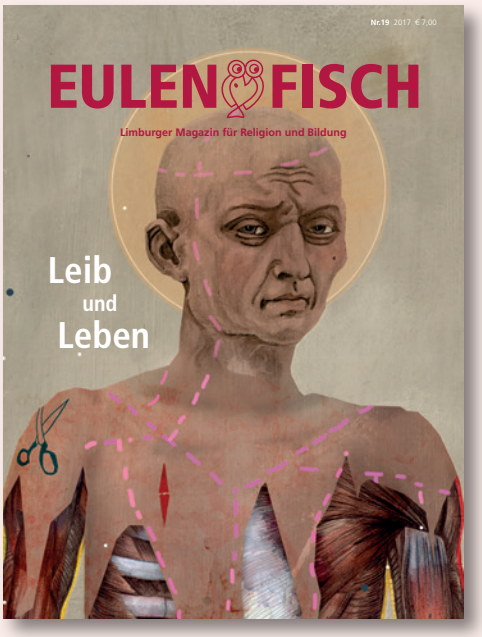
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19_2017
S.50-54

EULENFISCH
Praxis für die Sekundarstufe II

LEIBLICH LEBEN LERNEN

Eine Unterrichtssequenz zum christlichen Leibverständnis

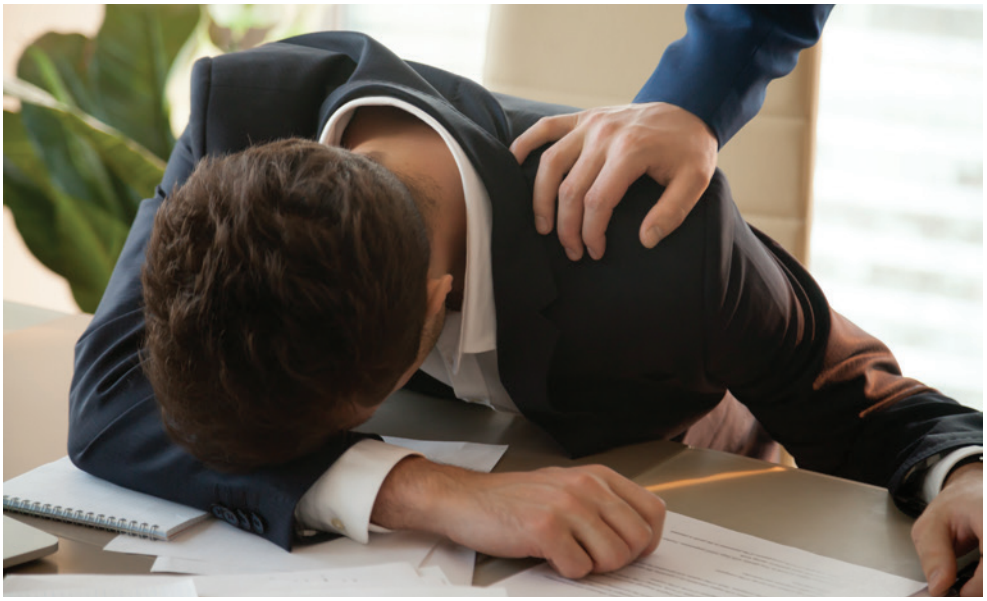
von Ute Lonny-Platzbecker und Paul Platzbecker



M1
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

© Dmitriy Raykin- stock.adobe.com

© muro - stock.adobe.com



© fizkes - stock.adobe.com

M1
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

© Kokhanchikov - stock.adobe.com

©nikolas_jkd - stock.adobe.com

©TwilightArtPictures - stock.adobe.com

M1
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Annäherung: … dass ich so wunderbar gestaltet bin

Du selbst hast mein Innerstes geschaffen,
hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter.
Ich danke dir, dass ich so staunenswert
und wunderbar gestaltet bin. Ich weiß es genau:
Wunderbar sind deine Werke.
Dir waren meine Glieder nicht verborgen,
als ich gemacht wurde im Verborgenen,
gewirkt in den Tiefen der Erde.
Als ich noch gestaltlos war,
sahen mich bereits deine Augen. …
Wie kostbar sind mir deine Gedanken, Gott!
Wie gewaltig ist ihre Summe!

(Aus Psalm 139; 13-18)

Aufgaben:

1. Betrachte die Fotos.

a) Tausche dich mit einem Partner darüber aus, was die Bilder aussagen zu Themen wie:
„Wie gehe ich mit meinem Körper um?“
„In meinem Körper fühle ich mich wohl / unwohl, wenn / weil …“
„Schönheit bedeutet für mich …“
„Ein gutes Körpergefühl bedeutet …“

b) Haltet eure Eindrücke fest, indem ihr zu je zwei Fotos eine entsprechende Sprechblase aus der Perspektive der dargestellten Person formuliert.

2. Lies den Auszug aus Psalm 139 aufmerksam.

a) Formuliere die Kernaussagen, die der Beter des Psalms zum Ausdruck bringt, in eigenen Worten.

b) Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für den Umgang mit dem eigenen Körper? Begründe.

Zusatzaufgabe:

3. „Ich danke dir, dass ich so staunenswert und wunderbar gestaltet bin!“
Formuliere ein eigenes Dankgebet im Stil des Psalms:
„Was ist an dir wunderbar und staunenswert?“

M2
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Info: Leib und Körper – eine Begriffsklärung

Ich habe einen Körper – Ich bin Leib
Der deutsche Philosoph und Soziologe Helmuth Plessner unterscheidet in seiner Anthropologie zwischen Körper und Leib. Diese sind nicht synonym zu verstehen, sind aber auch nicht völlig voneinander zu trennen. Ich habe einen Körper – aber nur so, als ich ihn als Leib im Vollzug meines Lebens bin.

Der Begriff „Leib", etymologisch (mhdt. lip) mit Leben verbunden, bezieht sich also auf das Lebendige, Gelebte und Gespürte, wie auf die leibhaftige Gegenwart oder Erscheinung eines Menschen. „Körper", abgeleitet von lat. „corpus", also Körper, Leichnam (engl. Corpse), steht demgegenüber primär für den materiellen Gegenstand etwa in der Anatomie. Er ist gleichsam das naturhafte Substrat bzw. das „Material" der Leiblichkeit, das sich als solches immer dann erweist, wenn der Körper sich in der Erfahrung von Erschöpfung, Krankheit oder Behinderung in seinem natürlichen Eigensinn bzw. seiner nie ganz zu beherrschenden Widerständigkeit zeigt. Der Leib stellt demgegenüber das latente, stillschweigende Medium dar, in dem der Mensch sich inmitten seiner natürlichen und sozialen Umwelt zu seiner konkreten Identität entwickeln kann. Jegliches Erleben und Miterleben – das innere wie das äußere – und jede Erfahrung in Zeit und Raum vermittelt sich leiblich in einer Weise, dass das Ich dazu in ein kritisches Selbstverhältnis treten und so erst zu wirklicher Erkenntnis kommen kann. Sich „leiblich" zu sich selbst und seinem Körper verhalten zu können, ist die Voraussetzung dafür, nach der Welt überhaupt und ihrem Sinn zu fragen. Der Leib ist zugleich die Voraussetzung, mit anderen Menschen in Beziehung zu treten. Mit dem Körper nehme ich den anderen wahr, berühre ihn oder lasse mich berühren, zugleich teile ich mich ihm so aber auf ganzheitlich-leibliche Weise mit. Leiblich sind wir verflochten und verbunden mit anderer Leiblichkeit. Kurz gesagt: Der Leib ist vor allem eine personal-relationale Kategorie.

