

Iris Mandl-Schmidt

Suspekt oder spirituell?

Körperpflege zwischen
Schönheitskult und Fitnesstrend

Spiritualität und Körperpflege sind kein gewöhnliches Paar in theologischer oder kirchlicher Rede. Im Gegenteil, generell scheint das Körperliche im spirituellen Sprachraum schnell ein wenig suspekt zu sein und wird in Verbindung gebracht mit Zeitgeist, Kult, Narzissmus, Geld, Fetischismus. Auf den ersten Blick vielleicht kein Wunder in einer Zeit, die dem Körper ungleich mehr Aufmerksamkeit zumisst als zuvor, die den Kör-

per als Quelle von Leistung und Spaß, von optischer Weltanschauung und als soziales Markenzeichen definiert. Eine Zeit, die mit ihrer materiellen und veräußerlichten Körperlichkeit die pastoral Tätigen als Advokaten des Innerlichen und Wesentlichen geradezu auf den Plan rufen muss. Oder doch nicht? An dieser Stelle soll ein wenig gegen den kirchlichen Strich gebürstet und versucht werden, die Körperorientierung unserer Zeit wertneutral anzugehen und, wo dies möglich erscheint, mit pastoralen Anregungen zu verknüpfen.

Körperpflege ist natürlich viel: zunächst alltäglicher Akt der Ordnung und Hygiene, dann Kultivierung der Gesundheit und des Genusses, schließlich auch ästhetische Kreativität und Mittel zur Positionierung in der Gesellschaft.

Was das Erste angeht, ist verständlicherweise hygienische Körperpflege eher „kein Thema“ für Kanzeln, Katechismus und Lehrpläne; zu selbstverständlich ist es, zu banal, zu peinlich. Obwohl basale Körperpflege durchaus als Akt der Mitmenschlichkeit aufgefasst werden darf und deshalb per se nicht unbedingt aus christlichen Curricula ausgeschlossen sein müsste. Es soll sogar Leute im seelsorgerlichen Dienst geben, die diese Lektion vertragen könnten.

Therapeutisch Geschulte wissen, dass Körperpflege und Aussehen auch mit Basisvitalität zu tun haben können, sprich: nicht nur mit Disziplin und Gewohnheit, sondern mit körperlicher und seelischer Gesundheit. Hinter Vernachlässigung der Körperpflege könnte möglicherweise auch eine Depression oder andere Krankheit stehen, so dass medizinische Hilfe empfohlen sein könnte. Natürlich ist bei der Beurteilung des Aussehens auch immer Vorsicht geboten, da Geschmack vielfältig ist und sogar zu „Anti-Schönheit“ tendieren kann.

Hygienische Körperpflege am Krankenbett, die „Fremdpflege“, wird angesichts der demographischen Altersanalysen unserer Gesellschaft zunehmend ethisches Thema werden, das bestimmt auch Kanzeln und Katheder interessieren wird.

Die Wohlfühl- und Ästhetikdimension des Körperlichen wird hingegen in kirchlicher Rede häufiger aufgegriffen, meistens in kritischer Version. Auf einige der gängigen Phänomene soll nun näher eingegangen werden.

Wellness

Kürzlich überlegte ich, warum eigentlich nicht unsere Klöster die Wellness-Bewegung erfunden haben, könnte das Moment der Entspannung, der Gesundheit und des körperlichen Genusses doch gut mit Meditation, Gesundheitsethik und spiri-

tueller Rezeption verbunden werden. Oder als Brücke dienen für körperbewusste Zeitgenossen, um den Weg in ein Kloster zu finden. Schade: Weder erfunden noch praktiziert, dachte ich. Kurz darauf las ich jedoch hoch erfreut in der Zeitschrift „missio aktuell“, dass einige Frauenklöster nun tatsächlich Wellness-Angebote in das Programm ihrer Gästehäuser integrieren. „Das ganzheitliche Konzept ist urchristlich. Und mit der Kombination von Angeboten für Körper, Geist und Seele haben wir offensichtlich genau ins Schwarze getroffen“, berichtet Schwester Scholastika vom zahlreich frequentierten Vitalzentrum der Dominikanerinnen in Koblenz-Arenberg.¹ Auch Schwester Cäcilia Höffmann, die Generalsekretärin der Vereinigung der Ordensoberinnen, kommentiert positiv: „Zu unserem Verständnis als Ordensgemeinschaften gehört es, dass wir den heutigen Bedürfnissen der Menschen entsprechen. Dies ist ein zeitgemäßes, ganzheitliches Angebot. Die Menschen haben die Chance, durch die klösterliche Ruhe zu sich selbst und damit zu Gott zu finden.“ Was aber steht nun im Fettdruck über diesem Bericht? „Dass man Wellness und Glück kaufen kann, ist eine Illusion.“ Autor des Zitats: Anselm Grün. Spiritualität sei von Askese und Einfachheit geprägt, Wellness hingegen berge die Gefahr des zunehmenden Narzissmus. Schade, dass der Pater das Thema so schnell vom Tisch wischt (obgleich seine Predigt sonst ja auch dahin geht, dass Gebets- und Meditationspraxis nicht primär von asketischen, sondern von ihren emotionalen, ästhetischen und sozialen Bestandteilen lebt) und dafür eine Kopfzeile bekommt. Wellness im Kloster hat nämlich noch einen Vorteil: Es bleibt die klare Trennung von Körperbehandlung und Spiritualität, im Gegensatz zu undurchsichtigen körperintegrierten Segenshandlungen mancher charismatischer Gruppen. Gerade aber das Tür-an-Tür von Spirituellem und Körperbewusstem könnte auch eine moderne Antwort auf Jesu Körpernähe sein (Heilung durch Berührung).

