

# blick

# magazin

in die kirche

Mit Leib *und* Seele



## blick magazin I Thema

„7 Wochen Ohne“ 4

Pro & Contra Fasten:  
Nicht lauwarm leben / Freie Esskultur 5Das Schweigen des Sprechers:  
Fasten und Schweigen im Kloster 6Fasten in anderen Religionen:  
Judentum: „Demütige deine Seele“  
Islam: „Ich sehe das Wasser“ 7Das Gleichgewicht finden  
Zu dick – zu dünn 8Bin ich schön genug?  
Warum Frauen (und Männer)  
Körperkult betreiben 12

## blick magazin I Besinnung

Leben, wie mich Gott geschaffen hat 14

## blick magazin I Ratgeber

Das Herz hinüberwerfen 15

## blick magazin I Rätsel

Rätsel: Was Leib und Seele belebt 14

Kleines Paradies in Nordhessen 15

Willingen für die Seele 15

## blick magazin I Porträt

„Luther Café im Turm“: Im Kirchturm  
in Schokolade schwelgen 16

## blick magazin I Ansichten

## Was hält Leib und Seele zusammen?

Körper, Seele und Geist bilden einen Dreiklang: Der Körper benötigt eine gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichend Getränke und in jedem Fall Mäßigung – vor allem beim Alkohol. Dazu gehört auch eine ausgeglichene Bewegung. Der Mensch muss eine Balance, ein Gleichgewicht finden, das ihm eine Mitte bildet. Zum Beispiel kann Entspannungstraining einen gewissen Reinigungsprozess für die Seele bewirken.



Martin Haas (47),  
Sportwissenschaftler



Dagmar Frey-Kemmerer (49),  
Finanz-Sachbearbeiterin

Man sollte sich hin und wieder Auszeiten gönnen, um vom Alltagsdogma wegzukommen. Zu sich selbst finden, um der Frage nachzugehen: Was will ich, was mache ich, wo will ich hin? Wenn die Seele gesund ist und ich mit mir selbst zufrieden und im Reinen bin, ist auch der Körper wohlauf.



Susanne Keim (21),  
Studentin

Die Fastenzeit nehme ich sehr bewusst wahr: Ich versuche mich durch Sport und Lesen von den Alltagsdingen abzulenken. So finde ich wieder zu mir. Das ist ein wichtiger Weg, mich neu zu suchen und neu zu erfahren.

## blick magazin I Impressum

**Herausgeber:**  
Landeskirchenamt der  
Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck  
Wilhelmshöher Allee 330, 34131 Kassel

**Redaktion:**  
Cornelia Barth, Lothar Simmank  
Heinrich-Wimmer-Straße 4, 34131 Kassel  
T (05 61) 93 07-1 52, Fax -1 55  
E-Mail: blick@ekkw.de  
www.blick-in-die-kirche.de

**Beirat:**  
Reiner Degenhardt, Christian Fischer, Ralf Gebauer,  
Carmen Jelínek, Karl Waldeck (Herausgeber),  
Detlev Wolf

**Layout-Konzept:**  
Liebchen+Liebchen, Visuelle Unternehmens-  
kommunikation GmbH, Frankfurt

**Gestaltung:**  
Lothar Simmank

Umfrage/Fotos: Stefan Lotz



Ernst Friedrich Beilstein  
(73), Rentner

Das Sprichwort „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ hat ja eine lange Tradition. Aber weitergefasst und auf die heutige Zeit gemünzt sind es der Glaube, die Liebe und die Hoffnung. Für jeden Menschen bedeuten diese Begriffe etwas. Jeder kann sie aus der individuellen Erfahrung heraus und mit dem eigenen Verständnis erklären.



Dominik Weng (31),  
Lehramts-Referendar

Mir fällt spontan ein: Ein gutes, in Ruhe genossenes Essen ist für den Körper und die Seele sehr wichtig. Aber wenn ich weiter überlege, ist da noch etwas anderes: Zufriedenheit ist sehr wichtig, um mit Familie und Freunden im Reinen zu sein. Und wenn ich das erreiche, was ich mir im Privaten und Beruflichen als Ziel gesteckt habe.

## Dem Leben auf die Spur kommen

„Ich glaube, dass mich Gott geschaffen hat samt allen Kreaturen, mir Leib und Seele, Augen, Ohren und alle Glieder, Vernunft und alle Sinne gegeben hat und noch erhält.“ So spricht Martin Luther in seinem Kleinen Katechismus von der Schönheit und von der Quelle der Schöpfung. Unser Leben ist ein Geschenk; Leib und Seele sind uns von Gott anvertraut. Wir sollen dieses Geschenk nützen und zugleich achtsam damit umgehen – mit beidem: Leib und Seele.

Im Abendland gab es lange eine Tradition, den Leib gegenüber der Seele abzuwerten; auch das Christentum hat dieser Versuchung oft nicht widerstanden, obwohl beide zusammengehören und aufeinander einwirken. Sehe ich es recht, wird dem Körper heutzutage übermäßig viel zugetraut, aber auch zugemutet: Extremsportarten sind gefragter denn je, die Zahl der Schönheitsoperationen nimmt zu, aber auch die fehlernährter Menschen. Ob wir ihn überfordern oder vernachlässigen – mit beidem wird der Körper zum bloßen Werkzeug herabgestuft. Das bleibt nicht ohne Nebenwirkung auf die Seele.

Gerade hat die Passions- oder Fastenzeit begonnen, in der an den Leidensweg Jesu Christi erinnert wird. Jesus litt – an Leib und Seele. Wir können diese Zeit zur Besinnung nutzen und uns über unser Verhältnis zu Leib und Seele bewusst werden. Viele Menschen tun dies unter dem Motto „Sieben Wochen Ohne“, in dem sie auf Alltagsgewohnheiten wie Alkohol, Nikotin oder Süßigkeiten verzichten oder häufiger als sonst in der Bibel lesen und beten. Beides sind gute Wege, um dem Leben, dem großen Geschenk Gottes, mit Leib und Seele auf die Spur zu kommen.

Es grüßt Sie herzlich

Ihr



Foto: mediod.tv

Dr. Martin Hein, Bischof  
der Evangelischen Kirche  
von Kurhessen-Waldeck



**Herstellung:**  
Dierichs Druck + Media GmbH & Co. KG, Kassel

**Vertrieb:**  
HNA, Kassel

**Wollen Sie mehr über die vielfältigen Angebote der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck wissen? Suchen Sie Kontakt zur Kirchengemeinde in Ihrer Nähe (im Telefonbuch unter „Kirchen“). Oder schauen Sie im Internet nach: [www.ekkw.de](http://www.ekkw.de)**

Besuchen Sie unsere neue Website: Sie finden Inhalte und weiterführende Informationen zu den Themen unseres Magazins und der Mitarbeiterzeitschrift jetzt auch im Internet: [www.blick-in-die-kirche.de](http://www.blick-in-die-kirche.de)



# „7 Wochen Ohne“

Jetzt noch einsteigen: „7 Wochen Ohne“ läuft bis Ostersonntag: Jeder fünfte Deutsche beteiligt sich an Fastenaktionen



Mehr Infos zur Fastenaktion der evangelischen Kirche im Internet: [www.7-wochen-ohne.de](http://www.7-wochen-ohne.de)

## Motto: „Sich entscheiden! 7 Wochen ohne Zaudern“

Wann ist der richtige Zeitpunkt gekommen, ein Kind in die Welt zu setzen? Sollte man nicht zuerst einen sicheren Job haben? Und eine größere Wohnung? Und überhaupt: Ist die Partnerin oder der Partner dafür richtig? Andere fragen sich: Wann ist der Tag gekommen, über das Wohnen im Alter nachzudenken?

## Vom Ballast befreien

Die Fastenaktion „7 Wochen Ohne“ lädt im 26. Jahr ihres Bestehens dazu ein, die Zeit vom 25. Februar bis 12. April 2009 bewusst zu erleben und zu gestalten und sich in den sieben Wochen vor Ostern vom Ballast zu befreien, der entsteht, wenn man Entscheidungen immer nur vor sich herschiebt. Traditionell greifen viele Gemeinden vor Ort das aktuelle Fastenthema von „7 Wochen Ohne“ auf und eröffnen so

den Dialog über die Fastenandachten in ihren Gemeinden. Der Fastenkalender, ein zentrales Element der Aktion (Bestellpreis: 9,90 Euro), ermutigt mit Geschichten und Gedichten zur Entscheidung. Mit Beispielen aus Bibel und Sozialwissenschaften zeigt die Aktion „7 Wochen Ohne“, dass es meistens nicht guttut, im Vorläufigen zu leben.

