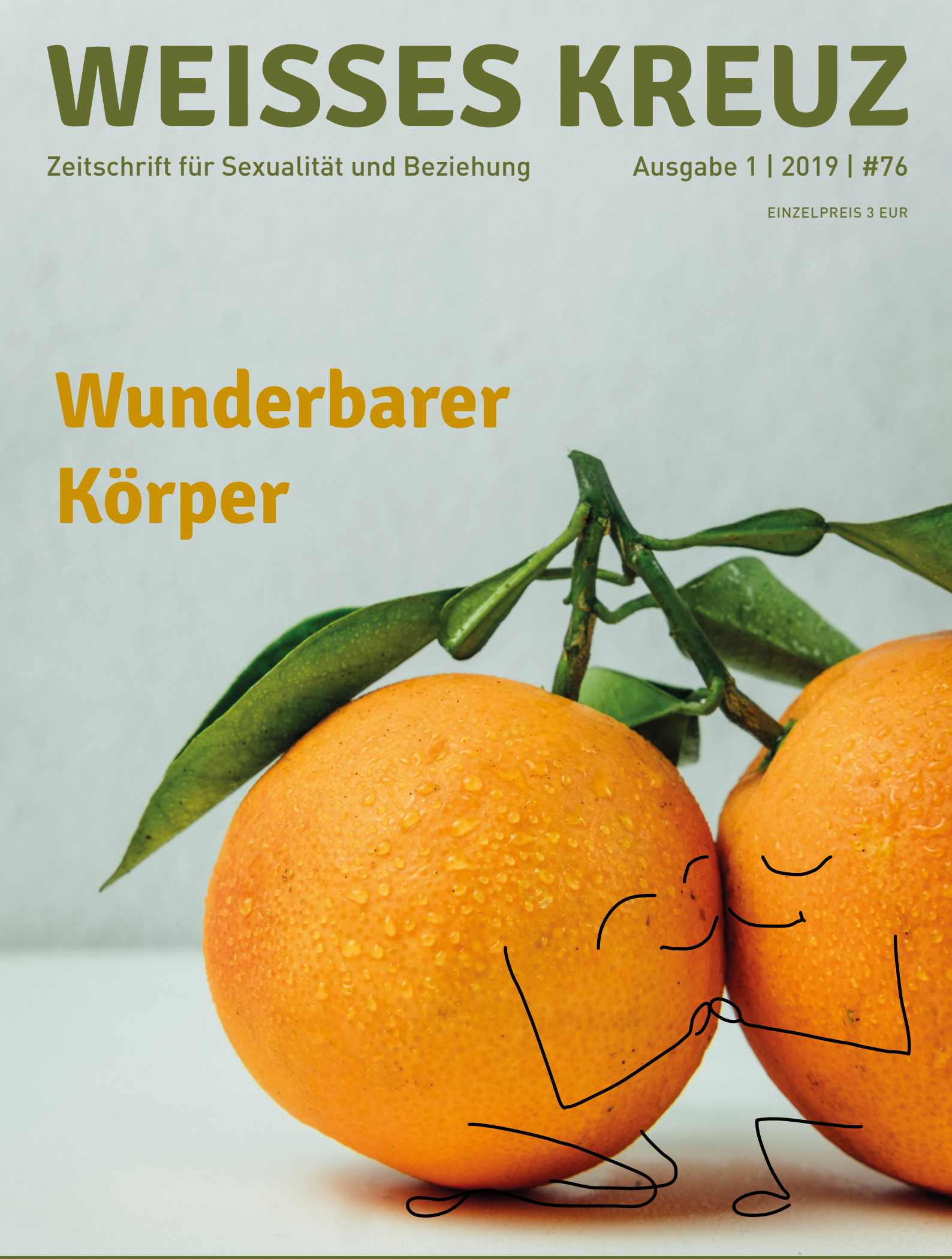
WEISSES KREUZ

Zeitschrift für Sexualität und Beziehung

Ausgabe 1 | 2019 | #76

EINZELPREIS 3 EUR

Wunderbarer Körper



großartig abgestimmt · individuell liebenswert · immer wieder spannend

Martin Leupold
Leiter Weißes Kreuz e. V.