Dieser anthropologische Befund deckt sich nach Aussagen Systematischer Theologen weitgehend mit dem biblischen Befund. Nach dem AT und NT steht die Leiblichkeit des Menschen für die Ganzheitlichkeit des von Gott geschenkten Lebens. Der Leib steht ganz in dem skizzierten Sinne für den Ort und das Medium des Weltbezugs wie der Kommunikation mit anderen. In ihn trägt sich die gesamte Geschichte, das Leuchten und die Narben und Falten eines Lebens ein. Nur so entwickelt sich die personale Identität eines Menschen. Leibliche Auferweckung bedeutet von daher die Rettung und Bewahrung des Menschen in seiner Selbigkeit, seinem Weltbezug und all seinen Beziehungen. Da auch biblisch gesprochen der Körper das natürliche Substrat des Leibes ist, braucht daher auch das Grab Jesu nicht „leer" gewesen zu sein. Ein leeres Grab – ohne Leichnam – würde nichts beweisen. Das leere Grab ist ein theologisches Bild für die Befreiung aus dem Tod und das Geschenk neuen, unzerstörbaren Lebens durch den Schöpfer. Kurz gefasst: Der Auferstehungsleib (= die auferweckte Person) ist zwar personal identisch mit dem gestorbenen Leib (= Person), nicht aber materiell mit dem zerstörten Körper.

Paul Platzbecker

Aufgaben:

1. *Erarbeite aus dem Text jeweils eine Definition zu den Begriffen Leib und Körper!*
   Unterstreiche dazu die im Text enthaltenen Informationen in zwei unterschiedlichen Farben.
2. *Formuliere anschließend zwei entsprechende kurze Lexikonartikel zu jedem Begriff mit eigenen Worten.*

M3a
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Biblische Zeugnisse: Zärtlichkeit wirkt Wunder

Die Heilung eines Blinden bei Betsaida (Mk 8,22-26)
Sie kamen nach Betsaida. Da brachte man einen Blinden zu Jesus und bat ihn, er möge ihn berühren. Er nahm den Blinden bei der Hand, führte ihn vor das Dorf hinaus, bestrich seine Augen mit Speichel, legte ihm die Hände auf und fragte ihn: Siehst du etwas? Der Mann blickte auf und sagte: Ich sehe Menschen; denn ich sehe etwas, das wie Bäume aussieht und umhergeht. Da legte er ihm nochmals die Hände auf die Augen; nun sah der Mann deutlich. Er war wiederhergestellt und konnte alles ganz genau sehen. Jesus schickte ihn nach Hause und sagte: Geh aber nicht in das Dorf hinein!

Das Bild von Walter Habdank „Blindenheilung“ Holzschnitt, 1979
ist unter folgendem Link zu finden: http://bit.ly/2kD6ztF

Aufgaben:

1. *Betrachte und beschreibe die Darstellung der Heilung eines Blinden.*
   Achte auf die Gestik beider Figuren.
2. *Lies Mk 8, 22-26. Stellt die Gesten, die in der Geschichte eine Rolle spielen,*
   als Standbilder dar und beschreibt sie unter Berücksichtigung der Begriffe Leib und Körper.
3. *Beurteile vor dem Hintergrund der Reportage „Fass mich an“ die Bedeutung der Berührungen*
   bei (biblischen) Krankheitsheilungen. Halte deine Ergebnisse fest, indem du in die Textfelder
   einträgst, was die Berührung Jesu ausdrückt oder bewirkt.

Biblische Zeugnisse: Zärtlichkeit wirkt Wunder

Das Bild von Walter Habdank „Blindenheilung“ Holzschnitt, 1979 ist unter folgendem Link zu finden: http://bit.ly/2kD6ztF

Walter Habdank
„Blindenheilung“
Holzschnitt, 1979
©Galerie Habdank
VG-Bild, Bonn 2017

M3b
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Fass mich an

Viele Menschen haben kaum Körperkontakt –
dabei würden sie gern mal wieder in den Arm genommen werden.
Gute Idee. Berührungen können eine Menge bewirken.

Von Birgit Herden, 6. Januar 2016, DIE ZEIT, Nr. 52/2015 (gekürzt)

„Unsere Kultur will das oft nicht wahrhaben, aber Berührungen haben für Lebewesen einen Stellenwert wie die Luft zum Atmen."

Zwischen Smartphone, Facebook und Singlehaushalt scheint uns heute zuweilen der simple Hautkontakt abhandenzukommen. Dabei spielen Zärtlichkeiten und Berührung nicht nur für das Wohlbefinden, sondern auch für die Gesundheit eine wichtige Rolle, wie die Wissenschaft gerade erst zu verstehen beginnt. Kein Wunder, dass Ersatzangebote einen starken Reiz ausüben – das urmenschliche Bedürfnis nach körperlicher Nähe könnte das Erfolgsgeheimnis von Wellness, fernöstlichen Massagetechniken und esoterischen Heilmethoden sein.

Eine „chronische Berührungsarmut" diagnostiziert Uwe Hartmann, Professor für Sexualmedizin an der Medizinischen Hochschule Hannover. Fakten bestätigen seinen Eindruck: Der Anteil der Singlehaushalte ist in Deutschland inzwischen auf 41 Prozent angestiegen, Paare führen oft Fernbeziehungen Und selbst wenn ein geliebter Mensch in der Nähe lebt, ist das noch lange kein Garant für Zärtlichkeiten. In den ersten fünf Jahren einer Partnerschaft wird der Sex deutlich seltener, bleibt dann aber im Mittel über 20 bis 25 Jahre hinweg stabil. Im Alltag indessen berühren Paare einander immer seltener, je länger sie zusammenleben. Viele umarmen den Partner nur noch alle paar Tage, wenn überhaupt. Das zeigen Untersuchungen.

© Iakov Filimonov - stock.adobe.com

Zugleich ist die Sehnsucht nach Berührungen bei vielen groß. In Umfragen wirken die Deutschen geradezu liebeshungrig. Fragt man sie, was sie glücklich macht, sagen die meisten an erster Stelle, noch vor dem Zusammensein mit Freunden und Familie, Musik oder einem Spaziergang durch die Natur: eine Umarmung. Jede zweite Frau und jeder dritte Mann sehnt sich sogar mehr nach Kuscheln als nach Sex mit dem Partner.

Instinktiv spüren wir offenbar, wie gut uns das Geschmuse tut – oder tun würde. Bei Umarmungen schüttet der Körper das Hormon Oxytocin aus, das gegen Stress wirkt. Der Blutdruck sinkt, das Stresshormon Cortisol wird vermindert, Ängste und Schmerzen verblassen. Regelmäßige Umarmungen könnten sogar das Immunsystem stärken und weniger anfällig für Erkältungsviren machen: Psychologen der Carnegie Mellon University in Pittsburgh befragten Probanden nach ihren sozialen Kontakten und infizierten sie dann gemeinerweise mit Erkältungsviren. Die Teilnehmer, die oft in den Arm genommen worden waren, bekamen seltener einen Schnupfen als andere.

In frühen Lebensphasen sind Berührungen geradezu lebensnotwendig. Ein Embryo reagiert bereits in der achten Schwangerschaftswoche, lange bevor er hören oder sehen kann, auf erste Berührungsreize. Frühgeborene, die im Brutkasten liegen, nehmen bei gleicher Nahrungsaufnahme mehr an Gewicht zu, wenn sie regelmäßig massiert werden. Säuglinge entwickeln sich schlechter, wenn niemand sie in den Arm nimmt.

kuzmafoto.com - stock.adobe.com

In der Alten- und Krankenpflege macht man sich diese Erkenntnisse inzwischen zunutze. Körperliche Nähe ist heute fester Bestandteil von Therapie- und Versorgungskonzepten. „Wenn man sich kaum noch bewegen kann, gleicht das einer sensorischen Deprivation. Berührungen können ein Gefühl von Lebendigkeit wiedergeben“, sagt der Krankenpfleger und Diplompädagoge Thomas Buchholz. Er schult Pfleger in der „Basalen Stimulation“, der Kunst, bewusste Berührungen – mit aller Vorsicht – in den alltäglichen Umgang mit Patienten zu integrieren. In Richtung des Haarwuchses zu streichen, kann zum Beispiel einen aufgewühlten dementen Menschen beruhigen, die umgekehrte Bewegung dagegen einen schläfrigen Patienten anregen.