## Mitmachen: Regionale Fastengruppen

Wie in den vergangenen Jahren wird „7 Wochen Ohne“ wieder von einem zentralen Projektbüro in Frankfurt koordiniert. Das Team bietet den Fastenden Begleitung an, beantwortet Fragen und betreut die Internetseite [www.7-wochen-ohne.de](http://www.7-wochen-ohne.de). Auf dieser Seite können sich Fastenteilnehmer über die Aktion informieren und man kann die dazugehörigen Produkte bestellen. Interessierten wird über die Postleitzahlensuche eine Fastengruppe in ihrer Region angeboten, der sie sich anschließen können.

## Verzicht auf Alkohol, Süßigkeiten oder TV?

Jeder fünfte Deutsche beteiligt sich laut einer Umfrage an Fastenaktionen und verzichtet bis Ostern auf bestimmte Nahrungs- und Genussmittel. Danach kehren rund 20 Prozent der Bundesbürger Alkohol, Süßigkeiten oder Zigaretten bis Mitte April den Rücken. Die große Mehrheit beteiligt sich jedoch nicht an der Enthaltbarkeit. 79 Prozent der Deutschen naschen, trinken oder rauchen auch während der Fastenzeit. Das Meinungsforschungsinstitut Forsa hatte im Auftrag des „Stern“ 1.002 Bundesbürger befragt.

## Die symbolische Zahl 40

Christlichem Brauch gemäß beginnt am Aschermittwoch eine 40 Tage währende Fastenzeit als Vorbereitung auf das Osterfest. Die Zahl hat symbolischen Charakter: Nach biblischem Zeugnis dauerte die Sintflut so lange, Moses verbrachte diese Zeit auf dem Sinai, bevor er die Gebote Gottes empfing, und Jesus zog sich nach seiner Taufe durch Johannes für 40 Tage in die Wüste zurück, um zu fasten. Zunächst bedeutete Fasten die Beschränkung auf eine Mahlzeit sowie Verzicht auf Fleisch und Wein. Ziel war das Besinnen auf das Wesentliche, die Beziehung zu Gott.

## Von der Freiheit eines Fastenmenschen

In der evangelischen Kirche gibt es keine festen Fastenregeln. Martin Luther hat aufgeräumt mit der Vorstellung, dass uns Enthaltbarkeit als „gutes Werk“ vor der Hölle bewahre. Gefastet hat er selber wohl, doch nicht aus Pflichtgefühl.

„Jeder Tag ist ein Feiertag, jede Speise ist zulässig, jeder Ort ist geheiligt, jede Zeit ist Fastenzeit, jedes Gewand ist gestattet; alles ist freigestellt, nur müssen gewahrt bleiben Bescheidenheit und Liebe.“

*Martin Luther in der Vorlesung über den Römerbrief (1515/1516)*

## Nicht lauwarm leben! Warum Protestanten fasten sollten

■ Warum ich faste? Wegen des Wörtchens „eigentlich“. Zu oft taucht es in meinem Alltag auf: Eigentlich würde ich gern ... weniger Abende auf dem Sofa versumpfen, Äpfel statt Schokoriegel essen, öfter die Zeitung lesen. Eigentlich wäre ich gern wacher, aktiver, engagierter, eigentlich sehe ich mich ganz anders, als ich im Augenblick bin. Und eigentlich ist das Sünde. Ich weiß, ein großes Wort, das oft genug Schuldgefühle macht. Aber ich denke an die eigentliche Bedeutung (noch ein eigentlich!): Sünde kommt von „Sund“, das bedeutet Trennung – zwischen dem, wie ich lebe, und den Möglichkeiten, die mir geschenkt sind. Zwischen der, die Gott gemeint hat, und der, die ich gerade bin. Letztendlich also Trennung zwischen Gott und mir. Ich glaube nicht, dass wir dazu geschaffen sind, lauwarm zu leben. Kuschelig und bequem – und nach mir die Sintflut. Aber ich bin nun mal ein Mensch, und Menschen scheint es genau dorthin zu ziehen. Die Fastenzeit ist eine Inventur: Wie lebe



*Susanne Niemeyer (36) arbeitet als Redakteurin für die Initiative „Andere Zeiten“ in Hamburg*

ich? Bin ich glücklich damit? Und mache ich andere glücklich? Die Frage ist nicht neu. In der Bibel sind die Antworten meist radikal: Verkauf dein Hab und Gut, sagt Jesus, und folge mir nach. Ich gebe zu: Manche solcher Forderungen sind mir zu groß. Dennoch möchte ich sie nicht gleich wegschieben, sondern mich ihnen stellen. In der Fastenzeit will ich mutig sein, weil auch die Geschichten von Jesu Leiden, seinem Abschied und der Auferstehung Mutgeschichten sind. Sie erzählen von eigentlich Unmöglichem.

„Es ist dir gesagt, was gut ist und was Gott von dir fordert“, heißt es beim Propheten Micha: „Gerechtigkeit tun, Freundlichkeit lieben und behutsam mitgehen mit deinem Gott.“ Kann sein, dass es am Ende nicht drauf ankommt, ob ich einen Schokoriegel zu viel esse. Aber es kommt drauf an, ob ich mich betäube mit 101 Dingen. Ob ich vergesse, was wesentlich ist und was wirklich erfüllt. Und dann ist es höchste Zeit aufzuwachen.

*Susanne Niemeyer*

## FASTEN

## PRO & CONTRA

## Freie Esskultur! Warum Protestanten nicht fasten sollten

■ Ich bin Calvinist. Das ist anstrengend genug! Auf der Kommode meiner Großmutter stand immer ein Bildnis Calvins: ein ewig fröstelnder Reformator, beinahe anorektisch, ein unsinnlicher, verbissen aussehender Mund, das Gesicht mit dem spitzen Bart wirkte auf mich wie ein Ausrufezeichen! Sperrig, spröde, stockfleckig.

Sehr viel freundlicher wirkte auf mich deshalb immer das milde feiste und feierfreundliche Gesicht Martin Luthers mit den einladenden Augen! Bilder prägen, synchronisieren religiöse Gefühle. Nicht zufällig stand Calvin von allen reformierten Reformatoren dem Fasten besonders positiv gegenüber. Ist dieser Calvin, der täglich fastete und nur einmal am Tag in Maßen aß, ein erstrebenswertes Vorbild? Ist für den Calvinisten nicht das ganze Leben eine innerweltliche Askese? Sind wir nicht die Fastenkönige par excellence? Medaillenverdächtig. Und Krankenhausgefährdet.

Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt die jüngst erschienene und Furore machende tausendseitige Studie von Diarmaid MacCulloch über die Reformation: Tenor – die Reformation war leider nicht die Befreiung



*Klaas Huizing (50) ist Schriftsteller und Theologieprofessor an der Universität Würzburg*

der Menschheit, sondern der Sieg der Fastenzeit über den Karneval. Heraus kam ein Menschenschlag, der unglücklich war, wenn die anderen glücklich waren!

Kein sympathisches Ergebnis. Und unnötig zugleich. Calvin, der immer auf die biblische Verankerung seiner Ansichten so viel Wert legte, muss der feierfreundliche Jesus eigentlich unheimlich gewesen sein. Und die kultische Einschränkung bestimmter Speisen hat Jesus definitiv aufgehoben. Es gibt also gar keinen Grund, diese Freiheit wieder einzuschränken. An einem

fröhlichen Fest ist die Lebensfreude christlicher Freiheit zudem sehr viel besser ablesbar. Diese Kultur des Feierns ist durchaus noch ausbaufähig.

Diät? Manchmal schon. Schonender Umgang mit Lebensmitteln? Selbstredend. Aber fasten? Kommt für mich nicht in Frage. Und so aussehen wie Calvin? Auch das möchte ich definitiv nicht!

*Klaas Huizing*



Vgl. Klaas Huizing: *In Schrebers Garten, Roman, München 2008, ders.: Calvin und was vom Reformator übrig blieb, Frankfurt 2008*

# Das Schweigen des Sprechers

## Für eine Woche zum Fasten und Schweigen im Kloster

■ „Im Anfang war das Wort“, so beginnt das Johannes-Evangelium. „Am Anfang war das Wort und nicht das Geschwätz“, gab der Dichter und glaubensabtrünnige Pfarrerssohn Gottfried Benn zu verstehen. „Ich sage euch aber, dass die Menschen Rechenschaft geben müssen am Tag des Gerichts von jedem nichtsnutzigen Wort, das sie geredet haben“ (Matthäus 12,36). Die Worte Jesu können angesichts von Büroklatsch, Niedrigst-Tarifen für Telefonieren und Chatten und TV-Palaver nur erschrecken. Andererseits belegen Untersuchungen, dass Paare und Familien im Alltag (zu) wenig miteinander sprechen. Eine zwiespältige Bilanz also. Wer sich zum Schweigen in ein Kloster aufmacht, sucht zunächst vor allem eines: Ruhe, Abstand vom Alltag sowie Zeit, um sich Gott und seiner Person bewusst zu werden.