Ja zum Körper

Liebe Leserinnen und Leser,

„Schönheit liegt im Auge des Betrachters." Der Satz stammt von Thukydides, also aus dem 5. Jahrhundert vor Christus. Heute ist er zum geflügelten Wort geworden. Gern wird er zitiert, wenn jemandem etwas eigentlich nicht gefällt, er aber niemanden kränken will. Meist gebrauchen wir ihn in dem Sinn, dass man über Schönheit nicht streiten kann. Was als schön empfunden wird, entscheidet jeder selbst.

Aber stimmt das? In Wahrheit wird unser Schönheitsempfinden maßgeblich durch äußere Einflüsse bestimmt. Frühkindliche Erfahrung und Erziehung prägen uns tief. Auch von Menschen, die uns nahe stehen, lassen wir uns beeinflussen. Gesellschaftliche Trends haben eine entscheidende Bedeutung. Wie sonst ist es zu erklären, dass es zu allen Zeiten Standards gab, was als schön galt und was nicht? Zunächst ermöglichen solche gemeinsamen Maßstäbe überhaupt erst ein gemeinsames ästhetisches Empfinden. Aber wenn natürliche Phänomene des menschlichen Körpers und die Vielfalt seiner Gestalten dadurch als negativ empfunden werden, können sie zum Problem werden.

Die wunderbare Schöpfungsgabe der Sexualität ermöglicht den Ehepartnern einzigartige körperliche Erfahrungen. Und sie lässt neues Leben entstehen. Aber sie ist auch verbunden mit körperlichen Funktionen, die immer wieder als unästhetisch oder sogar beschämend erlebt werden. Dr. Ute Buth erschließt diese Phänomene aus frauenärztlicher Sicht als perfekt aufeinander abgestimmtes Wunderwerk der Schöpfung. Sie ermutigt zu einer unbefangenen Wahrnehmung und zur dankbaren Annahme dieser körperlichen Aspekte.

Wenn die natürliche Vielfalt menschlicher Körper in enge und phantasielose Raster eingespannt wird, wie Männlichkeit und Weiblichkeit zu sein hat, kann alle Freude am Leben verlorengehen. Vera Falk zeigt die Verwerfungen auf, die tyrannische Schönheitsideale bei Frauen auslösen können. Sie plädiert entschieden für eine Annahme der Individualität und Originalität, mit der Gott jeden Menschen begabt, und gibt dazu geistliche und praktische Impulse.

Nikolaus Franke greift eine konkrete Frage auf, die sich nicht selten ergibt, wenn sich zwei Menschen sehr nahe kommen. In den Theologischen Notizen zeige ich anhand eines Beispiels aus der frühen Kirchengeschichte, dass die Abwehr gegenüber der körperlichen Seite des Geschlechtlichen die ganze Menschheitsgeschichte durchzieht. Auch das Christentum ist davon geprägt – gegen das Zeugnis der Bibel! Außerdem weisen wir auf einige unserer Projekte und zwei neu erschienene Bücher hin.

Ich wünsche Ihnen eine gewinnbringende Lektüre und Gottes Segen, Ihr

Martin Leupold,
Leiter Weißes Kreuz e. V.

Impressum

Herausgeber:
Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Straße 3
34292 Ahnatal

Tel. 05609/8399-0
Fax: 05609/8399-22

info@weisses-kreuz.de
www.weisses-kreuz.de

Die Zeitschrift erscheint vierteljährlich.

Bezugspreis:
12 Euro jährlich
(Ausland 18 Euro)

Konto:
Weißes Kreuz e.V.
Evangelische Bank eG
IBAN:
DE22 52060410 0000 001937
BIC: GENODEF1EK1

Schriftleitung:
Martin Leupold

Titelbild:
Xiaolong Wong,
unsplash.com

Auflage: März 2019,
9.000 Exemplare

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/53323-1902-1013

Foto: Thomas Quaritsch / unsplash.com

Dr. med. Ute Buth

Nach einer konstant als gut bewerteten Schöpfung setzt Gott mit der Erschaffung des Menschen in seiner Geschlechtlichkeit als Mann und Frau dem Ganzen das i-Tüpfelchen auf. Nun gibt er die Bestnote: Sehr gut! »Ausgezeichnet, erstklassig, herausragend, einfach großartig!« Inzwischen ist diese Logik des Schöpfungsgeschehens verstandesmäßig bei vielen Gläubigen angekommen: Ok, rein logisch sind Sexualität und Körperlichkeit dann wohl offensichtlich sehr gut. Doch ob der Einzelne auch so fühlt oder dies so wahr- und annehmen kann, hängt entscheidend mit von seiner Sozialisation und sexuellen Lerngeschichte ab.