Nur: All die Erkenntnisse helfen wenig, wenn man allein ist. Wer sich vornimmt, künftig im Büro dem Kollegen den Nacken zu kraulen, darf nicht mit Gegenliebe und einem beglückenden Oxytocinausstoß rechnen. Was also soll man tun, wenn man sich nach Nähe sehnt, aber niemanden zum Umarmen hat?

M4a
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Was Mädchen ausmacht …

Aufgabe:
Suche in Zeitschriften o.ä. Bilder, die Mädchen oder Frauen darstellen, und erstellt eine Collage. Ergänzt eure Collage durch Schlagworte, Redewendungen, Zitate …, die zum Ausdruck bringen, was „typisch Frau“ ist.

M4b
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Was Jungen ausmacht …

Aufgabe:
Suche in Zeitschriften o.ä. Bilder, die Jungen oder Männer darstellen, und erstellt eine Collage. Ergänzt eure Collage durch Schlagworte, Redewendungen, Zitate …, die zum Ausdruck bringen, was „typisch Mann“ ist.

Transgender –
Entwicklung jenseits von Rollenzuschreibungen
Mein Leben in Rosarot“ / Filmanalyse

Betrachtet den Film in 5 Gruppen, indem ihr jeweils eine Personengruppe (1. Die Eltern; 2. Großmutter und Geschwister; 3. Nachbarn und andere Eltern; 4. Freund/innen und Mitschüler/innen; 5. Direktor und Lehrer/innen) unter folgenden Fragestellungen näher betrachtet!

1. Wie haben sie auf Ludovic und sein Verhalten reagiert?

2. Welche besonderen Reaktionen, welches Verhalten zeigen sie?

3. Hat sich ihr Verhalten / ihre Einstellung im Verlauf der Handlung verändert?

4. Wie beurteilt ihr das Verhalten?

[**Transgender**: Oberbegriff für alle Formen von geschlechtlicher Identität außerhalb des klassischen Zwei-Geschlechter-Schemas Mann/Frau.]

Aufgaben:

1. *Tauscht euch nach dem Anschauen des Films im Plenum über eure ersten Eindrücke aus.*
2. *Besprecht anschließend in arbeitsgleichen Gruppen eure Beobachtungen in Bezug auf die von euch betrachteten Figuren! Präsentiert eure Ergebnisse anschließend im Plenum.*
3. *Diskutiert im Plenum: Wie beurteilt ihr das Verhalten der einzelnen Personen? (Bepunktet die Person, die sich eurer Meinung nach am besten verhalten hat!) Welche Bedeutung kommen dabei Rollen- und Geschlechterklischees zu? Was erschwert oder erleichtert das Ausbrechen aus den entsprechenden Erwartungen?*

M5a
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Wege zum Glück?

Pamela Reif: „Achte auf deine Körperhaltung!“

Im Internet begeistert Pamela Reif Millionen junge Frauen für ein sportliches, leistungsorientiertes Leben. Eine Begegnung mit dem Social-Media-Star.

Von Nina Pauer, 13. Juli 2017, DIE ZEIT Nr. 29/2017 (gekürzt)

Pamela Reif [ist] ein Star. Das Fitnessmodel hat auf Instagram 3,1 Millionen Fans … und die Zahl steigt stetig. Überall in Deutschland wird sie mittlerweile auf der Straße erkannt, junge Mädchen rennen auf sie zu, wollen sie umarmen, schießen ein Selfie mit ihr und löchern sie: Welche Übungen machst du, um abzunehmen? Was frühstückst du morgens? Woher ist das süße neue Kettchen mit dem Herzanhänger? Gerade erst gestern habe sie wieder ein „Meet & Greet“ veranstaltet, damit ihre Fans sie aus der Nähe betrachten können, erzählt Pamela, die heute ein sehr kurzes Spaghettiträgerkleid trägt, dazu Stiefel und offene Haare mit Mittelscheitel wie Melania Trump. Ihre braunen Augen blicken aus dickem Mascara, der breite Mund lächelt, ab und zu führt sie ihm ein bisschen Grünkohl-Smoothie durch einen Strohhalm zu oder Brei aus einer kleinen Schüssel mit Kokosmilch, zermatschter Banane, ungesüßtem Kakaopulver und Avocadopüree. „Der hier schmeckt gesünder als der von gestern“, informiert sie ihre Managerin, die daneben sitzt.

Sehr leicht könnte man das, was Pamela Reif treibt, als belanglos abtun. Es besteht im Kern tatsächlich nur aus einem: Sie stellt das eigene Foto ins Internet, und andere Mädchen posten Smileys darunter. Doch Pamela Reifs Erfolg erzählt von mehr. Sie ist ein Prototyp, der Idealtypus einer jungen Frau, die eine neue Form von Weiblichkeit verkörpert. Und hinter der strammen Physis steht auch ein geistiges Ideal, der Entwurf vom richtigen Leben, widerstandsfähig durch Disziplin und Strebsamkeit, Gesundheit und Fitness.

„Strong is the new skinny“, mit dieser Botschaft sind in den vergangenen Jahren junge Frauen im Internet erfolgreich geworden, indem sie ihre Follower zum durchtrainierten Körper motivieren. Dem abgemagerten Model-Look setzen sie eine drahtige, angeblich gesündere Fitnessversion entgegen. …

Pamela Reif tut dasselbe in Deutschland, nur dass sie … dazu noch Beauty- und Schminktipps liefert. Schon als Teenager hat sie es geschafft, ihren Körper so zu vermarkten, dass sie sich selbst finanzieren kann. Pamela gehört zu den erfolgreichsten deutschen „Influencern“ – Menschen also, die in sozialen Medien mit Fotos und Videoclips Millionen Anhänger an sich binden und mit Werbung Geld machen. Für ihre Fans sind sie Popstars und beste Freunde in einem, da sie täglich persönlich zu ihnen sprechen. „Love, Pam“, steht in runder Mädchenschreibschrift unter allem, was von Pamela kommt. … „Pam“ kooperiert mit Modefirmen und einem Schlankheitstee-Hersteller, ganz nebenbei lässt sie auf den Fotos diverse Produkte auftauchen, empfiehlt mal ein Accessoire, mal den neuen Wonder Woman-Film. Und verdient.

Anhängerinnen leitet Pamela folgendermaßen an: „Achte auf deine Körperhaltung!“, und: „Versuche, insgesamt mehr zu lächeln. Das ist ein sehr wertvoller Tipp, den ich auch täglich versuche, umzusetzen.“

Wege zum Glück?
Pamela Reif: „Achte auf deine Körperhaltung!“

Es ist ein mechanisches Menschenbild, das solchen Ratschlägen zugrunde liegt. Zur ganzheitlichen Fitness braucht es: acht Stunden Schlaf, mindestens jeden zweiten Tag eine Stunde Krafttraining, keinen Zucker. Dazu noch einige Formeln für die Psyche: unbedingt positiv denken, negative Menschen im Umfeld meiden, die Konzentration stets auf die eigenen Stärken lenken. Und an schlapperen Tagen? „In solchen Fällen mache ich meine Lieblingsmusik an, gehe eine oder zwei Runden um den Block oder genieße einfach einen Powernap.“ (Sie meint: ein Nickerchen.)

Gefühle, das scheint die entlastende Botschaft, sind letztlich nicht mehr als Emoticons – stört eines, gibt es Tasten, die du drücken kannst, um sie durch ein positives zu ersetzen. Für den Körper gilt dasselbe: Wenn er getrimmt ist, kommt der Geist schon hinterher. …

„Ich persönlich sehe mich nicht als perfekt“, beteuert Pamela Reif, denn auch Bescheidenheit gehört zu ihren Stärken. So stark geschminkt, halb nackt und lasziv verrenkt wie auf den Fotos zeige sie sich nun mal gerne. Sie sei stolz auf den Po, den sie sich „hart erarbeitet“ habe, aber beim Training gehe es ihr letztlich nur ums gute Körpergefühl und darum, das Beste aus sich herauszuholen.