Neben dem Verfasser dieses Erfahrungsberichtes, der hauptberuflich Leiter der Öffentlichkeitsarbeit und Sprecher der Landeskirche ist, machen sich Jahr für Jahr in wechselnder Zusammensetzung weitere 17 Personen auf dem Weg, um zu Beginn der Passionszeit im „Haus der Stille“ der Benediktinerabtei Königsmünster eine Woche zu schweigen und zu fasten. Ihr Alter: zwischen Mitte zwanzig bis Mitte achtzig, das Spektrum der Berufe ist ebenso breit, in der Mehrzahl sind es Frauen.

Wer schweigt und fastet, muss kein Schwerathlet des Glaubens mit eisernem Willen sein; er nimmt auch nicht an einem ästhetisch-spirituellen Großereignis teil – Erleuchtung garantiert und inklusive. Er lässt sich vielmehr auf eine besondere Erfahrung in einem begrenzten und geschützten (Zeit-)Raum ein: Körper und Seele werden leer und gereinigt. Zugleich kommt man durch Körperübungen und Meditation, biblischen Impulsen und Gebet der Fülle Gottes und der Mitte, aber auch den Abgründen der eigenen Person näher. Das ist bereichernd und unbequem.

Im Alltag werden zentrale Lebensfragen oft geschäftig verdrängt – durch ein forderndes Berufsleben, aber auch eine eng getaktete Freizeit. In der Stille brechen diese Fragen ebenso klar wie bedrängend auf; ein Ausweichen ist kaum möglich. Das kann belasten. Deshalb gehört zum Schweigen auch sein tägliches Brechen: In einer abendlichen Runde



Foto: Fotolia

*Schweigen im Kloster kann man – wie unser Autor – zum Beispiel im Sauerland ([www.koenigsmuenster.de](http://www.koenigsmuenster.de)), aber auch in evangelischen Einrichtungen im Kloster Germerode am Meißner ([www.kloster-germerode.de](http://www.kloster-germerode.de)), auf dem fränkischen Schwanberg ([www.schwanberg.de](http://www.schwanberg.de)) oder im Kloster Kirchberg ([www.klosterkirchberg.de](http://www.klosterkirchberg.de)) am Neckar*

kann jeder Teilnehmer von seinen Erfahrungen mit Fasten und Schweigen berichten; seelsorgerliche Gespräche sind nach Absprache möglich. Die Stärke des Kurskonzeptes besteht darin, dass kein Redeverbot verhängt, sondern Freiheit zum Schweigen gegeben wird. Eine Teemahlzeit still einzunehmen, ist wohltuend und bekömmlicher als selbst am Mittagstisch noch Probleme in Beruf und Familie zu verhandeln.

Doch lockt nicht die Versuchung, ab und an zu reden? Gewiss. Nach der Hälfte der Zeit kommunizieren fast alle Teilnehmer zumindest gelegentlich diskret per Gebärdensprache. Das allerdings schließt Geschwätzigkeit aus. Ja, es soll Teilnehmer geben, die ein Handy in das „Haus der Stille“ mitnehmen, um ab und zu mit dem Ehepartner zu sprechen. Der Alltag sollte jedoch tunlichst draußen bleiben. Letztlich muss jeder selber wissen, was ihm gut tut.

Wer fastet und schweigt, wird nicht weltfremd. Er hält Augen und Ohren offen, ja die Sinne sind geschärfter als sonst – etwa auf den täglichen Spaziergängen, die ihn in die Umgebung des Klosters, in die nahe Stadt Meschede und so unter Menschen führen. Fasten und Schweigen fördert die Wahrnehmung – gewiss auch für den Lärm und Überfluss der Welt, vor allem für die eigene Person und für die Begegnung mit Gott. Regelmäßig sollte man dies tun, um so gestärkt in den Alltag zurückzukehren.



*Pfarrer Karl Waldeck (50) ist Sprecher der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck und geht regelmäßig einmal jährlich zum „Kommunikationsfasten“ ins Kloster*

Karl Waldeck

## „Demütige deine Seele“

Monika Bunk (40) trat zum Judentum über und ist stellvertretende Vorsitzende der Jüdischen Gemeinde Marburg

■ Juden fasten an bestimmten Fasttagen, wie etwa an Jom Kippur oder am 9. Aw, an dem mehrfach der Tempel zerstört wurde. Dahinter steht keine ausgeklügelte Theologie, sondern eine jahrhundertealte Tradition. Die habe ich mir über mehr als 15 Jahre hinweg erarbeitet, denn ich bin nicht als Jüdin geboren, sondern zum jüdischen Glauben übergetreten. Als Vergleichspunkte drängen sich mir oft christliche Bräuche auf. Das christliche siebenwöchige Verzichtfasten etwa oder Katholiken, die zwar an Tagen wie Aschermittwoch oder Karfreitag kein Fleisch essen, aber von allem anderen trotzdem reichlich. Das hat wenig gemein mit dem viel absoluteren jüdischen Fasten. Ich persönlich faste vor allem am Versöhnungstag, von vor Sonnenuntergang des Vortages bis nach Sonnenuntergang an Jom Kippur. Dann essen wir nicht, trinken nicht, waschen uns nicht, rasieren uns nicht, putzen nicht die Zähne, schminken uns nicht, tragen keinen Schmuck.

Wir tun nichts, was dem persönlichen Wohlbefinden dient, denn an diesem Tag soll man sich auf etwas Wichtigeres konzentrieren. Es gelten die gleichen Gesetze wie am Schabbat. Wir verrichten keine Arbeit, schalten die Computer nicht an, telefonieren nur in Notfällen. Religiöses Lesen und Lernen sind aber erlaubt. Und Kinder, Alte



Monika Bunk hat Religionswissenschaft und Theologie studiert und ist Projektmanagerin

und Kranke sind von den strengen Fastenvorschriften ausgenommen, sie brauchen nur einzuhalten, was ihnen möglich ist.

Manche Juden tragen an Jom Kippur

nur Turnschuhe oder Badeschlappen, weil man kein Leder am Körper haben soll. Andere legen weiße Gewänder an, mancherorts sogar ihre Sterbekleider. Denn Weiß ist die Farbe der Reinheit, der Umkehr, des Todes. „Kasteie deine Seele, demütige deine Seele“: Diesem Motto entsprechend ist das Fasten an Jom Kippur Teil einer umfassenden Buße und Umkehr, allerdings nicht im christlichen Sinne einer Selbstbestrafung. Wir konzentrieren uns schlicht auf das, was wir getan haben, und bitten für unsere Fehler um Verzeihung. Wir machen reinen Tisch, vor Jom Kippur mit unseren Mitmenschen und an Jom Kippur mit Gott. Zu Jom Kippur gehören mehrere Gebete in der Synagoge, die am Vorabend des Versöhnungstages mit dem Gebet Kol Nidre („Alle Gelübde“) beginnen und sich über mehrere Stunden erstrecken. Mit Hungergefühlen habe ich kein Problem – Durst macht sich, zumal im heißen Israel, eher bemerkbar.

Aufgezeichnet von Yasmin Bohrmann

Foto: Roif Wegst

## „Ich sehe das Wasser“

Der Kasseler Student Mahmut Eryilmaz (21) über den islamischen Fastenmonat als Zeit der Charakterstärkung

■ Der Fastenmonat Ramadan ist eine der fünf Säulen des Islam. In dieser Zeit darf ich als gläubiger Muslim morgens nur vor dem Sonnenaufgang etwas essen und trinken. Und abends nach dem Sonnenuntergang. Wir fasten immer im neunten Monat des islamischen Mondkalenders. In der westlichen Zeit kann das jede Jahreszeit treffen. Ich verzichte dann gern auf Essen und Trinken am Tag. Denn Religion ist für mich nicht nur ein abstrakter Begriff. Man muss Dinge opfern, um Liebe zu zeigen. Dass ich faste, zeigt meine Bindung zu meinem Schöpfer Allah.

Meine Eltern nehmen während der Fastenzeit vor dem Sonnenaufgang eine Mahlzeit ein, um sich für den Tag zu stärken. Ich verzichte darauf, weil ich lieber noch schlafen möchte. Deshalb esse ich erst abends, wenn nach Sonnenuntergang das Fastenbrechen beginnt. Mal begehe ich es mit der Familie, mal werde ich von Freunden eingeladen. Immer gibt es ein prächtiges Essen. Nach dem Mahl sitzen wir dann noch zusammen, vielleicht bei einem kräftigen Mokka. Es ist eine ganz besondere Stimmung, vergleichbar mit der Weihnachtszeit.