Viele Mitmenschen empfinden sich davon als weit entfernt. Sie haben Mühe, allen Aspekten dieser grandiosen Kreation, insbesondere sich selbst und ganz speziell ihrem Körper, das Prädikat sehr gut zu verleihen. Es belasten sie zu viele schlechte Erfahrungen, irritierende Lerngeschichten, verstörende Prägungen, abfällige Kommentare („Wie eklig!“). Ihr Blick ist verzerrt von Vergleichen mit anderen und dem Gefühl, nicht mithalten zu können. Mitunter kann es helfen, all das auf den ersten Blick als unverständlich oder gar negativ Wahrgenommene einmal durch die „Brille des 6. Schöpfungstags“ fragend zu betrachten: „Das alles

also, inklusive der Körperflüssigkeiten, soll tatsächlich sehr gut sein?“. Lassen wir dieses „Sehr gut“ einmal stehen. Welche Argumente, Beweise, Wegweiser könnte ich denn dann finden, die diese Sichtweise untermauern? Ein paar Denkangebote aus ärztlicher Sicht:

Das Stillen

Welch Wunderwerk! Im Laufe der Schwangerschaft wird zunächst die weibliche Brust auf das Stillen vorbereitet. Dabei ist sie so flexibel, dass sogar ein Frühgeborenes nicht verhungern muss, und generell darauf eingestellt, mit der Geburt des Babys bereit zu sein. „Bereit“ bedeutet nun aber nicht, eine Frau müsse wochenlang große Milchvorräte mit sich herumtragen, immer parat, falls das Baby bald geboren wird. Die elegante Lösung ist die sogenannte „Vormilch“, das Kolostrum. Diese Vormilch ist hochkalorisch, dickflüssig und enthält Nährstoffe und Vitamine in stark konzentrierter Form, vielleicht so ähnlich wie ein Astronauten-Energieriegel. Dabei hilft sie, die Verdauung des Neugeborenen in Gang zu bringen und enthält Antikörper gegen Krankheiten sowie Wachstumsfaktoren.

Innerhalb weniger Tage, meist bis zum 2./3. Tag nach der Geburt, ändert sich die Zusammensetzung hin zur eigentlichen Muttermilch. Die Muttermilch ist genau auf den Bedarf des Neugeborenen abgestimmt und unterscheidet sich in wesentlichen Punkten von Kuhmilch. (Daher darf man übrigens Säuglingen nicht ohne weiteres statt Muttermilch Kuhmilch verabreichen, sondern muss auf spezielle Säuglingsnahrung ausweichen, etwa wenn eine Frau nicht stillen kann.)

Zwei Hormone regulieren das Stillen an der weiblichen Brust. Das Prolaktin – es bildet die Milch in den Milchdrüsen – und das Oxytocin – es ist für die Milchausschüttung aus der Brust verantwortlich. Insbesondere dieses zweite Hormon ist entscheidend dafür verantwortlich, dass stillende Frauen sich überhaupt außerhalb ihres Zuhauses aufhalten können. Denn sonst würde die Milch permanent gebildet und aus der Brust auslaufen, die ja keinen anderweitigen „Verschluss“ hat. Die kreative Lösung ist hier die Regulation über den Saugreiz des Babys. Die Freisetzung des Oxytocins durch das Saugen wiederum setzt zum einen die Ausschüttung von Milch in Gang, zum anderen fördert sie auch die Rückbildung der Gebärmutter im Wochenbett. Denn die Gebärmutter hatte sich ja unter der Schwangerschaft enorm gedehnt. Dieses Zusammenziehen hilft, dass die Lochien (der Wochenfluss) regelmäßig aus der Gebärmutter durch die Scheide abfließen können. Das wiederum beugt Infektionen und damit dem berüchtigten Kindbettfieber vor.