Für Eltern junger Mädchen ist Reif gerade solcher Sätze wegen ein rotes Tuch. Qual und Disziplin kommen bei ihr daher wie Spaß, und sie suggeriert, jeder könne aus sich selbst heraus so werden wie jenes Geschöpf, das Pamela online von sich kreiert: schlank, durchtrainiert, beliebt, stets gut gelaunt, dabei auch noch klug, Abiturnote 1,0.

„Meine Beine sind zu dünn, obwohl ich sie trainiere“, sagt Pamela. Eine Unzulänglichkeit, die beweisen soll: Auch sie hat Schwächen. Krisenhaft-verwirrende Gefühle, die eine Jugend sonst durchziehen, Selbstzweifel, Orientierungslosigkeit kenne sie nicht, gibt sie zu. …

Es ist das Prinzip des Personal Trainers: Der Service besteht darin, den Kunden zu disziplinieren, weil er selbst danach verlangt. Pamela erbringt diese Leistung virtuell für Millionen von Menschen. Sogar Kinder, findet sie, könnten nicht früh genug anfangen: „Wenn sie sagen, ‚Mama, kannst du mir nicht lieber einen Apfel einpacken als die Gummibärchen‘, dann befürworte ich das.“

Pamela Reif, Influencer-Award im Axel-Springer-Haus. AEDT/WENN.com

M5a
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Wege zum Glück?
Pamela Reif: „Achte auf deine Körperhaltung!“

Was ist der Reiz eines solchen Lebens? Und das schon in so jungen Jahren? Mit welchem Heilsversprechen lockt Reif ihre Millionen Nacheiferer?

Auf den Bildern ist Pamela immer allein, stark und autark, ohne Störfaktoren. Ein glattes, vollkommenes Produkt, das keines anderen mehr bedarf. Auch keines Mannes. …, und man kann Gutes darin sehen: statt knöchriger Schultern halb verhungerter Models nun also Michelle-Obama-Oberarme, eine weibliche Aura des Unschlagbaren. Weit weg von jeder Hilfsbedürftigkeit.

Wäre da nicht dieses Zwanghafte: Pamela hat es gestern vor lauter PR nicht ins Fitnessstudio geschafft, deshalb musste sie nachts um eins noch ein 45-minütiges „Homeworkout“ einschieben. [Die australische Fitnesstrainerin] Kayla Itsines warnt ihre Anhängerinnen permanent, beim Ausgehen mit Freunden nicht die Kontrolle zu verlieren und gefährliche Kalorien aufzunehmen. Ihr Sound ist der einer Suchtberaterin. Sophia Thiel, eine andere Fitness-Ikone, kocht ihre Mahlzeiten gleich für mehrere Tage im Voraus, um (durch Tupperdosen voller Superfoods) auch unterwegs unabhängig zu sein. Das neue gute Leben – es hat etwas zutiefst Verkrampftes und Antisoziales an sich: Das Fehlen jeglicher Spontanität wird als positiv gepriesen, und statt Erlebnisfülle sollen minimale Veränderungen in der eisernen Struktur für Abwechslung sorgen.

[D]ie neue Fitnessbegeisterung heute [könnte] als Rückzug in die eigenen vier Wände des Körpers gedeutet werden. Hier ist das Leben sehr überschaubar – reduziert auf Muskelstränge, Inhaltsstoffe, Haarpflegetipps. Frei von Krisen, Dramen und unkontrollierbaren Gefühlen. Ein aseptisches, kalkulierbares, kleines Glück. Ansonsten bleibt nicht mehr viel vom Leben.

Aufgaben:

1. *Lies den Text aufmerksam.*
2. *Erarbeite die wesentlichen Aspekte von Pamela Reifs Botschaft, indem du ein aussagekräftiges Schaubild (Mindmap) erstellst.*
3. *Ergänze das Schaubild um Grenzen und Gefahren, die ein solches Lebenskonzept mit sich bringt! Berücksichtige die Hinweise im Text.*
4. *Überlege und begründe: Würdest du dieses Programm empfehlen?*

M5b
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Wege zum Glück?

Arzt ohne Grenzen

Die einen halten ihn für einen heilbringenden Medizinmann, andere für einen gerissenen Geschäftemacher.
Wer ist der Fitnesspapst und Extremsportler Ulrich Strunz wirklich?

Von Mark Spörrle, 8. August 2002, DIE ZEIT (gekürzt)

Man nennt ihn den deutschen Fitnesspapst oder auch den Gottschalk des Sports: Ulrich Strunz, gefragter Arzt mit einer gut gehenden Praxis, seit 22 Jahren verheiratet, erfolgreicher Sportler und Ironman, einer der besten Triathleten und 100-Kilometer-Läufer Europas, Autor von Ratgeberbüchern zu Fitness und Ernährung mit einer Gesamtauflage von über 2,3 Millionen. …

Strunz verkündet nicht weniger als die frohe Botschaft der immer währenden Jugend und wie einfach es ist, sie zu erlangen.

Darf ein seriöser Arzt so viel versprechen? Ist der Auflagenmillionär wirklich ein heilbringender Medizinmann oder einfach nur ein gerissener Geschäftemacher? … Vier Prozent Fett hat er auf dem durchtrainierten Körper, betont er, normale Menschen haben 20 Prozent. Mindestens. Strunz ist gebräunt vom Laufen und von der Sonnenbank, seine Zähne sind überkront. Sitzt man ihm nachher direkt gegenüber, sieht er im Gesicht um einiges älter aus. Strunz hat angestrengte Schatten unter den Augen, und sein linkes Bein wippt unruhig auf und ab.

Er weiß, was seine Zuhörer bewegt, … alle haben sie dieselbe Frage im Kopf: Wie kann ich noch effizienter und erfolgreicher sein, um den steigenden Erwartungs- und Leistungsdruck besser zu meistern? Was schützt mich in diesen unsicheren Zeiten vor existenziellen Krisen? Gibt es ein Geheimnis, ein Geheimnis der Sieger?

„Ich dachte immer, Erfolg kommt von Überstunden, von Rackern bis spät in die Nacht!“, ruft Strunz seinem Publikum zu. „Aber das Geheimnis ist: Es geht auch völlig leicht.“ Sein Lächeln sagt: mühelos. … Dann spricht der Messias wieder zu Erwachsenen: „Ich möchte hier kein Seminar halten. Ich möchte Ihr Leben verändern.“

Ja, es gibt ein Geheimnis der Erfolgreichen, erzählt Strunz …: Wer mit dem richtigen Puls läuft, locker, lächelnd, mehr als eine halbe Stunde täglich, Strunz nennt das „Ultraleichtlauf“, der nimmt ab und fühlt sich gut. Denn der Mensch wurde nicht zum Sitzen erschaffen, er wurde geschaffen, um sich zu bewegen. Wer immer weiter läuft, der entwickle „somatische Intelligenz“, das Bedürfnis, nur noch das zu essen, was einem gut tut. Der könne gar nicht so verfetten wie manche Autofahrer, deren Fettablagerungen bereits ihre Reaktionen beeinflussten, „lachen Sie nicht!“, ruft er, das sei schreckliche Realität. Und zeigt ein Video einer Operation, bei der man abgelagertes Fett aus der Schlagader eines Patienten schält, um den Infarkt zu vermeiden.