Im vergangenen Jahr war der Fastenmonat mitten im Sommer. Ich habe das Abendessen häufig bei Freunden und Bekannten eingenommen, also außerhalb meiner Familie. Da lernt man die Lebenssitua-



Mahmut Eryilmaz lebt und studiert in Kassel

tion von anderen Menschen erstmal richtig kennen. Der Ramadan hat etwas Verbindendes. An der Uni werde ich manchmal von Nicht-Muslimen auf mein Fasten angesprochen. Dann

ergeben sich Gespräche und fast immer wird mir Respekt entgegengebracht. Ich bin froh, wenn ich einen solchen Austausch zwischen den Religionen erleben kann.

Und in mir tun sich Gedanken auf: Ich bin materiell vorhanden, ich bin hier, mein Körper hat das Verlangen nach Essen und Trinken. Aber das ist mein Ego. Während meiner Fastenzeit spüre ich noch deutlicher als sonst das Gedankliche, Innerliche. Meine Seele, die mir andere Perspektiven und Werte vermittelt als mein Körper. Ich möchte nicht zu viel in das Materielle reinlegen. Durch diese Gedanken stärkt mich der Hunger. Er stärkt meinen Charakter. Der Ramadan ist fester Bestandteil meines Lebens. Ich lerne viel in der Fastenzeit, jedes Jahr neu. Vor allem die Eigenschaft, verzichten zu können. Die Religion ist doch dazu da, das Ego unter Kontrolle zu halten. Nur so wird Mensch glücklicher. Wenn ich faste, sehe ich das Wasser. Aber ich darf es nicht trinken. Dadurch werde ich dankbar und sehe, wie kostbar alles ist.

Aufgezeichnet von Martin Sehmisch

Foto: Dieter Schwerdtle

# Das Gleichgewicht finden

Dass die Seele den Körper beeinflusst, merken wir spätestens dann, wenn Krankheiten das innere Gleichgewicht stören: Fettsucht (Adipositas) und Magersucht (Anorexia) treten immer häufiger auf und machen Betroffenen das Leben zur Qual

## Fettsucht: In 7 Monaten 57 Kilo weniger auf der Waage

■ „Wenn ich Kummer hatte, aß ich Schokolade, Chips und Pudding wie im Rausch, das Völlegefühl hat mich betäubt.“ Wenn Susanne Schmidt (53) an früher denkt, dann ist es die Zeit vor 2006: In jenem Jahr hat die Hausfrau aus Bredstedt in sieben Monaten 57 Kilo abgenommen. Statt 132 Kilo zeigt ihre Waage heute nur noch 75 Kilo an – und Susanne Schmidt fühlt sich wie ein neuer Mensch: „Ich bin einfach voller Energie“, sagt die Mutter zweier erwachsener Söhne.

„Schon als junges Mädchen war es ein Kampf für mich, nicht allzu dick zu werden, da ich immer gern gegessen habe. Sämtliche Diäten, Hilfsmittel wie Tabletten, Drinks, Gummianzüge und was es sonst noch so gibt, habe ich ausprobiert. Auch eine Magenbandoperation zog ich in Betracht. Es hat zwar vieles kurzfristig geholfen, aber nach einiger Zeit ging das Gewicht wieder nach oben.“



Die große Wende brachte ein Aufenthalt in der Spessart-Klinik Bad Orb (siehe Interview rechte Seite). Hier verbrachte sie die Tage mit Nordic Walking und Schwimmen – und lernte, fettarm zu essen: 30 Gramm Fett am Tag, mehr nicht. Das hielt sie auch zu Hause durch.

„Woche für Woche nahm ich 2,5 Kilo ab, ohne Hunger und ohne Fressattacken. Schlechte Laune bekam ich nicht, da ich keinen Hunger hatte.“

Die Vorzeigepatientin der Spessart-Klinik wurde aktiv für andere und gründete eine Selbsthilfegruppe für Übergewichtige. Auch die Medien wurden auf ihren Erfolg aufmerksam: erst die Heimatzeitung, dann der Lokalsender und schließlich ein Auftritt bei Stern-TV mit über 3.000 Zuschauerreaktionen. „30 Jahre hat sich (fast) niemand für mich interessiert, und nun dieses Interesse ...“, staunt Susanne Schmidt auf ihrer Homepage unter [www.niewiederdick.info](http://www.niewiederdick.info)

## Magersucht: Aus Angst vor dem Tod den Wecker gestellt

■ „Ich war in Lebensgefahr“ – mit diesen krassen Worten beschreibt die 30-jährige Nadine M. aus der zeitlichen Distanz von nunmehr neun Jahren einen Zustand, in den sie sich selbst gebracht hat. Die junge Frau war magersüchtig, wog zeitweise nur 37 Kilogramm. Die in Nordhessen lebende Mutter einer Tochter eiferte nicht etwa – wie es Teenager häufig tun – einem Vorbild aus der Musik- oder Modellszene nach; auch Einfluss aus dem persönlichen Umfeld war es nicht, der sie in den Hungerwahn trieb. „Ich habe mich selbst bestraft, mir selbst Druck gemacht“, sagt Nadine M. heute.

So gravierend die Auswirkungen damals waren, so unsinnig klingt aus heutiger Sicht der Grund für die Magersucht der jungen Frau. „Ich hatte im Sommer 2000 meine Ausbildung hervorragend abgeschlossen, doch erst drei Monate später sollte ich eine Stelle antreten“, sagt die in der Jugendarbeit Tätige mit pädagogischer Ausbildung. Statt sich nach dem Stress des Lernens über drei freie Monate zu freuen und sich etwas zu gönnen, „fiel ich in ein schwarzes Loch“.

Trotz der anstehenden Festanstellung war das Vierteljahr der Arbeitslosigkeit aus heutiger Sicht der ehrgeizigen Frau der Auslöser für die Magersucht. In nur vier Monaten nahm Nadine M., die im Jahr 2000 keineswegs dick oder mollig war, 15 Kilogramm ab. „Weil ich keinen

Job hatte, in dem ich gut sein konnte, musste es etwas anderes sein“, erklärt die mittlerweile wieder völlig gesunde Frau ihre damalige Lage. Und selbst als viele aus Familie und Bekanntenkreis ihr dringend rieten, in eine Klinik zu gehen, lehnte die Nordhessin Hilfe ab. „Ich wollte das selbst schaffen.“

Allein schaffte es Nadine M. aber nicht, wieder zuzunehmen, gewann dann jedoch wenigstens selbst die Erkenntnis, dass nur professionelle Hilfe sie noch zu retten vermochte. „An diesen Punkt bin ich gekommen, als ich mir nachts jede Stunde den Wecker stellte, weil ich Angst hatte zu sterben.“ Kliniken in der Region lehnten sie mit Hinweis auf Risiken ab – „die hatten auch Angst, dass ich sterbe“. Eine Fachklinik in Süddeutschland mit angeschlossener Wohngruppe für Essgestörte schien die Lösung zu sein. Doch auch dort setzte der gewünschte Erfolg erst ein, als sie sich einen Job und eine Einzeltherapeutin suchte: „Von da an ging es bergauf.“ Wichtig sei aber auch die Unterstützung durch Freunde und Angehörige gewesen, dennoch blieb die junge Frau mehrere Monate in Süddeutschland.

Später kehrte sie – geheilt und annähernd mit ihrem früheren Gewicht – in die nordhessische Heimat zurück. Mittlerweile ist Nadine M. beruflich, privat und vor allem mit sich selbst „100-prozentig zufrieden“. Dazu tragen auch ihr Lebenspartner und die gemeinsame Tochter bei.

Sascha Pfannstiel



# Zu dick – zu dünn

## ■ Gesund an Leib und Seele – was heißt das nach Ihrem Verständnis?

**Dr. Claußnitzer:** Leib und Seele sind eine Einheit und bedingen sich gegenseitig: Wenn der Leib nicht gesund ist, leidet auch die Seele – und umgekehrt. Das ist eine alte Weisheit. Wir beschäftigen uns in der Rehabilitationsklinik mit chronischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Die jungen Patienten haben es mit besonderen Herausforderungen zu tun: Sie müssen zusätzlich zu ihrer normalen Entwicklung die Krankheit bewältigen. Das ist besonders belastend für die Psyche. Und weil eine chronische Krankheit nie allein, sondern immer im sozialen Kontext existiert, ist die ganze Familie betroffen.

