es kommt ein Nebel und befeuchtet die Erde. Jetzt können Pflanzen wachsen. Da nimmt Gott Erde vom Acker und formt mit seinen Händen aus ihr den Menschen. Aber der Mensch ist nur Erde, ein Stück feuchten Lehms. Erst als Gott ihm seinen Atem und Geist durch die Nase einbläst, kommt Leben in ihn. Das klingt wie die Notbeatmung durch einen Rettungssanitäter. Es geht darum, dass der Mensch erst dann ein lebendiges Wesen mit einer Seele wird, wenn Gottes Geist wie ein Atemzug in ihn hineinfährt. Der Mensch braucht Gott wie den Sauerstoff.

Hier nun die therapeutische Anwendung dieser Geschichte auf mich selbst, damals und manchmal auch noch heute: Ich bin ein Stück Lehm, eine Handvoll feuchten Tons, aber ich werde lebendig, wenn ich atme; und der Atem kommt, wie von selbst; ich kann nichts dazu tun, es würde auch nichts helfen; ich muss aber gar nichts tun, muss es einfach nur zulassen, dass er kommt, mir Lungen füllt und dann wieder entweicht und so zum Medium meines Sprechens wird. Jetzt muss ich mich nicht mehr schämen. Nur Gottvertrauen brauche: Gott bläst mir in die Nase – die ganze Zeit, so auch jetzt. Wenn ich früher nicht solche Schwierigkeiten damit gehabt hätte, würde ich mich heute nicht so darüber freuen – wie ein Kind zu Weihnachten. Der Atem, dieser Inbegriff eines beseelten Leibes, einer leibhaftigen Seele, ist mir geschenkt. Dafür brauche ich keine Körperbilder, die mich doch nur von mir selbst entfremden. Ich brauche bloß diese unmittelbare Körpererfahrung im Atmen: Es ist für alles gesorgt. Dafür danke ich meinem Gott und lobe ihn.