Aber, ruft er ins entsetzte Auditorium, das können Sie sich ersparen, ganz leicht: Steht auf und lauft! Beim Laufen wird das Hirn besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt, ihr könnt besser denken, habt bessere Ideen, und das alles schneller, also spart ihr Zeit – mehr als ihr zum Laufen benötigt. Ihr fühlt euch gut, seid kreativer, erfolgreicher. Noch mehr, wenn ihr Entspannungs- und Meditationsübungen anwendet. Und obendrein, als Geschenk, bekommt

Wege zum Glück?
Arzt ohne Grenzen

ihr neue, Strunz' Stimme singt jetzt, „Le-bens-e-ner-gie": „Man wird vom 18- zum 400-PS-Menschen!" Strunz verspricht die ideale Leichtigkeit des Seins. Strunz macht aus dem Laufen eine Glaubensfrage. …

Man könnte unterstellen, dass jemand, der mit 58 stolz darauf ist, Extremsportler zu sein, dem eigenen Alter davonlaufen will – noch dazu, wenn er mit einer fast 20 Jahre jüngeren Frau verheiratet ist. Das allein wäre aber zu einfach. …

Ulrich war hart zu sich. Der Musterschüler und Einserabiturient studierte Physik und Medizin gleichzeitig, nachts arbeitete er in der Klinik. Als er an den Universitäten Erlangen und Los Angeles die hormonelle Steuerung von Körperfunktionen erforschte, hatte er manchmal 22-Stunden-Tage. Viele Ärzte sind Arbeitstiere, Strunz arbeitete wie ein Besessener.

Er habe „gedient", nennt er es in seinen Seminaren, 30 Jahre habe er gedient, beim Nachttopfleeren im Krankenhaus, für seinen Professor, der ihm, „Strunz, Sie sind belastbar", zu sechs Arbeiten gerne noch eine siebte aufgehalst habe, als Kassenarzt in Roth habe er geschuftet von morgens um vier bis abends um zehn.

In Wahrheit redet Strunz von ungeheurem Ehrgeiz und von dem Gefühl, nicht das zu bekommen, was einem zusteht. Vielleicht redet er auch davon, dass sich für manche der Wert eines Menschen daran bemisst, was er leistet.

Mit 45 Jahren lernt Ulrich Strunz den Extremsportler Hubert Schwarz kennen. Schwarz überredet den Doktor zum ersten Achtkilometerlauf seines Lebens. Strunz rennt los. Die Endorphine im Blut, berichtet er, „unser wunderbares körpereigenes Kokain", lassen ihn mithalten. Er entdeckt eine neue, heilsame Welt. Laufen wird für ihn Erholung, Meditation, ein Weg zum Glück und zu innerer Ruhe. Was er heute empfiehlt, hat er selbst erlebt.

Aber er ist noch immer nicht zufrieden.

Strunz absolviert seinen ersten Marathon, dann muss es der Triathlon sein, dann der Ironman: 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,195 Kilometer Laufen. Nicht ein Ironman, 1989, im Jahr nach seinen ersten Laufschritten, reißt Strunz gleich alle fünf Wettbewerbe herunter, die es gibt. Hawaii, den wichtigsten, schafft er in 10 Stunden, 22 Minuten. Strunz setzt noch eins drauf. Den Ultraman auf Hawaii. Etwas für Wahnsinnige. 10 Kilometer Schwimmen im Meer, danach 145 Kilometer Radfahren. Am nächsten Tag weitere 276 Kilometer auf dem Rad, überflüssig zu erwähnen, dass Hawaii gebirgig ist, am dritten Tag ein doppelter Marathon. Von Ultraleichtlauf keine Rede. Es reicht Strunz nicht, ins Ziel zu kommen. Er wird Erster seiner Alterklasse. Erster!

„Jetzt lebe ich", sagt Ulrich Strunz zu seinem Publikum.

Er spürte nicht, als sich einmal beim Laufen ein Stein so tief in seine Fußsohle bohrte, dass er herausoperiert werden musste. Er habe keine Schmerzen empfunden, erzählt er, als er einen Triathlon mit gebrochenem Schienbein zu Ende lief.

1990 fing er an, Seminare zu halten. … Das sei ja gerade das Geheimnis, man könne auch ganz entspannt Höchstleistungen bringen und glücklich werden.

M5b
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Wege zum Glück?
Arzt ohne Grenzen

Über die andere, nicht so positive Seite redet der Doktor nicht von allein. Sicher, in seinen Vorträgen blende er aus, dass beim Abnehmen auch die genetische Veranlagung eine Rolle spielt, „ich rede für 80 Prozent der Leute“. Aber Nachteile wollten die Leute in den Seminaren nicht hören. Und weckt er nicht manchmal übertriebene Erwartungen, die seine Zuhörer und Leser dann nicht einlösen können? Lässt er Menschen, die an dem Versuch scheiterten, ihrem Leben durch Laufen einen neuen Sinn zu geben, nicht fürchterlich allein? Seltsam, sagt Strunz leise, er habe erst gestern darüber nachgedacht, und zuerst sei er von dem Gedanken betroffen gewesen. Aber es gebe doch Helfer, Ärzte, an die sich diese Leute wenden könnten.

Aufgaben:

1. *Lies den Text aufmerksam und erarbeite die wesentlichen Aspekte von Dr. Ulrich Strunz’ Botschaft, indem du ein aussagekräftiges Schaubild (Mindmap) erstellst.*
2. *Ergänze das Schaubild um Grenzen und Gefahren, die ein solches Lebenskonzept mit sich bringt. Berücksichtige die Hinweise im Text.*
3. *Überlege und begründe: Würdest du dieses Programm empfehlen?*

M6.1
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Selbstoptimierung als Selbsterlösung

Auszüge aus einem Gespräch zwischen dem Philosophen Richard David Precht und der Schriftstellerin Juli Zeh mit dem Titel „Der getunte Mensch" (2013) (gekürztes Transskript)

Precht: Noch nie in der Geschichte haben sich Menschen so sehr mit sich selbst und ihrem Körper beschäftigt wie heute. Wir optimieren unser äußeres Erscheinungsbild, unsere Gesundheit und demnächst vielleicht sogar unsere Gene. Doch was wird aus unserer Gesellschaft, wenn jeder sich nur noch für sich selbst interessiert? **Passen Selbstoptimierung und Solidarität mit anderen zusammen?** Oder werden wir immer asozialer?
Die Schönheitschirurgie boomt und wird wahrscheinlich noch weiter zunehmen. Wir machen uns Gedanken darüber, wie wir unsere Kinder genetisch optimieren können. Alle wollen schön sein, fit sein, gesund sein. Woran liegt das?

Zeh: Ich glaube, dass es da ganz viele Ursachen gibt. Wenn man mal bei einer anfängt, ist es ein **Ausschnitt aus diesem allgemeinen Leistungsdenken**, in dem wir uns befinden. Irgendwie fühlt sich doch jeder unter Druck. Wir leben eigentlich in einer Welt, wo alles, was wir tun, in irgendeiner Form in Messbarkeitsskalen eingebaut wird. Also, man tut Dinge nicht einfach, weil sie schön sind oder Spaß machen, sondern dahinter steckt auch immer so ein bisschen der Wunsch nach Vergleichbarkeit, man sieht sich immer in Konkurrenz zu anderen. Und so eine Grundhaltung, die realisiert sich natürlich am besten im Körperlichen, weil wir hier messen können – da kann man sehen, wer der Beste, der Schnellste ist.

Precht: Das würde ja heißen, dass der Kult, den wir heute um den Körper veranstalten, eine Folge des radikalen Kapitalismus ist. Die Pharmaindustrie und alles, was in der Welt der Fitness sich abspielt, unter sonstigen Körperoptimierungen, könnten ja nicht funktionieren, wenn es nicht irgendwo einen Nerv beim Menschen treffen würde.