## Warum sind manche Menschen dick und andere dünn? Liegt das nur an der Ernährung?

**Dr. Claußnitzer:** Sicher hat es etwas mit Ernährung zu tun, aber auch mit psychischen und mit genetischen Faktoren. Wir haben alle leider immer noch die Gene der Jäger und Sammler in uns, die den Körper in die Lage versetzen, Energiemengen zum Überleben zu speichern. Die Zeiten haben sich aber geändert: Lebensmittel sind bei uns ständig verfügbar und



*Interview mit Dr. med. Gerd Claußnitzer, Chefarzt der Spessart-Klinik Bad Orb. In der Klinik beschäftigt man sich schon seit den 80er Jahren mit Adipositas-Patienten.*

werden praktisch ständig gegessen. Bei manchen schlagen diese Gene voll durch, sie speichern so viel Fett, wie sie gar nicht brauchen. Ein Kind, das 50 Kilo Übergewicht hat, ist heute nicht mehr selten. Mit diesen 50 Kilo Übergewicht könnte es im Prinzip 10.000 Kilometer gehen, ohne zwischendurch Energie aufzunehmen. Das ist ein Viertel des Äquators! Das Problem nimmt von Jahr zu Jahr zu. Statistiker haben hochgerechnet, dass im Jahr 2030 der Adipöse das Normalmaß ist. Die Kosten, die diese Entwicklung im Gesundheitswesen verursachen wird, sind enorm.

## Esstörungen sind weit verbreitet: Sind Übergewicht einerseits und Magersucht andererseits nur zwei Seiten derselben Medaille?

**Dr. Claußnitzer:** Magersucht ist bei Mädchen im pubertären und nachpubertären Alter sehr verbreitet, tritt mit rund 5 Prozent fast so häufig auf wie die Adipositas mit 6,3 Prozent. Obwohl die Adipositas in Fachkreisen noch immer nicht als Essstörung wahrgenommen wird, würde ich beides – Magersucht und Adipositas – als Essstörungen bezeichnen. In beiden Fällen handelt es sich um eine Störung des Selbstbildes – die Patienten fühlen sich nicht wohl in ihrem Körper, und sie haben auch falsche Vorstellungen von ihrem Körper.

## Was ist so gefährlich an Übergewicht? Oder geht es nur um das Mode-Ideal „Schlanksein“?

**Dr. Claußnitzer:** Adipositas ist eine Erkrankung, die mit einer hohen Sterblichkeitsrate und dem Verlust von Lebensqualität einhergeht. Eine Studie bei Kindergartenkindern zeigt, dass schon in jungen Jahren eine Ausgrenzung der Übergewichtigen stattfindet – niemand will mit Dicken spielen. Das kann bei Betroffenen zu schweren psychischen Störungen wie Depressionen, Ängsten etc. führen. Auf der anderen Seite reagiert der Körper mit Folgeerkrankungen wie Diabetes, Gefäßerkrankungen, Fettleber etc. Es geht also nicht um Schlankheitswahn, sondern um Lebenserhaltung.

*Fragen: Lothar Simmank*

*Dr. Gerd Claußnitzer hat die Faustregel „30 Gramm Fett pro Tag“ aufgestellt. Tipps für eine fettarme Ernährung unter [www.blick-in-die-kirche.de](http://www.blick-in-die-kirche.de)*



# Bin ich schön genug?

## Warum Frauen (und Männer) Körperkult betreiben

■ Sie trainieren und sie hungern. Sie legen sich unters Messer. Sie geben ein Vermögen für Kosmetik und Klamotten aus. Sie behängen sich mit Schmuck, malen sich an, stechen sich Löcher in den Bauchnabel. Ein Zeitgeist-Phänomen? Nicht nur. In allen Kulturen und zu allen Zeiten haben Menschen ihre Körper verändert, gestylt, hergerichtet. Und das alles nur, um schön zu sein.

Der menschliche Körper durfte noch nie einfach so bleiben, wie er ist. Schon die antiken Griechen bewunderten die hart trainierten Muskeln der Männer, und im alten China galten Frauen nur als schön, wenn sie ihre Füße verkrüppelten. Es braucht offenbar keine Schönheitsindustrie und keine Massenmedien, damit der Körper bestimmten Idealen unterworfen wird. Auch wenn sich die Vorstellungen von dem, was schön ist, immer wieder verändern – klar ist: es gibt sie, und kein Mensch kommt sozusagen „ungeschoren“ davon.

Es ist auch kein Wunder, dass Menschen schön sein wollen. Denn wer schön ist, ist in der Regel erfolgreicher, knüpft leichter

Bekanschaften, hat mehr Chancen im Beruf, wie soziologische Studien erwiesen haben. Das war vermutlich schon immer so. Doch noch nie waren die technischen und medizinischen Möglichkeiten für Manipulationen am eigenen Körper so groß und leicht zugänglich wie heute.

### Schönheit als Gottesgeschenk

Früher galt Schönheit als „Gottesgeschenk“, das manchen gegeben war und anderen eben nicht. Heute ist das anders. Dank ästhetischer Chirurgie und Fitness-Studio muss niemand mehr so bleiben, wie Gott ihn oder sie geschaffen hat. Im Gegenteil: Es gilt geradezu als Pflicht, die eigene „Marktfähigkeit“ aktiv und „eigenverantwortlich“ zu pflegen. Und das körperliche Erscheinungsbild gehört definitiv dazu.

Schönheit wird heute, vor allem in den Medien und in der Werbung, als Frucht harter Arbeit und verantwortlichen Konsumverhaltens inszeniert. Wer beim Modellieren des eigenen Körpers scheitert, steht rasch im Verdacht, auch sonst nicht genügend Selbst-

disziplin aufzubringen: Wieder auf der Couch geblieben, statt zum Joggen gegangen? Das Geld für Theaterkarten ausgegeben statt für die Nasenkorrektur? Auf Mitleid können Hässliche jedenfalls mehr zählen. Alles ist machbar, und wer hässlich bleibt, ist selbst schuld.

Viele kritisieren – und ganz zu Recht – den Druck, der dadurch gerade auf jungen Frauen lastet. Und zunehmend auch auf Männern: Sie mussten in früheren Zeiten nicht unbedingt schön sein, Macht und Reichtum machten sie ebenfalls anziehend. Heute hat sich das relativiert: Auch Männer dürfen sich nicht mehr jede Hässlichkeit erlauben. Andererseits: Ob die Menschen, die früher wegen ihrer abstehenden Ohren gehänselt wurden (die zu „korrigieren“ heute eine Routineoperation ist), wirklich so glücklich waren?

### An der Grenze zur Sünde?

Gerade die Religionen sind traditionell der äußerlichen, körperlichen Schönheit gegenüber skeptisch eingestellt. Vor allem der Frauen. Fromme Christin-

nen durften sich nicht schminken, keinen Schmuck anlegen, mussten schlichte Kleidung tragen, um nicht die Aufmerksamkeit der Männer auf sich zu ziehen. Genau so begründen viele muslimische Theologen heute das Kopftuch. Auch im orthodoxen Judentum sollen Frauen lange Röcke und dicke Strümpfe tragen. Der Grund ist immer derselbe: Schönheit, vor allem die Schönheit der Frauen, ist haarscharf an der Grenze zur Sünde.

Doch besteht das Streben nach Schönheit wirklich nur darin, sich Konventionen anzupassen, dem gesellschaftlichen Druck nachzugeben, Äußerlichkeiten hochzuhalten? So einfach ist es nicht. „Ich tue das für mich selbst“, sagen die meisten Frauen, wenn sie sich ihrer Schönheit widmen, „es geht mir darum, meinen individuellen Stil zu finden, ich will mir vor allem selbst gefallen.“ Und irgendwie haben sie auch Recht damit.

Denn das genau ist der Witz an der Schönheit: Sie ist immer ein Wechselspiel zwischen dem eigenen Urteil und der gesell-





schaftlichen Norm. Sich einfach nur anzupassen, quasi ohne jede Individualität, funktioniert nicht. Wenn alle Frauen gleich groß, gleich dünn, gleich blond und langhaarig sind, wird's langweilig – weil man dann all die Jennifers, Christinas und Angelinas kaum noch auseinanderhalten kann.

#### Die Botschaft: Ich will dir gefallen

Die Gefahr, dass Schönheit austauschbar wird (und damit keine mehr ist), ist heute in der Tat sehr viel größer als früher, weil sich Abweichungen von der Norm so gut ausbügeln lassen wie noch nie. Doch eine pauschale Ablehnung der neuen „Körpertechnologien“ führt nicht weiter. Warum soll es moralisch besser sein, schiefe Zähne gerade zu rücken, als sich die Brüste zu vergrößern oder zu verkleinern? Im Bezug auf Schönheit ist niemand unabhängig von gesellschaftlichen Normen und Nichtstun keine Option: Eine Frau, die sich heutzutage nicht die Beine rasiert, gibt

damit ein klares „Statement“ ab – anders als vor dreißig Jahren, als behaarte Frauenbeine noch nicht als hässlich galten.