Kurz nach der Geburt hilft das Stillen auch, die Gefahr von Nachblutungen zu verkleinern, denn die Ablösefläche des Mutterkuchens an der Gebärmutterwand muss rasch abheilen. Fehlt das Zusammenziehen der Gebärmutter nach der Geburt, kann es stark in die noch geweitete Gebärmutterhöhle bluten – mit lebensbedrohlichen Folgen für die Frau. Darüber hinaus unterstützt die Ausschüttung des Oxytocins die Bindung zwischen Mutter und Kind. Interessanterweise ist das Oxytocin nicht nur für die Rückbildung und die Bindung zum Kind, sondern auch für den Höhepunkt der Frau beim Sex zuständig, der ja ebenfalls mit einem Zusammenziehen der Gebärmutter einhergeht. Nun haben stillende Frauen in der Regel keinen Höhepunkt, der sexuelle Kontext fehlt. Anders herum kann ein Höhepunkt während der Stillzeit beim Sex jedoch sehr wohl dafür sorgen, dass die sich Liebenden von der freigesetzten Milch überrascht werden. Wer das lieber vermeiden möchte, lege möglichst zeitnah vor dem Sex das Kind an, dann ist nicht so viel Vorrat in der Brust.

Apropos Vorrat. Die Brust gleicht während der Stillzeit quasi einer ausgeklügelten Registrierkasse. Mit jedem Saugen des Kindes wird die erneute „Bestellung“ auf hormonellem Wege weitergegeben und passt sich noch dazu an die Wachstumsbedürfnisse des Babys an. Durch diese Rückkopplung ändert sich die Zusammensetzung der Muttermilch automatisch, je größer das Kind wird. Dabei spielt die Größe der weiblichen Brust eine untergeordnete Rolle. Ist die Brust kleiner, passen sich die Milchdrüsen dennoch an den Bedarf an. Lediglich neigt eine voll stillende Frau mit einer kleineren Brust etwas eher dazu, dass auch mal etwas Milch „ausläuft“. Dann kann sie Milchauffangschalen nutzen. Grundsätzlich gilt aber, dass die Muttermilch dazu erdacht ist, das Baby problemlos über Monate zu ernähren. Zudem steht die Muttermilch stets wohltemperiert zur Verfügung und muss nicht vorher abgekocht werden. Sie ist in der Zusammensetzung derart genial abgestimmt, dass ein Säugling anfangs Essen und Trinken zugleich erhält und keine zusätzlichen Getränke benötigt. Ein echtes Wunderwerk, das zum Staunen einlädt.

Der Menstruationszyklus

Während der geschlechtsreifen Phasen des Lebens bereitet sich der Körper der Frau Monat für Monat darauf vor, dass in dem Spezialzimmer „Gebärmutter“ ein Baby heranreifen kann. Um dem neuen Erdenbürger einen optimalen Start ins Leben zu ermöglichen, wird die Innenauskleidung der Gebärmutter, das sogenannte Endometrium, jeden Monat zusätzlich zur normalen Schicht extra weich gepolstert. Wie ein frisch bezogenes Bett im Hotel, das man bei seinem Besuch dort selbstverständlich erwartet. Diese funktionelle Schicht löst sich erst dann wieder auf, das „Bett“ wird „abgezogen“, wenn klar ist, dass in diesem Monat kein Baby kommen wird. Gäbe es keine Menstruation, gliche die Gebärmutter einer runtergekommenen schmutzigen Kammer mit altem Bettzeug, dicker Staub-