Zeh: Ja. Ein Phänomen, das man beobachten kann, ist, dass je besser es den Leuten geht, desto stärker interessieren sie sich für ihre Gesundheit. Also, wenn existentielle Probleme wie überhaupt erstmal ausreichend ernährt zu sein, es zuhause warm zu haben, also solche wirklich ganz basalen Bedürfnisse, wenn die erstmal befriedigt sind, dann kommt auf der nächsten Stufe dieser Wunsch, es aber trotzdem immer besser zu machen, es zu optimieren, sich selber zu optimieren und dann rückt die Gesundheit ganz automatisch ins Blickfeld. Wir leben in einer Zeit, in der wir auch technologisch in der Lage sind, das Leben enorm zu verlängern. Es gibt medizinisch unfassbare Möglichkeiten und jeder von uns trägt doch in sich irgendwie diese halbverschüttete Idee, eigentlich unsterblich sein zu wollen, frei von Leid, frei von Schmerzen sein zu wollen. Also, dieser Grundgedanke: **Gesund ist eigentlich gleich glücklich**, den kennen wir, glaube ich, alle. Das stimmt zwar nicht, also, gesund ist nicht gleich glücklich …

Precht: Zunächst einmal kann man sagen, wenn man den ganzen Tag sich immer um die Frage kümmert, was ist das Gesündeste, dann ist man wahrscheinlich in einer ziemlich unglücklichen Geisteshaltung dabei, weil man ja ständig davon bedroht ist, etwas Ungesundes zu tun, was einen unglücklich machen könnte. Das heißt, die Sorge um den eigenen Körper ist ja eigentlich nicht unbedingt glücksstiftend, sondern in erster Linie Sorge.

Zeh: Ich glaube auch. Ich glaube, dahinter steht zuallererst mal Angst. Und ich glaube, eine ganz grundlegende Angst. Also, die Angst des Menschen vor Schmerz, vor Leid, vor Sterblichkeit. Etwas, das man nicht ignorieren kann, das man auch nicht wegkriegt, wofür wir alle Strategien brauchen, um damit zurechtzukommen. Die Strategie zu sagen, ich bekämpfe das

jetzt, halte ich für falsch, aber ich glaube, die ist sehr verführerisch. Also, wenn man suggeriert kriegt – und jetzt sind wir wieder beim Thema Werbung und Industrie und Produktpalette – also, wenn es eine breite Mentalitätsbewegung gibt, die suggeriert: ihr könnt dieses Ziel erreichen, ihr könnt euch dem annähern, perfekter zu werden auf eine gewisse Zeit, also eine sozusagen befristete Unsterblichkeit, dann springen darauf Leute wahnsinnig an.

Precht: Im Zentrum der griechischen Philosophie steht immer die Ethik, die Frage: Was ist das richtige Leben? Zu einem richtigen Leben gehört es auch, **richtig mit seinem Körper umzugehen. Das ist ein ganz, ganz wichtiger Bestandteil des richtigen Lebens.** Das heißt, es ist ein Ausdruck von Tugend, seinen Körper gut zu ernähren. Es ist ein Ausdruck von Tugend, sich zu mäßigen, also sich nicht sinnlos zu besaufen, Exzesse zu vermeiden, sondern mäßigend mit dem Körper umzugehen. Hat das nicht auch ganz viel mit dem zu tun, was viele Leute heute auch noch machen, wenn sie versuchen, angemessen mit ihrem Körper umzugehen?

Zeh: Das Wort „angemessen" ist da, glaube ich, wirklich so ein Stichwort. Du hast jetzt auch mehrfach gesagt, das ist ein Bestandteil des Lebens oder das ist ein Teil dessen, was man tun muss, um gut oder richtig zu leben. Mein Eindruck ist eben, dass das heute einfach nur überhandnimmt und auch nicht mehr angemessen ist und auch nicht mehr nur Bestandteil, sondern einfach dermaßen im Zentrum steht. Wo ich manchmal den Eindruck habe, wir verabsolutieren da gerade was. Der Mensch wird nicht mehr wahrgenommen als Mischprodukt aus Körper und Geist, sondern der Körper steht im absoluten Vordergrund. Das, was uns gut und richtig macht, ist das Physische und eben nicht der mündige Geist, der sich emanzipiert.

Precht: Ich glaube, dass dieses griechisch-romantische Ideal, dass man in Harmonie mit seinem Körper leben möchte, dass man sich so gesund wie möglich halten möchte, auch um den Geist frisch zu halten, dass dieses Ideal durch das 19. und 20. Jahrhundert, in denen der Begriff der Arbeit und der Begriff der Leistung eingeführt wurden, heute unter Effizienzgesichtspunkt betrachtet wird. Wir wollen effiziente Harmonie mit uns selbst.

Aufgaben:

1. *Diskutiert die* ***hervorgehobenen Zitate*** *im Plenum. Welchen Zusammenhang seht ihr mit Programmen wie denen von Pamela Reif und Dr. Ulrich Strunz? Wo stimmt ihr zu, wo widersprecht ihr?*
2. *Verfolge das Gespräch zwischen Richard David Precht und Juli Zeh (bis 9:30min) unter https://www.youtube.com/watch?v=pknMhHtoub0 .*
   a) *Arbeite in Stichworten heraus, welche Gründe für den Selbstoptimierungstrend genannt werden.*
   b) *Arbeite in Stichworten heraus, welche Konsequenzen dieses Trends von Precht und Zeh benannt werden.*
3. *Nimm kritisch Stellung zu den erarbeiteten Aussagen.*
4. *Entwickelt gemeinsam Kriterien für einen angemessenen Umgang mit der eigenen Leiblichkeit, indem ihr ein entsprechendes Plädoyer an Jugendliche eurer Altersgruppe formuliert.*

M6.2
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Selbstoptimierung als Selbsterlösung

Precht: Hat das nicht auch damit etwas zu tun, dass wir Religion nicht mehr viel zutrauen? In einer Welt, in der die Menschen immer weniger an Gott glauben, versuchen sie dieses Vollkommenheits-Ideal [das von den Griechen auf den vollkommenen Geist bezogen war, Anm.] jetzt leiblich-körperlich zu erreichen, weil der Geist nichts Besonderes mehr ist. Er ist ja nicht mehr göttlich.

Zeh: Wenn wir tatsächlich in einer Welt leben, die gottlos geworden ist. Wenn wir daran einmal festhalten: Gott spielt für uns nicht mehr die Rolle, wie es vielleicht vor hundert Jahren der Fall war, dann ist der Mensch ja auch nicht mehr Teil einer Gesamtheit. Es gibt für ihn nicht mehr das Jenseits, in dem er irgendwann aufgeht, sondern er ist ein Einzelwesen und stark dem Diesseits verhaftet. Das heißt: Er muss im Grunde, wenn er Glück erreichen will, sein eigener Schöpfer sein und er muss das im Hier und Jetzt verwirklichen. Was tut er dann? Er fängt an, sich zu formen, er fängt an, sich zu designen. Dann werden auf einmal ästhetische Kriterien ungeheuer wichtig. Und es wird der Versuch, Sterblichkeit zu reduzieren, unheimlich zentral. Man betet nicht mehr, sondern man verrichtet Frondienste am eigenen Leib.
Dabei ist die körperliche Ertüchtigung nicht mehr Mittel zum Zweck, für eine geistige Befreiung, sondern sie ist eigentlich Hauptziel geworden für den Menschen.

Precht: Die Bindung, die man gegenüber Gott hatte, ist jetzt eine Bindung, die man gegenüber seinem Körper fühlt, nämlich die Verpflichtung, über den Geist Gott optimal Rechnung zu tragen. Also ein Körperkult, aus dem Körper einen Tempel zu machen, ein religiöses Verhältnis, ein sinnstiftendes, ein Bedeutung gebendes Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln.

Zeh: Dahinter steckt ein Horrorszenario. Vor meinem geistigen Auge rennen diese Menschen und hinter ihnen schreit immer einer: „Ihr werdet alle sterben, ihr werdet alle sterben." Und sie rennen und rennen. Das ist in aus meiner Sicht ein Wegrennen vor der Angst, die uns allen innewohnt, dass wir eben nicht ewig sind und dass wir angreifbar sind, dass wir verletzlich sind, dass es so was wie Schicksal gibt. Aber: Es gibt ja nicht diese tatsächliche Möglichkeit, Herr über sein Schicksal zu sein.
Für mich ist das ein Weltbild oder ein Selbstbild, das eigentlich in der Defensiven ist. Ich sehe Bedrohung, ich sehe Fehler, die ich machen kann, und versuche die ganze Zeit, diese zu vermeiden, anstatt sich zu überlegen, was kann ich denn eigentlich konstruktiv Schönes erschaffen. Wie kann ich zum Beispiel auch andere Menschen glücklich machen, mal ganz abgesehen von mir selbst? Die Anknüpfung an den Körper hat ja auch immer etwas sehr Egozentrisches.