Nur „für sich selbst“ schön zu sein, ist vielleicht nicht unmöglich, auf jeden Fall ist es sinnlos. Wer sich „schön macht“, sendet eine Botschaft aus: Ich will dir gefallen. Ich will dir etwas von mir zeigen. Das Streben nach Schönheit sagt nichts anderes als: Schau mich an! Etwas für „schön“ zu halten, ist deshalb zwar tatsächlich ein subjektives Gefühl, aber gleichzeitig meinen wir doch, dass es auch für andere gelten müsste.

Und obwohl Schönheitsideale immer eine Mode sind, bleibt es uns nicht erspart, immer wieder selbst darüber zu urteilen, was wir schön finden und was hässlich. Wer dieses Urteil an die Modeindustrie delegiert, wird langweilig und austauschbar. Wer sich um Schönheit hingegen gar nicht schert, bleibt vermutlich ziemlich einsam.

Antje Schrupp

Fotos: Fotolia



## Körpermanipulation in Zahlen

Die „Arbeit“ am eigenen Körper hat in den vergangenen Jahrzehnten einen wachsenden Dienstleistungssektor hervorgebracht.

- Schätzungsweise sieben Millionen Menschen sind in Deutschland Mitglied in einem **Fitnessstudio**, das sind etwa 8,5 Prozent der Bevölkerung – 1980 waren es gerade mal 300.000.
- Zudem werden jedes Jahr **kosmetische Körperpflegemittel** im Wert von 10 Milliarden Euro verkauft, der gesamte „Wellness- und Fitness-Markt“ wird auf ein Volumen von 40 bis 60 Milliarden Euro geschätzt, bei prognostizierten Wachstumsraten von 6 Prozent.



- Die Zahl der **Schönheitsoperationen**, also medizinisch nicht notwendiger chirurgischer Eingriffe, beläuft sich nach Angaben der Internationalen Gesellschaft für Ästhetische Medizin derzeit in Deutschland auf rund eine Million pro Jahr – das sind fast zehnmal so viele, wie noch 1990 – bei einem Umsatz von zwei Milliarden Euro. Vier von fünf Operationen werden an Frauen durchgeführt, allerdings hat sich der Männeranteil zwischen 1998 und 2008 von 10 auf 20 Prozent verdoppelt. 37 Prozent aller Eingriffe werden an jungen Menschen bis 30 Jahre vorgenommen.

- In Deutschland haben etwa 9 Prozent der Bevölkerung mindestens eine **Tätowierung**, bei jungen Menschen (Alter: 16-29) sind es 23 Prozent (Umfrage Allensbach 2003). Insgesamt sind 7 Millionen Deutsche tätowiert.



Ein Interview zum Thema „Leib und Seele“: Marita Natt (53) ist als Pröpstin Stellvertreterin des Bischofs im Sprengel Hersfeld. Sie ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Töchtern.

### ■ blick: Was bedeutet der Zusammenhang von Leib und Seele in der Bibel?

**Marita Natt:** Im zweiten Schöpfungsbericht (1. Buch Mose) heißt es: Gott hat den Menschen geformt – aus Erde. Erde – das ist der Körper. Aber der Körper lebt nur, indem Gott ihm seinen Atem, seinen Geist (hebräisch: Ruach) eingehaucht hat. Nur durch diesen Geist lebt der Mensch. Im Alten Testament heißt es: Wenn Gott den Atem gibt, leben wir. Dann lebt der Körper und der Geist – das eine nicht ohne das andere, nur ganzheitlich, immer Körper und Geist. Und wenn Gott den Atem wieder zurücknimmt, dann sterben wir. Das ist nicht zu trennen.

### Woher kommt das christliche Menschenbild?

Natt: Das mischt sich. Das eine ist das alttestamentliche jüdische Denken, und das andere ist das philosophische Denken der Griechen. Platon (428-348 v. Chr.) hat eine Wertigkeit in die Begriffe Leib und Seele eingebracht: Wenn wir „platonisch“ sind, hat unser Körper keine Bedeutung; er ist eher das Gefängnis der Seele. Und das ist ganz anders als das alttestamentliche Denken: Da ist der Mensch – der Geist, der Körper und die Seele – eins. Für Platon sind das getrennte Bereiche. Paulus ist als Jude sowohl vom jüdischen Denken geprägt, andererseits aber auch von hellenistischen Strömungen.

### Welches Menschenbild ist für Sie als Seelsorgerin wichtig?

Natt: Seelsorge umfasst den ganzen Menschen. Mir ist wichtig, dem Gegenüber bewusst zu machen, dass Leib und Seele eins sind und dass der Körper, mit Gottes Geist ausgestattet, etwas sehr Wertvolles ist. Paulus sagt an einer Stelle: Der Körper ist der Tempel Gottes. Das muss man wahrnehmen und nicht so tun, als sei der Körper etwas Nebensächliches und Unwichtiges.

### In den Evangelien gibt es viele Heilungsgeschichten. War Jesus ein erfolgreicher Arzt?

Natt: Jesus nimmt zum Beispiel Speichel und legt ihn auf die Augen eines Blinden. Das drückt die ganz große Nähe aus, die Jesus zu den Menschen gesucht hat, und macht klar: Wenn Krankheit da ist, muss man sich fragen: Was ist mit meiner Seele? Ist die Krankheit vielleicht auch ein Ausdruck dessen, was ich gerade abgleiten lasse, weil ich irgendetwas nicht verkrafte? Die psychosomatischen Zusammenhänge spielen eine Rolle. Jesus hat jede Vollmacht Gottes. Er heilte nicht als Arzt, aber als einer, der ganzheitlich mit den Menschen umgegangen ist, ihnen das Heil gebracht hat.

### Gibt es solche Heilungen an Leib und Seele auch heute noch?

Natt: Die darf man erwarten, und die gibt es auch heute noch. Immer wieder gibt es solche wun-

# Leben, wie mich geschaffen hat

derbaren Erfahrungen von Menschen, die durch Berührung oder Handauflegung heilgeworden sind. Das ist oft ein Prozess, der im Inneren gesteuert wird und Blockaden aufhebt. Ich denke schon, dass es Menschen gibt, die besondere Fähigkeiten haben, indem sie durch Berührung solche Blockaden aufheben können. Diese Fähigkeit ist allerdings ohne Gott nicht denkbar, das ist eine besondere Geistesgabe. Glaube und Vertrauen spielen eine Rolle, und darum beten wir für Kranke, Einsame und Hoffungslose in unseren Gottesdiensten.

### Man hat der Kirche vorgeworfen, sie interessiere sich nur für die Seelen, sei also leibfeindlich.

Natt: Es hat in der Tat Zeiten gegeben, in denen in der Kirche der Körper eher etwas Negatives war. Man hat ihn einseitig auf bestimmte Begierden festgelegt, bis hin zur Sexualität, die man verdammt hat. Wir sind Kinder unserer Zeit – unsere Kirche heute ist nicht zu vergleichen mit der des Mittelalters. Luther hat das Zölibat aufgehoben und gesagt, das sei unnatürlich – und das ist auch unnatürlich, denn Gott hat uns ja als Mann und Frau geschaffen. Natürlich spielen Sexualität, Liebe und Körperlichkeit für uns eine Rolle, das ist gottgewollt. Die Körperfeindlichkeit, die es in bestimmten Phasen der Kirche gegeben hat, ist für mich Ausdruck von Verklemmtheit oder von Verdrängung.

### Muss man Fasten nicht auch als leibfeindliche Haltung begreifen?

Natt: Gar nicht. Ich glaube, dass viele in Fastenzeiten ein ganz neues Körperbewusstsein entwickeln. Wir lassen uns ja oft leben, essen gedankenlos irgendetwas, und der Tag läuft so vor sich hin. In dem Moment, wo sich jemand in die Fastenzeit einklinkt, nimmt er sich selbst anders wahr, stellt fest: Wenn man tagelang nichts gegessen hat, fängt der Körper von allein an, sich zu ernähren, nämlich von seinen Reserven. Da kommt ein Wunderwerk in Gang – der Mensch kann durch dieses Leerwerden geistig noch ganz anders wach sein. Das ist überhaupt keine Körperablehnung, sondern eine Wiederentdeckung von all den Wunderwerken, die unser Körper bereithält.

### Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrem Körper – und das hat negative Auswirkungen auf die Seele. Was sagen Sie denen?