Mehr erfahren

Sie würden sich gern näher über ein Thema im Bereich Sexualität und Beziehungen informieren? Stöbern Sie einfach in der Mediathek des Weißen Kreuzes unter

www.weisses-kreuz.de/mediathek

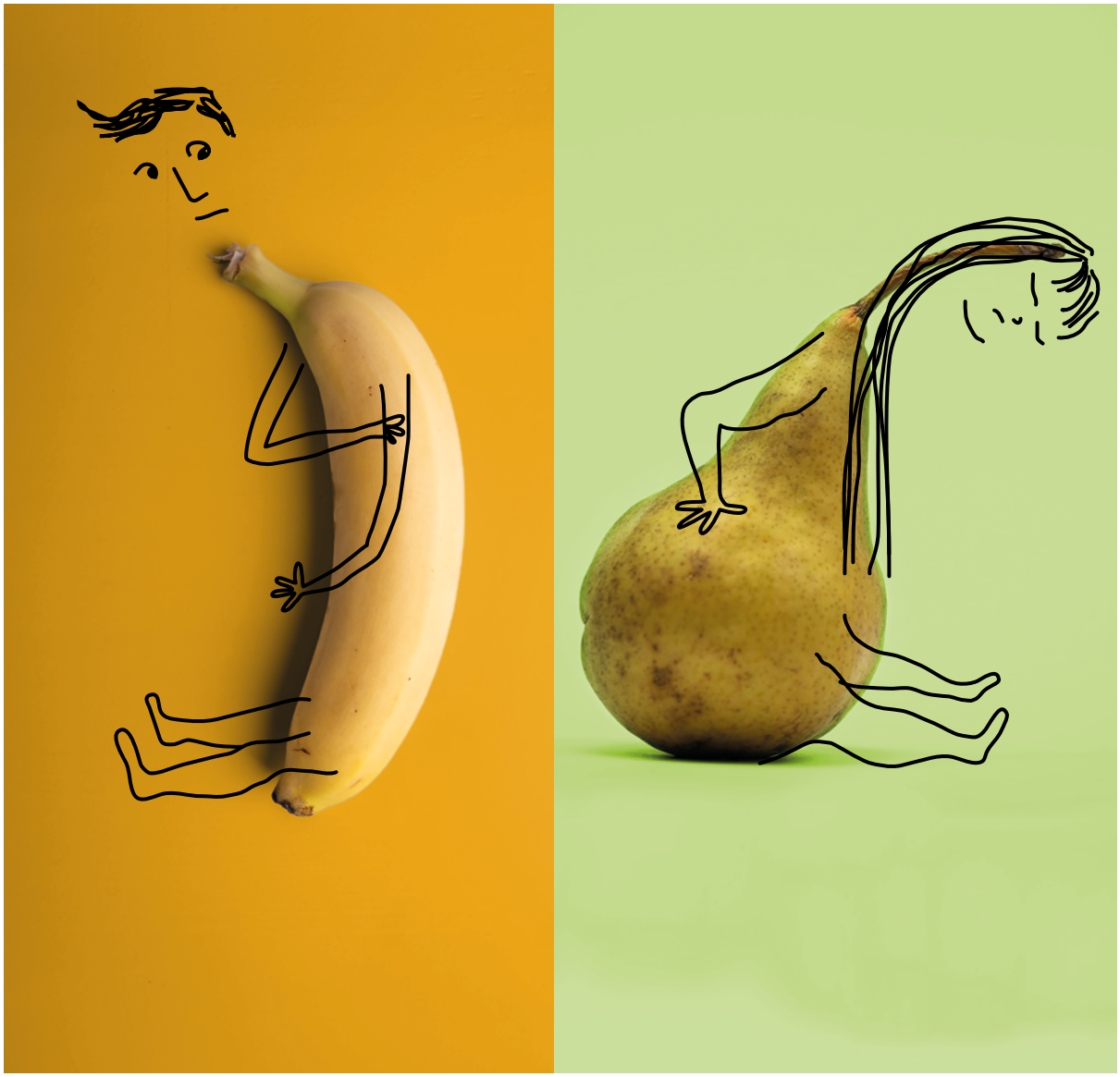


Foto: Rodion Kutsaev, Bence Balla-Schottner / unsplash.com

schicht und Ungeziefer. Diese Unterkunft würden wir nicht freiwillig wählen.