Fitness und Bodybuilding

In ihrem sehr interessanten Artikel „Körper spricht: Leiblichkeit als Modus von Identität“ zeigt Hille Haker, dass in der bisherigen, vorrangig soziologisch geprägten Identitätsforschung die Instanz des Körperlichen vernachlässigt wurde und deshalb körperliches und körperlich vermitteltes Begehren ganz neu berücksichtigt und integriert werden müsse. Der Körper spreche seine eigene Sprache und mische mit Eigensinn in der Persönlichkeitsbildung mit.² Haker führt danach allerdings und leider nur zwei Negativbeispiele der identitätsbezogenen Körperkonstruktion aus, „Zerrbilder gelungener Identität“: Anorexie und extremes Bodybuilding. In beiden Fällen finde eine Verengung der Identitätsperspektive auf den vollkommenen Körper statt. So weit einleuchtend, zu hinterfragen wäre allerdings, ob extremes Bodybuilding mit Anorexie so in eine Reihe gestellt werden kann und vielleicht aus befremdeter Distanz heraus zu schnell pathologisiert wird. Auch wenn Haker davon spricht, dass der Übergang von Fitness zur Sucht schleichend sei und auch nicht-extreme Fitness Gefahr laufe, die Körperästhetik nicht an die Körperethik zu binden, wird diese Distanz deutlich. Da Fitness zu einer Art Volkssport geworden ist, müsste vielleicht doch genauer zwischen Fitness und Bodybuilding, zudem zwischen Bodybuilding und extremem Bodybuilding unterschieden werden. Insgesamt wäre es auch für das Verständnis einer körperbezogenen Identitätstheorie entgegen-

kommend, positive Beispiele von Körper- oder Schönheitskultur genannt zu bekommen.

Interessant ist der Fitness-Erfahrungsbericht Bernardin Schellenbergers, ehemaliger Trappist und Schriftsteller zu spirituellen Themen, der wegen Rückenbeschwerden ein Fitness-Studio aufsuchte. „Typisch theologisch“ stellt Schellenberger die Erzählung von Narziss, dem sich unfruchtbar selbst Liebenden, seinem Erfahrungsbericht voraus, um dann aber unerwartet zu berichten, dass er sich im Studio (ohne Berieselungsmusik!) wie daheim in seinem früheren Trappistenkloster fühlte: Die Räume, das Schweigen, die Anonymität, das Solitäre führten zu einer meditativen Atmosphäre. Die Anleitungen des Fitness-Lehrers erinnerten ihn an eine buddhistische Achtsamkeits-Meditation. „Indem man seine Aufmerksamkeit bewusst auf seine Körperempfindungen richtet: auf den Herzschlag, auf Druck- und prickelnde Gefühle, und versucht, darin ganz gegenwärtig zu sein, verblasst langsam der Film ständiger Erinnerungen und Sorgen. Die Psyche entspannt sich. Das tut wohl. Eine langsame, rhythmische Körperbewegung kann dieses Zur-Ruhe-Kommen noch fördern. Genau das erlebte ich auch bei meinen Fitness-Übungen im Studio. Ihr meditativer Charakter war eindeutig ...“³

Gleichzeitig berichtet Schellenberger vom Trend der Fitness-Studios, transzendente Inhalte in ihr Angebot einzubauen; ein Stuttgarter Magazin habe dies sogar als „Unterwanderung der Kundschaft mit transzendentaler Fitness“ bezeichnet. Wenn aber nun tatsächlich bei den Menschen „Body & Mind“ gefragt ist, könnte hier auch andersherum überlegt werden, warum Klöster nicht Fitness oder andere sportliche Angebote in Verbindung mit spirituellen Einheiten in ihr Programm aufnehmen. Wenn sich Frauenklöster der Wellness annehmen, wäre Fitness doch das passende zeitgemäße Pendant für Männerklöster!

Schönheitsoperationen

Ein „gefundenes Fressen“ für Moralpredigten sind natürlich Schönheitsoperationen, schnell als Symptom für Oberflächlichkeit, Äußerlichkeit und Diesseitsbezogenheit enttarnt. So schnelle Urteile sind jedoch auch oberflächlich und damit langweilig. Und außerdem auch nicht ganz ehrlich, denn fast jeder Deutsche, auch das kirchliche Personal, hat schon irgendeine Schönheitskorrektur hinter sich, sei es in Form von Zahnsparungen, Zahnkronen, Schuheinlagen, Warzenentfernungen oder Brillenmodernisierung. Sind aber die Eingriffe unter Narkose dann so fundamental anders? Wer bestimmt das Maß der Korrektur?