Natt: Oberflächlich könnte ich natürlich sagen: Das sind Schönheitsideale, die uns aufgedrückt werden. Bei Rubens waren die Frauen mollig – das war das Schönheitsideal ihrer Zeit. Und jetzt sind es eben die Schlanken, nach deren Vorbild sich schon 13-Jährige ihren Körper herunterhungern oder operieren lassen – das ist erschreckend. Dem Körper Würde und Selbstbewusstsein zurückzugeben, ist mir ein großes Anliegen. Wir müssen zu uns selbst

# Gott

stehen – auch die Älteren, denn viele sind diesem Wahn verfallen, jugendlich bleiben zu müssen, eine Superfigur zu haben – und das ist so schade. Gott hat uns alle wunderbar gemacht. Einmalig!

## Warum greift der Körperkult momentan so um sich?

Natt: Anders als bei Platon ist in unserer Zeit scheinbar der Körper das Allerwichtigste. Wellness wird im großen Stil angeboten. Glatt und gestylt sollen wir sein! Fitness und Muskeln sind gefragt. Ich bin ein Landkind. Von klein auf habe ich auf dem Feld und im Stall mitgearbeitet. Das war für mich ungemein sinnvolle Arbeit, anstrengend, aber eben voll Sinn! Das war Muskelaufbau und gesundes Schwitzen. Es ist gut und wichtig, sich zu entspannen, aber Massagen, Öl und sphärische Musik allein sind mir zu wenig. Körper und Seele müssen im Leben mit Schmerzen und Leidvollem fertig werden. Tod, Krankheit, Unfälle lassen sich nicht mit Wellness bearbeiten, sondern im Vertrauen auf Jesu Nähe und Hilfe. Höhen und Tiefen können wir nicht entfliehen – aber lernen, damit umzugehen, das halte ich für lebensnotwendiger als Körperkult. Und außerdem: Wenn alles nur „wellness-lauwarm“ ist, entgeht uns doch jede Menge Leben, oder?!

Fragen: Lothar Simmank

Lesen Sie das komplette Interview unter [www.blick-in-die-kirche.de](http://www.blick-in-die-kirche.de)

blick magazin | Ratgeber

## Das Herz hinüberwerfen

■ Wilfried und Dorothea sind schon dreißig Jahre ein Paar. Sie sind in die Beratungsstelle gekommen, weil Dorothea es nicht mehr aushält: Wilfried ist immer wortkarger geworden, hat sich aus der Beziehung zurückgezogen und macht sein eigenes Ding, während Dorothea immer kritischer und aggressiver wird. Beide wirken bitter und in sich gekehrt. Es ist kein Schwung mehr in der Beziehung, jeder beobachtet den anderen misstrauisch wegen der vielen Enttäuschungen, die im Alltag allzu gegenwärtig sind. War's das? Sollen die beiden aufgeben und ihr Leben auf das Alleinsein in Beziehung einrichten? Die Stimmung hatte einen Sogcharakter. Als Berater hatte ich auch keine große Lust mehr, mitzuspielen und die beiden zu animieren.

Bilder, die uns wirklich mitreißen, sehen anders aus: der Fußballer, der mit seiner Mannschaft alles gibt, wenn das Spiel schon verloren scheint und nach dem erfolgreichen Tor vor Freude einen Salto schlägt. Bei dem kann man sagen, dass er mit Leib und Seele dabei ist. Der zaudert nicht, sondern setzt sich voll ein. Wenn wir eine schwierige Aufgabe bewältigen wollen, dann genügt es nicht, nur den Kopf einzuschalten. Dann dürfen nicht Abwägen und Bewerten im Vordergrund stehen. Dann muss man einig sein, mit ganzer Kraft nach vorn gehen und das Herz schon über das Hindernis ge-

worfen haben, ehe man hinüberspringt – wie Springreiter aus Erfahrung wissen. Manchmal finden Politiker die richtigen Worte, wenn es darum geht, ein Volk zusammenzubringen. Wie der amerikanische Präsident John F. Kennedy, der gesagt hat: „Wenn wir uneins sind, gibt es wenig, was wir tun können. Wenn wir uns einig sind, gibt es wenig, was wir nicht tun können.“

Das gilt auch in der Ehe. Die Partner müssen erkennen, dass es neben ihren beiden persönlichen Einstellungen und Möglichkeiten noch etwas Drittes gibt, das sie nur zusammen hinkriegen. In der Beratung des Ehepaars hat sich der Therapeut entschieden einzusteigen. Und die beiden haben dadurch Abstand von sich und ihren absurden Streitigkeiten nehmen können. Und gemeinsam mit dem Dritten haben sie über sich selbst lachen können. Das war etwas Neues und hat Einigkeit aufleuchten lassen.

Vielleicht war das der Anfang für einen neuen Geist in der Beziehung. Sie haben gelernt, zusammen nach vorn zu gehen. Der Berater aber hat erfahren, dass er vertrauen darf, wenn er selbst schon nicht mehr an seine Fähigkeit zur Reparatur der kaputten Beziehung glaubt. Blaise Pascal: „Es ist nicht auszudenken, was Gott aus den Bruchstücken unseres Lebens machen kann, wenn wir sie ihm ganz überlassen.“



*Pfarrer Rüdiger Haar, Pastoralpsychologe und analytischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, leitet die Psychologische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen des Diakonischen Werks in Kassel, T (05 61) 7 09 74 - 2 50*

# Was Leib und Seele belebt

**X** *Das blick-Rätsel*

von Karl Waldeck

**1** Prototyp oder Erstausgabe würde man in anderem Zusammenhang sagen. Doch hier geht es um den Menschen, genauer gesagt um den ersten Menschen. „Mensch“ ist sein Name; gewöhnlich wird dies wie in der Lutherbibel mit einem auch noch heute gängigen Eigennamen wiedergegeben. Wie lautet er?

- Adam
- Eva
- Kain

**2** Das Leben ist unvollkommen und endlich. Doch stiftet der christliche Glaube Hoffnung, dass auch der „letzte Feind“ vernichtet wird. Davon spricht der Apostel Paulus in seinem 1. Brief an die Gemeinde in Korinth im 15. Kapitel. Wer aber ist dieser letzte Feind?

- der Satan
- der Tod
- der Zweifel

**3** Ein tiefsinniges Bild vom Leben zeichnet das Buch der Bibel, das Prediger Salomo genannt wird. In seinem 3. Kapitel, Vers 11, heißt es von der Schöpfung Gottes: „Er hat alles schön gemacht zu seiner Zeit, auch hat er ... in ihr Herz gelegt, nur dass der Mensch nicht ergründen kann das Werk, das Gott tut. Weder Anfang noch Ende.“ Was aber ist es (in der Übersetzung Martin Luthers), was Gott dem Menschen ins Herz gelegt hat?

- die Liebe
- den Willen
- die Ewigkeit

**4** Ein herausragender Rang wird im Alten Testament jemandem beigemessen. In Psalm 8 heißt es: „Du hast ihn wenig niedriger gemacht als Gott ...“ Wem gilt dieses Prädikat?

- dem Teufel
- dem Menschen
- einem Engel

Das **Lösungswort** ergibt sich aus den jeweils ersten Buchstaben der richtigen Antworten von 1 – 4



Der gesuchte Begriff bezeichnet etwas ganz Grundlegendes, Leib und Seele belebendes. Laut dem biblischen Schöpfungsbericht geschieht es erst durch die Hinzufügung des gesuchten Begriffes, dass der Mensch ein lebendiges Wesen wird. Was aber gibt Gott hier dem Menschen? In der Luther-Übersetzung 1. Mose, Kapitel 2, Vers 7, finden wir den Begriff in einem etwas altertümlichen Gewand; gesucht wird seine neue gängige Variante.

Schicken Sie das Lösungswort bis zum 14. März 2009 (Einsendeschluss) auf einer frankierten Postkarte an:  
blick in die kirche  
Heinrich-Wimmer-Str. 4, 34131 Kassel  
oder per E-Mail an: [blick-raetsel@ekkw.de](mailto:blick-raetsel@ekkw.de)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Redaktion behält sich vor, die Namen der Gewinner im Magazin blick in die kirche zu veröffentlichen. Teilnehmende erklären ihr Einverständnis. Gewinnerin des letzten Preisrätsels (Dezember 2008) war Renate Naumann in Neuental.



## Kleines

Rosengarten und gediegenes Ambiente:

■ „Lebe deine Träume ...“, ist der Wahlspruch von Hannelore und Manfred Mayer-Stahl. Ende 2008 eröffnete das Hoteliers-Ehepaar das ebenso kleine wie feine Landhotel Zum Rosenhof in Felsberg-Hesserode, 40 Kilometer südlich von Kassel. Nur wenige Minuten von der A7 entfernt entstand ein kleines Paradies: Das Ensemble aus romantischem Rosengarten, Gourmet-Restaurant und Refugium im 400-jährigen Fachwerkhaus mit acht Themenzimmern wirkt perfekt.