Während des Monatszyklus regeln zudem die wechselnden Hormonzusammensetzungen dieses Geschehen mit akkurater Feinabstimmung: Das Östrogen verfolgt den „Spezialauftrag“ der Schwangerschaftsvorbereitung. Dazu hilft es, im Einzelnen:

- die Gebärmutterschleimhaut nach der Regelblutung rasch wieder aufzubauen
- die demnächst springende Eizelle im Eierstock auf ihre mögliche Befruchtung vorzubereiten
- in der Zyklusmitte den Schleim am Gebärmutterhals für die Spermien durchlässig zu machen
- den Eisprung mit Hilfe eines anderen Hormons anzubahnen
- und schlussendlich – denn ohne dies machten die Vorbereitungen ja keinen Sinn – der Frau in Zyklusmitte Lust auf Sex zu machen.

Nun übernimmt das Gestagen. Seine Aufgabe ist die Schwangerschaftsbewahrung. Ist die Frau schwanger, sichert es das Überleben dieses winzigen Menschenkindes, bis der Mutterkuchen sich so weit entwickelt hat, um die hormonelle Versorgung der Schwangerschaft verlässlich zu übernehmen. Dazu erhöht das Gestagen erst einmal die Temperatur im gesamten Betriebssystem um ca. 0,5°C. Da das Zimmer nun einen Bewohner hat, wird es beheizt. Oder – falls kein Gast eingezogen ist, wird ca. 14 Tage nach dem Eisprung die Temperatur wieder heruntergefahren, die Hormone geben das Signal zur Abbruchblutung. Durch diese Art der Fortpflanzung wird auch geregelt, dass eine Frau nicht ständig schwanger werden kann, sondern einzig dann, wenn ein befruchtungsfähiges Ei (Überlebensdauer max. 24h) aus dem Eierstock gesprungen ist und auf befruchtungsfähige Samenzellen (Überlebensdauer im Körper der Frau bis zu ca. 7 Tage!) trifft. Ist das unbefruchtete Ei abgestorben, beginnt für die Frau eine sicher unfruchtbare Zeit bis zum Einsetzen der nächsten Regelblutung.

Solches Wissen vermag uns einen anderen Blick auf unsere (vielleicht manchmal als lästig empfundene) Monatsblutung zu geben: Ein perfekt abgestimmtes Wunderwerk, welches sich Monat für Monat fast verschwenderisch darauf vorbereitet, einen etwaigen neuen Menschen auf dieser Welt willkommen zu heißen.

Die männlichen Genitalflüssigkeiten

In den Hoden werden in der fruchtbaren Zeit ständig Millionen von Samenzellen gebildet. Sie dienen zur Fortpflanzung, sollen aber natürlich nur dann zum Einsatz kommen, wenn auch ein Samenerguss erfolgt. Damit sie nicht vorher unbeabsichtigt „losschwimmen“ werden sie im Nebenhoden ohne Flüssigkeit und ohne „Nahrung“ in einer Säurestarre gelagert. Dort reifen sie auch aus. Denn es braucht 64 Tage ab der Entstehung, bis eine Samenzelle ganz ausgereift ist. Man kann sich unschwer vorstellen, dass der Nebenhoden einer riesigen Lagerhalle gleichen muss, um diese Mengen an Samenzellen aufzubewahren. Tatsächlich ist die Länge des Nebenhodens etwa 5m, ähnlich einer Ziehharmonika zusammengeschoben auf 5cm! Kommt es dann zum Samenerguss, werden die Samenzellen an den paarig angelegten Bläschendrüsen vorbeitransportiert und durch die Vorsteherdrüse (Prostata) und schließlich die Harn-Samenröhre im Penis nach außen transportiert. Auf diesem Weg erhalten die Samenzellen ähnlich wie ein Marathonläufer Flüssigkeit und Energie zum Schwimmen und damit alles, was sie für ihren Spezialauftrag benötigen. Die Flüssigkeit hebt die Säurestarre auf und ermöglicht es den Samenzellen, gut durch den vom pH-Wert sauren Scheidenbereich in das innere Genitale der Frau zu gelangen.