Precht: Dann ist dieser ganze Fitnesswahn auch ein Aufstand gegen die Sterblichkeit.

Zeh: Das ist die aktuelle Wunschvision: Man könne, wenn es schon da oben keinen Herr gibt, keinen Schöpfer, der über uns wacht und dessen Wege vielleicht unergründlich sind, aber es sind zumindest Wege; wenn es wirklich nur noch globalisiertes Chaos geben soll und unser eigener Lebensweg ist darin verschlungen und beliebig, dann wünschen wir uns doch am allermeisten, wir würden Zugriff bekommen auf all das. Wir wollen nicht treiben im Unfassbaren, im Unverständlichen. Das ist, glaube ich, die Grundidee. Und die ist halt falsch. Wir müssen das aushalten.

M6.2
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Selbstoptimierung als Selbsterlösung

Aufgaben:

1. *Ist der Trend zu Fitness und Selbstoptimierung eine Ersatzreligion? Finde Hinweise im Gespräch zwischen Precht und Zeh.*
   (Unterstützend kannst du das Gespräch bis 14:35 min ansehen unter http://bit.ly/2BWiFVC).

Dahinter steckt ein Horrorszenario. Vor meinem geistigen Auge rennen diese Menschen und hinter ihnen schreit immer einer: „Ihr werdet alle sterben, ihr werdet alle sterben." Und sie rennen und rennen.

(Juli Zeh)

Dann sprach Gott: Lasst uns Menschen machen als unser Bild, uns ähnlich! Gott schuf also den Menschen als sein Bild, als Bild Gottes schuf er ihn. Männlich und weiblich erschuf er sie. Gott segnete sie. Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Und siehe, es war sehr gut.

(Gen 1, 26-31, gekürzt)

2. *Setze dem Horrorszenario, das in den Thesen von Precht und Zeh zum Ausdruck kommt, ein Statement aus christlicher Perspektive entgegen. Lege dabei das christliche Menschenbild, wie es u.a. in Gen 1 und Ps 139 zum Ausdruck gebracht wird, zugrunde.*

Vor dem Hintergrund des christlichen Menschenbildes finde ich

M7
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Tattoos – Persönlichkeit auf den Leib geschrieben

In den USA ist jeder Vierte tätowiert, in Deutschland gilt das für etwa jeden Elften – damit ist das Phänomen in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Dabei ist das Tätowieren nur eine Spielart der Selbstinszenierung über den Körper: das kann die teure Markenkleidung sein, ein sportlich geformter Ideal-Body oder eben das Tattoo, das gegenüber allgemeinen Mode- und Schönheitstrends die Individualität und Einzigartigkeit betont. Studien belegen dabei, dass Menschen, die die schmerzhafte Prozedur des Stechens auf sich nehmen, im allgemeinen experimentierfreudiger und abenteuerlustiger sind. Statistisch betrachtet neigen sie dabei aber zu einem riskanteren Lebensstil. Im Durchschnitt rauchen Tätowierte häufiger, trinken mehr Alkohol, konsumieren häufiger Cannabis und wechseln ihre Sexualpartner öfter als Menschen ohne Hautbilder.
Aber, warum nehmen immer mehr Menschen die Schmerzen des Tätowierens und auch die noch nicht abschließend erforschten gesundheitlichen Risiken auf sich?

(Quellen: domradio.de; http://bit.ly/2zuD9XP; http://bit.ly/2dKFh0A)

„Für mich ist mein Tattoo ein sichtbares Zeichen für meinen Glauben, der mir im Leben ganz zentral wichtig ist. Er geht mir sozusagen unter die Haut."

© jeison-higuita - unsplash

„Wenn Veränderungen im Leben mit starken Emotionen verknüpft werden – zum Beispiel, wenn ein geliebter Mensch gestorben ist –, lassen sich immer mehr Kunden ein Porträt mit dem Geburts- oder Sterbedatum stechen."

„Der Tiger auf meinem Schulterblatt ist wie ein ständiger Begleiter für mich. Er macht mir Mut und gibt mir Kraft!"

Tattoos – Persönlichkeit auf den Leib geschrieben

„Meine Tattoos sind ein Teil von mir selbst, sie zeigen, was mir wichtig ist, wofür ich stehe! Und nebenbei: Sie sind echt schön!“

© xenia-bogarova - unsplash

„Ich bin total begeistert von meinem ersten Tattoo! Es sieht besser aus, als ich erwartet hatte. Und ich bin so stolz, dass ich meine Angst vor dem Stechen überwunden habe!“

© albert-dera - unsplash

Tattoos – Persönlichkeit auf den Leib geschrieben

„Ich stehe zum Tattoo und zu meinem Glauben. Das kann und darf jeder sehen! Es stimmt schon, dass das weh tut, aber Jesus hatte viel mehr zu erdulden."

© Phillip_Pessar_Flickr

„Die Geburt meiner beiden Söhne war für mich so überwältigend, da wollte ich ein sichtbares Zeichen setzen. Ich trage sie jetzt immer bei mir, nicht nur im Herzen!"

Aufgaben:

1. *Erarbeite aus den obenstehenden Zitaten die Gründe für das Stechen eines Tattoos heraus und notiere sie in Stichworten.*
2. *Würdest du dir ein Tattoo stechen lassen? Diskutiert gemeinsam die Chancen und Möglichkeiten, aber auch die Nachteile und Risiken, die das Tätowieren eröffnet.*
3. *Die am Hamburger Hafen gelegene St. Pauli Kirche hat ein abwaschbares „Glaubens-Tattoo" mit Motiven für die christlichen Tugenden Glaube (Kreuz), Liebe (Herz) und Hoffnung (Anker) (vgl. 1 Kor 13,13) aufgelegt.*
   a) Entwirf ein Tattoo, das die christliche Glaubensüberzeugung treffend darstellt. Oder:
   b) Entwirf ein Tattoo für dich selbst. Überlege, welchen Zweck es erfüllen und was es zum Ausdruck bringen soll.

M8
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Leiblichkeit in der Beziehung

Aufgaben:

1. *Betrachte die Wordcloud.*
   Stellt in der Lerngruppe Vermutungen über den zugrundeliegenden Text an.
2. *Lies aus dem Hohelied im AT, das als Dialog eines Liebespaares gedeutet werden kann, die Kapitel 4 und 5.*
   Stellt gemeinsam Vermutungen darüber an, warum dieser Text in der Bibel steht.
3. *Schreibe aus den Versen 4,1-7; 5,10-16 die Bilder heraus, die den Leib des/der Geliebten beschreiben.*
   Beurteilt: Was sagen diese Bilder über die Beziehung der beiden zueinander und über die Wertschätzung des Körpers aus.

Zusatzaufgaben:

4. *Erstelle eine Wordcloud zu einem modernen Liebeslied oder einem Liebesgedicht (z.B. mit http://www.wordle.net/).*
5. *Welche Metaphern zur Beschreibung des/der Geliebten werden heute in ähnlicher Weise verwendet? Ergänze deine Notizen, indem du moderne Liebeslyrik oder Liebeslieder untersuchst. (Moderne Liebeslyrik findest du z.B. unter http://bit.ly/2ASkSkl).*

M9.1
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Mein Leib für euch?