Ehepaar Mayer-Stahl

Hannelore Mayer-Stahl ist die Seele des vielgelobten Gourmet-Restaurants in der Nähe von Melsungen. Kochen ist ihre Berufung. Den Gästen



# Paradies in Nordhessen

Fotos: Rosenhof

*Kein nobler englischer Adelssitz, sondern gepflegter Landhausstil im dörflichen Nordhessen*

im Rosenhof kommt ihre mehr als 20-jährige Erfahrung im Catering zugute. Jedes Jahr kocht sie zudem für einige Wochen gemeinsam mit den besten Köchen Italiens. Das schlägt sich neben internationalen und saisonalen regionalen Köstlichkeiten äußerst positiv in mediterranen Spezialitäten inklusive unvergleichlich guter Risottos nieder.

Schon jetzt ist der romantische Rosenhof ein Geheimtipp für stimmungsvolle Hochzeitsfeiern. Die standesamtliche Trauung kann im Wintergarten des Hotels vorgenommen werden, und für Gottes Segen steht die schöne Kirche direkt gegenüber im Ortskern von Hesserode bereit.



**Landhotel Rosenhof**

Das Frühstück mit hausgemachten Marmeladen wird im Wintergarten am Tisch serviert, und das Service-Team geht gern auf

individuelle Wünsche ein. Wer zum Abschied noch einmal den Blick in die Weite der Landschaft genossen hat, ist sicher, einen neuen Geheimtipp entdeckt zu haben.

Die zauberhafte Natur Nordhessens gibt es gratis dazu: Der Edersee, die Märchenstraße auf den Spuren der Brüder Grimm, Schlösser und Burgen, ausgedehnte Wanderwege, Kunst und Kultur in der documenta-Stadt Kassel – auch die Umgebung hat einige Attraktionen zu bieten. All das wartet auf unsere Gewinner.

## Zu gewinnen beim blick-Rätsel:



„Friesenzimmer“ im Rosenhof

*Gewinnen Sie ein Wochenende für zwei Personen (zwei Übernachtungen im Doppelzimmer mit Frühstück) im Landhotel Zum Rosenhof. Zum Haus gehören ein Restaurant (ab 1. April Mi-So ab 14 Uhr geöffnet) und ein Gartenlokal.*

*Landhotel Zum Rosenhof  
Rockshäuser Straße 9  
34587 Felsberg-Hesserode  
Tel. (0 56 62) 27 74, Fax 64 22  
www.mayer-stahl.de  
info@mayer-stahl.de*

Rosengarten, Fachwerk-Ambiente und kulinarische Freuden – bei gutem Wetter sogar unter freiem Himmel. Wer beim blick-Rätsel mit der richtigen Lösung dabei ist, kann einen Hotelaufenthalt inmitten der nordhessischen Landidylle gewinnen.

## Willingen für die Seele

■ „Wohlfühlwochen für die Seele“ bietet die ökumenische Kur- und Urlauberseelsorge Willingen im Mai und September 2009 an. Dabei können die Gäste täglich neu entscheiden, ob ihnen ein christliches Tagesthema Freude macht oder ob sie eines der vielfältigen Willinger Urlaubsangebote nutzen möchten. Auch Dauer und Unterkunft sind frei wählbar: von günstigen Pensionen bis hin zu Hotels mit Wellness-Angeboten.

Die drei Frühjahrs-Themen des kirchlichen Angebots im Mai lauten: „Ich bin ein Teil in Gottes Natur“, „Aufblühende Herzen“ und „Der Heilige Geist gibt dir Kraft“. Im September geht es um die Themen „In dir ist Freude“, „Mit Gott Heilung und Ruhe finden“ und „Zeit zur Ernte – die Früchte deines Lebens“.

*Info: Kur- und Urlauberseelsorge Willingen, Pfarrer Ulf Weber  
T (0 56 32) 96 65 71  
www.kurseelsorge-willingen.de*

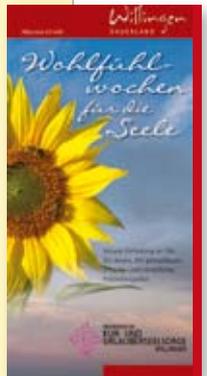




Foto: Dieter Schwerdtle

# Im Kirchturm in Schokolade schwelgen

■ Die schwere Kirchentür knarrt ein wenig. Von drinnen klingen Weingläser, klappert Geschirr, ist leises Stimmengewirr zu hören. Wer in Kassel den Turm der ehemaligen Lutherkirche betritt, gelangt im Erdgeschoss in einen Raum für Leib und Seele in doppelter Hinsicht: Kirchengebäude und Café-Bistro. Das neugotische Turmgemäuer, das den Bombenhagel 1943 im Gegensatz zum Kirchenschiff überstand, lädt mit Verlockungen für Leib und Seele ein.

Thomas Ernst, Chef des „Luther Café im Turm“, betrachtet's nüchtern: „Es ist einfach ein historisches Gebäude, in dem man essen und trinken kann.“ Oder doch ein bisschen mehr? Was ist das Besondere? „Ehrliches Essen“, sagt Ernst: „Ich mag meine Gäste mit Essen nicht belügen. 95 Prozent unseres Speisenangebotes kochen wir frisch. Pasta, Kuchen und Pralinen: Alles stellen wir selber her. Ich liebe Schokoladenarbeiten.“

Dunkelbraunes, schlichtes Mobiliar und rote Sitzkissen kontrastieren mit der Architektur des 19. Jahrhunderts. Zwischen den Tischen flitzen Servicekräfte mit langen weißen Schürzen umher. Einige von ihnen sind Menschen mit Behinderung. „Für mich ist das eine reizvolle Aufgabe“, sagt der Kasseler Gastronom: „Zwar geht es hier auch um Essen und Trinken, doch die Aufgabenstellung ist eine ganz andere: Ich habe einen gastronomischen Betrieb so zu führen, dass die dort beschäftigten Menschen sich wohlfühlen und in Arbeit kommen.“ Einfach ein weiteres Restaurant zu

übernehmen, hätte Ernst langweilig gefunden, das wäre ja das Gleiche gewesen wie in seinem „Postillon“ am Brüder-Grimm-Platz.

Im Juli 2008 übernahm der gelernte Koch, Bäcker und Konditor das Café Luther. Seit 1. Januar ist er Geschäftsführer der Trägergesellschaft Integra (Integration durch Arbeit GmbH). „50 Prozent meiner Arbeit sind Neuland“, gesteht der 44-Jährige. Die Zusammenarbeit mit einer diakonischen Einrichtung und der Umgang mit einem Team aus behinderten und nichtbehinderten Menschen führen ihm andere Denkweisen und Entscheidungswege vor Augen als im knallharten Wirtschaftsleben. Die Mitarbeiterführung verlangt hier besondere Aufmerksamkeit. Die Menschen im wohldosierten Maß zu fordern und nicht zu überlasten, sorgsam auf sie zu achten und dabei eines nicht zu vergessen: „Wir sind ein Gastronomiebetrieb. Es geht um den Gast, wie woanders auch“, sagt Ernst.

Das Angebot von Mittag- und Abendessen, von Kuchen und Getränken soll allgemein üblichem Niveau entsprechen. „Das ist unser Geheimnis, dass der Milchkaffee bei uns genauso aussieht und schmeckt wie gewünscht und gewohnt, nur dass ihn eben ein Mensch mit Handicap gemacht hat“, verrät Ernst. Und dann verliert sich ganz kurz doch einmal der nüchterne Ton in einen leidenschaftlichen: „Wir wollen das Café Luther als gastronomisches Kleinod durchsetzen.“

Irene Graefe

Er kreiert mit Leidenschaft Pralinen, ohne gutes Essen geht für ihn gar nichts. Thomas Ernst managt das „Luther Café im Turm“ in Kassel und spricht darüber, was für ihn Leib und Seele in Einklang bringt.



Foto: Thomas Rosenthal

## Im „Luther Café im Turm“

... arbeiten zwei Köche und je drei Küchenhilfen, Servicekräfte und Auszubildende. In allen Bereichen sind behinderte und nichtbehinderte Menschen eingesetzt. Träger des 2003 eröffneten Turmcafés ist Integra (Integration durch Arbeit GmbH), Tochtergesellschaft des Diakonischen Werks Kassel und der Baunataler Diakonie Kassel, die das Ziel hat, Mitarbeitern den Weg in den primären Arbeitsmarkt zu eröffnen.

Lutherplatz 6, 34117 Kassel  
T (0561) 9 70 63 09  
[www.luther-ks.de](http://www.luther-ks.de)