Die weiblichen Genitalflüssigkeiten

Das Körperinnere der Frau ist steril (keimfrei). Dieser Bereich beginnt ab dem Gebärmutterhals nach oben hin und bezieht auch die Eierstöcke und die zum Bauchraum geöffneten Eileiter mit ein. Die Scheide der Frau ist nicht steril. Sie ist ja nach außen hin geöffnet, sonst könnte weder Geschlechtsverkehr stattfinden noch ein Baby geboren werden. Zugleich liegt sie in der Nähe des Darmausgangs und ist damit potenzielles Ziel für krankmachende Darmkeime. Keine leichte Aufgabe, wenn man bedenkt, dass der Stuhlgang mit Keimen durchsetzt ist. Daher müssen von außen eindringende Keime rasch unschädlich gemacht werden können. Sonst wäre die Barriere Gebärmutterhals, die durch einen möglichst dichten Schleimpfropf den schmalen Kanal abdichtet und nur in Zyklusmitte Samenzellen durchlässt, rasch überfordert. Die Lösung? Eine Schutzschicht aus sauren Milchsäurebakterien, die sogenannte Döderleinflora mit einem pH-Wert von 4. Sie besetzt die Scheidenwände und verhindert so, dass Keime die Scheide einfach besiedeln können. Dies wird unterstützt durch die Scheidenflüssigkeit/den Ausfluss. Anhand der wechselnden Zusammensetzung kann die Frau übrigens sehr gut erkennen lernen, in welcher Phase des weiblichen Zyklus sie sich gerade befindet und ob die fruchtbare Zeit (spinnbarer Schleim) einsetzt. Dies macht man sich im Rahmen der natürlichen Empfängnisregelung zu Nutze.

Darüber hinaus schütten die paarigen Bartholini-Drüsen am Scheideneingang bei sexueller Erregung ein körpereigenes wohltemperiertes Gleitgel aus. Die Frau wird „feucht“. Dieses Gel hilft, dass beim Sex die Schleimhäute von Mann und Frau geschützt werden. Denn die beim Geschlechtsverkehr entstehende Reibung kann dazu führen, dass die Schleimhäute insbesondere bei Trockenheit schnell wund und schmerzhaft werden. Alles in allem ist dies ein sehr ausgefeiltes Schutzsystem, welches das „Sehr gut“ der Schöpfung widerspiegelt.

Von der Ablehnung zur Freundschaft?!

Kann die Abscheu vor den körperlichen Vorgängen wirklich aufrechterhalten werden, wenn man sich dieses perfekte System, diese konzertierte Funktionalität bewusst macht? Denken wir an die anderen Körperflüssigkeiten (Schweißregulation, Harnkreislauf etc.), die uns unsere Aktivität und das Leben im Alltag erst ermöglichen, wird unser Staunen noch größer. Die Bibel spricht davon, Gott in unserem Leben zu preisen. Bisweilen denke ich, unser Leib preist Gott selbst, mit allem, was er kann und leistet. Dazu lade ich Sie ein. Versöhnen Sie sich Schritt für Schritt mit den vielleicht anfänglich als befremdlich wahrgenommenen Körpervorgängen. Erforschen Sie ihren tieferen Sinn und lernen Sie allmählich umzudenken. Freunden Sie sich immer mehr damit an und gelangen Sie so nach und nach zu einem Perspektivwechsel, der Ihnen hilft, diese Vorgänge immer mehr zu würdigen oder sogar zu feiern. Dazu wünsche ich Ihnen viel Segen.

Dr. med. Ute Buth ist Frauenärztin, Weißes-Kreuz-Fachberaterin und zertifizierte Sexualberaterin nach DGfS (Deutsche Gesellschaft für Sexualforschung). Sie hat das Sexualaufklärungskonzept „Sexualaufklärung – Aufgabe und Chance©“ entwickelt (www.aufgabe-und-chance.de), bildet dazu Multiplikatoren aus und leitet eine Beratungsstelle in Bochum (www.herzenskunst-beratung.de).

Beratung finden

Sie suchen eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe? Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein unter

www.weißes-kreuz-hilft.de

Laden Sie uns ein

Regelmäßig sind die Fachreferenten des Weißen Kreuzes zu Vorträgen und Workshops unterwegs, z. B. in Gemeinden, Jugendgruppen und christlichen Schulen. Buchen auch Sie unsere sexualkundliche Kompetenz. Einfach unter **www.heissethemen.de** unsere Themen sichten und einen Termin anfragen.