Doch, gewiss, chirurgische Operationen haben eine andere Qualität als die herkömmlichen „konservativen“ Schönheitsmaßnahmen. In Deutschland seien schon 12 Frauen an den Folgen der Fettabsaugung gestorben, so berichtet das Frauenmagazin „Brigitte“ (8 / März 2004). Und es berichtet, dass die Frauen immer jünger werden, die sich Fett absaugen oder die Brust verändern lassen, dass diese Maßnahmen ferner viel Geld kosten und einen boomenden Wirtschaftszweig ins Leben gerufen haben.

Diese Fakten kann man alle sehr kritisch sehen. Eine für die Seelsorge aber interessantere Frage wäre die, warum sich manche Frauen derart großen Risiken und Kosten aussetzen und wie man ihnen helfen könnte, sich und ihren Körper auf andere Weise anzunehmen. Vielleicht würde damit mancher Eingriff verhindert, weil

das Problem gar nicht im Aussehen, sondern in tieferen seelischen Schichten liegt. Nicht beschimpfen, sondern begleiten und beraten. Warum nicht auch kirchliche Hotlines einrichten oder in den entsprechenden Beauty-Internetseiten Beratungsangebote machen, mit der gleichzeitigen Offenheit, dass es gelegentlich psychologisch und medizinisch indizierte Fälle geben kann, die einen operativen Schönheitseingriff nahe legen?

Im Neuen Testament finden wir kaum Hinweise zur Körper- und Schönheitspflege. Interessant ist allerdings, dass Jesus, vermutlich selbst geraume Zeit Johannes-Schüler, das Kleidungsxtrem des Täufers, die Kamelhaarfelle (Mt 3,4; Mk 1,6), nicht übernahm. In seiner ganzen Lebensweise war Jesus eher volksnah und ohne Berührungssängste (Heilungen, Fußwaschungen). Wenn er an Hochzeiten teilnahm, hat er sich vielleicht auch äußerlich „schön gemacht“, wie es Menschen aller Kulturen zu tun pflegen.

Er wurde daneben vielfach konfrontiert mit Kranken, Aussätzigen und Entstellten. Hier zeigte er uns den „tieferen Blick“ durch das Äußere des Menschen hindurch in das lebenswerte Innere. Er lehrte seine Jünger das Schöne an diesen Menschen zu sehen und durch diesen Blick zu heilen. Die Aufgabe: „Wie können wir gemeinsam dafür sorgen, dass wir an der Schönheit des Lebens, der Schönheit Gottes Anteil gewinnen?“⁴, wurde aufgetragen.

Jesus predigte gegen materielle und äußere Einseitigkeiten und half den Menschen, von ihren Irrlichtern loszukommen, um des Himmelreiches willen. Sein Blick ging unter die Haut und traf ins Herz, so dass viele zum eigentlich Menschlichen umkehrten. Vielleicht gelingt es auch der heutigen Jesus-Gefolgschaft, so anzusprechen, dass Menschen wieder ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht finden.

Anmerkungen

- ¹ Vgl. Petra Altmann, Wellness im Kloster, in: Missio aktuell, Illustrierte des Internationalen Katholischen Missionswerkes, Aachen/München, Heft 3/04, 27f.
- ² Die Integration der Erkenntnis, dass Leiblichkeit als primäre Welterfahrung elementar prä- und interreflexiv zur Identitätskonstruktion beiträgt, stellt demnach die ethischen Identitätstheorien vor neue Aufgaben. Die Tatsache der Leiblichkeit als Welterfahrung steht allerdings in spannungsvollem Verhältnis zu Körperkonstruktionen im Kontext der sozialen Normierungen – ein Arbeitsfeld der Gender-Forschung. Vgl. Hille Haker, Körper spricht: Leiblichkeit als Modus von Identität, in: rhs 4/2003 (Religionsunterricht an höheren Schulen, Zeitschrift des Bundesverbandes der katholischen Religionslehrer und Religionslehrerinnen an Gymnasien e.V., Patmos, Düsseldorf).
- ³ Bernardin Schellenberger, Auf den Wegen der Sehnsucht. Zum spirituellen Leben heute, Freiburg 2004, 29.
- ⁴ Vgl. Regula Grünenfelder, Schön genug zum Leben. Auf der Spur der Schönheit im Neuen Testament, in: Bibel heute, 1/2004 (157- Schönheit), 14–16.

Iris Mandl-Schmidt geb. 1962, Dr. theol., Ausbildung als Krankenschwester und Pastoralreferentin, z.Zt. im Schuldienst am Gymnasium und Fachreferentin für Homiletik, verheiratet, ein Kind.