Sieger Köder, Kreuzabnahme
© Sieger Köder-Stiftung
Kunst und Bibel, Ellwangen

© keem-ibarra - unsplash.com

© josh-zelaya - unsplash.com

Aufgaben:

1. *Betrachte und beschreibe die drei Bilder.*
2. *Finde für die dargestellten Körper treffende Adjektive.*
3. *Welche Position hat die Person im jeweiligen Bild? Achte auf die Inszenierung durch Licht und Farbe.*
4. *Wie ist ihr Verhältnis zu anderen Personen dargestellt?*
5. *„Mein Leib für euch?" Deutet im Plenum die Bildüberschrift, indem ihr differenziert auf die Bedeutung des dargestellten Körpers oder Leibes für andere eingeht.*
   (Die Ergebnisse sollen in einem Impulsgeleiteten Schreibgespräch festgehalten werden.)

M9.1
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Mein Leib für euch?

Sieger Köder, Kreuzabnahme
© Sieger Köder-Stiftung Kunst und Bibel, Ellwangen

© keem-ibarra - unsplash.com

© josh-zelaya - unsplash.com

M9.2
Praxis
Eulenfisch
Nr. 19

Mein Leib für euch?

Caravaggio, Ungläubiger Thomas, 1601/02

In Jesus inkarniert Gott sich in Welt und Geschichte. Gott wird leibhaftig greif- und erfahrbar in der Person Jesu Christi, durch den das Reich Gottes in Wort und Tat verkündet und erfahrbar wird! Dem christlichen Glauben ist so von Grund auf eine leibliche Dimension zueigen.
Dass die leibhaftige Begegnung mit Jesus, auch dem auferstandenen Jesus, zur Vergewisserung des Glaubens ein menschliches Grundbedürfnis ist, wird in der Erzählung über den Glauben des Apostels Thomas (Joh 20,24-29) deutlich. In Caravaggios eindrücklichem Gemälde, dem diese Passage aus dem Johannesevangelium zugrunde liegt, ist der dramatische Moment der Überzeugung festgehalten, in dem der überwältigte Zweifler schließlich voller Überzeugung ausruft: „Mein Herr und mein Gott!“ (Joh 20,28) Caravaggio betont dabei in seinem Gemälde das Körperliche. In vielen Details gibt er dem Betrachter des Bildes das Gefühl, an einer physischen Untersuchung teilzunehmen. Der Betrachter des Bildes gelangt ebenso wie der inspizierende Thomas zu der Überzeugung: Dies ist Jesus, der das Leiden am Kreuz auf sich genommen hat. Und doch: Gestik und Mimik der dargestellten Personen, Jesus, Thomas und der anderen beiden Apostel im Bildhintergrund, gehen weit über das rein körperlich Wahrnehmbare hinaus. Sosehr die Glaubenserkenntnis den Thomas in dieser Darstellung einerseits physische Anstrengung kostet, wie sie sich z.B. in den Furchen auf seiner Stirn niederschlägt, sosehr eröffnet sich dem Bildbetrachter zugleich die Erkenntnis: Hier geht es um eine tiefgreifende, leibhaftige Begegnung, die den ganzen Menschen umfasst.
Caravaggio lässt keinen Zweifel daran, dass all die detailliert hervorgehobene Körperlichkeit den Kern der Szene im Grunde nicht erfasst. Ebenso wenig, wie die Art der Tinte etwas darüber aussagt, was mit ihr geschrieben wurde, so ist der Körper Jesu, auch der von Wundmalen gezeichnete Körper des Auferstandenen, nicht das, wofür Jesus als leibhaftige Person steht. Und es ist nicht der physische, naturwissenschaftlich haltbare „Beweis eines auferstandenen Körpers“, der zum Grund des Glaubens wird, als vielmehr – bei Thomas ebenso wie bei den Emmausjüngern (Lk 24,13-35) – die leibhaftige personale Begegnung mit dem Auferstandenen, die als Befreiung aus dem Tod und Geschenk neuen Lebens erkannt wird.

Aufgaben:

1. *Betrachte das Gemälde von Caravaggio. Benenne und beschreibe die dargestellten Personen.*
2. *Benenne die Details, durch die das Körperliche ins Bild gesetzt wird.*
3. *In der Bildbeschreibung ist von einer leibhaftigen Begegnung die Rede. Formuliere die Erkenntnis des Thomas über die leibliche Auferstehung Jesu, indem du seine Gedanken in einem inneren Monolog formulierst. Was bedeuten für ihn die von Jesus gesprochenen Worte: „Mein Leib für euch“?*

Info

Der Mensch vor Gott: Voraussetzungen und Konsequenzen

Nach jüdisch-christlicher Vorstellung hat Gott den Menschen als sein Ebenbild (Gen 1,26f) geschaffen. In dieser unverlierbaren Gottesbeziehung liegt die unveräußerliche Würde des Menschen begründet. Mit ihr sind Freiheit und Verantwortung für die Gestaltung des menschlichen Lebens und die Bewahrung der Schöpfung verbunden. Diese Ebenbildlichkeit zeichnet der Schöpfer gleichsam als Siegel in die Leiblichkeit des Menschen ein. M.a.W. Der Mensch ist in biblischer Sicht nur in einer untrennbaren Einheit von Leib, Seele und Geist in dieser Welt er selbst. Nur so wird er sich selbst gegenwärtig und kann sich für den Nächsten und den Schöpfer selbst öffnen. Gleichzeitig steht er als endlicher Mensch in der Gefahr, sich ganz in sich selbst zu verschließen, christlich gesprochen: zu sündigen. Ferner ist er in seiner irdischen Existenz seiner selbst mächtig, aber gleichzeitig angewiesen, bedürftig und hinfällig. Das Lebewesen Mensch erkennt sich gleichzeitig als Sterbewesen. Seine Hoffnung auf ein Weiterleben gründet im Zeugnis der Osterbotschaft. Nach ihr hat der Schöpfer dem gekreuzigten Zeugen seiner Liebe neues Leben geschenkt hat, ein ewiges Leben, an dem uns Menschen Anteil geschenkt wird.

Was folgt aus diesem spezifisch christlichen Verständnis des Verhältnisses von Gott – Mensch? Dieser Glaube birgt ein kritisches Potential, das unsere überzogenen Erwartungen an eine angestrengte Diesseitigkeit zu entlarven hilft:

- Der Glaube an Gott, den Schöpfer, impliziert die Kritik an einer wie auch immer gearteten Verwirklichung des neuen Menschen; dies schließt alle Versuchungen zur Manipulation und Verwertung menschlichen Lebens mit ein. Über das göttliche Geschenk des Lebens selbst darf der Mensch nicht entscheiden.

- Der Glaube an Gott, den Versöhner, zielt auf eine Kritik aller Vorstellungen, die die Fehlbarkeit und das Gefallensein des Menschen ignorieren; dies schließt alle Versuchungen der Selbstrechtfertigung durch Leistung aller Art mit ein. Erlösung und Befreiung kann und braucht der Mensch nicht selbst bewirken. Sie sind ihm bereits geschenkt.

- Der Glaube an Gott als Vollender der Welt nimmt schließlich alle unrealistischen Vollkommenheits-Ideale des Menschen kritisch in den Blick. Der Glaubende darf getrost auf die Erfüllung seines Lebens, auch die ungelebten Anteile in ihm, bei Gott vertrauen. Dies befreit ihn von einer möglichen und letztlich vergeblichen Überanstrengung im Hier und jetzt.

In dieser Weise an Gott und seine Zuwendung zu glauben durchkreuzt den naiven Optimismus, in unserem irdischen Dasein alles machen, planen und realisieren zu können – gleichsam befreit er vor der Vorstellung, es zu müssen.

Paul Platzbecker

Aufgaben:

1. *Verdeutliche die Kernaussagen des Infotextes in einem strukturierten Schaubild.*
2. *Erstelle etwa 20 bis 30 Textkarten zu den Themen der Unterrichtsreihe. Ordnet diese dem Schaubild zu, indem ihr sie ebenfalls strukturiert anlegt.*
3. *Präsentiere dein Ergebnis in der Lerngruppe.*