Foto: Charles Deluvio / unsplash.com

Frieden, Frauen und unvollkommene Körper

Vera Falk

Zufrieden sein mit dem eigenen Körper. Ihn gerne ansehen, ihm Gutes tun, ihn gern spüren: So eine Beziehung wünscht sich jede Frau zu ihrem Körper. Wieso leben so wenige von uns in dieser Körperzufriedenheit? Und wieso helfen uns Ratschläge wie „Jede Frau ist schön auf ihre Weise“ und „Hör einfach auf dich zu vergleichen“ nicht über diese tiefliegende Unzufriedenheit hinweg?

Haltung: Annahme statt Abwertung

Wie wir zu unserem Körper stehen, hat weniger mit dem Körper selbst zu tun als mit der Haltung, die wir zu ihm einnehmen. Die ist einerseits gesellschaftlich geprägt. Wir hören, wie andere Frauen über ihren Körper reden. Negative Sprache der Mutter über ihren eigenen Körper kann das Körperbild der Tochter schädigen und den Weg zu einer Essstörung bahnen. Zudem erfahren wir durch Zeitschriften und andere Medien früh, welche körperlichen Erscheinungen „erwünscht“ und welche „bekämpft“ werden sollen. Fettpolster und Falten sind einem kollektiven Mobbing ausgesetzt, welches – wie bei allen Mobbingprozessen – kaum einer hinterfragt. Würden wir diese Begriffe in einer beliebigen Frauenzeitschrift durch Menschen einer schützenswerten Minderheit ersetzen, wären wir empört über deren Diskriminierung. Aber auch Fettpolster und Falten sind Teile von Menschen, von uns, und wir können sie nicht abspalten. Leidet ein Teil, leidet der ganze Körper.

Ein weiterer Einflussfaktor auf unsere Haltung liegt in unserer frühen Elternerfahrung. Es zeigt sich, dass die Haltung, die unsere Eltern gegenüber unseren Fehlern eingenommen haben, starken Einfluss darauf hat, welche Haltung wir gegenüber wahrgenommenen Fehlern einnehmen. Fehlern von anderen, Fehlern von uns und auch Fehlern unseres Körpers. Je abwertender die Eltern auf unsere Schwächen reagiert haben, desto strenger und abwertender gehen wir mit unserem Körper um. Je mehr Annahme ich erfahren habe, desto annehmender kann ich sein. Denn Haltung und Ton, die wir von unseren Eltern als Kind wahrnehmen, erscheinen uns angemessen und normal. So geht man mit den Schwächen Schwächerer um.

Die Auseinandersetzung mit den Elternerfahrungen bringt auch immer Aufschluss über das eigene Körperverhältnis. Und wenn wir Fehlhaltungen, die wir in dieser Beziehung eingenommen haben, korrigieren, lässt sich auch unsere Beziehung zum Körper versöhnlicher gestalten. Besonders gut lässt sich so ein Konflikt zwischen Kopf und Körper bei der Diätdynamik beobachten. Der Kopf betrachtet den Körper und sagt: „Du bist nicht so, wie ich dich gerne hätte. Ich werte dich ab, bis du dich meinen Vorstellungen fügst.“ Er entwickelt eine Diktatur aus Ess- und Bewegungsplänen. Der Körper beginnt nach einer Weile zu rebellieren: „Dir, gnadenloser Herrscher, unterwerfe ich mich nicht!“ und entwickelt Trägheit gegen den Sportplan sowie Aufstände von anarchischem Appetit. Ähnlich wie ein bockiges Kind.

Welche Bewegung hilft aus diesem Teufelskreis von Abwertung und Aufstand? Dafür wollen wir die Haltung betrachten, die Gott seinen unvollkommenen Menschen gegenüber einnimmt. Er sagt: „Du bist nicht so, wie du sein solltest, und ich sterbe für dich, um in Frieden mit dir zu leben. Ich liebe dich, weil du mein bist.“ Wie würden sich abgewertete Körper fühlen – unsere Falten und Fettpolster – wenn wir ihnen genau das zusprechen würden und sie in dieser Haltung behandelten? Wenn die Grundlage für Annahme nicht Vollkommenheit wäre, sondern einfach die Tatsache, dass sie zu uns gehören?

Bedeutung: Funktionalität statt Attraktivität

Ein weiterer Faktor für mangelnde Körperzufriedenheit liegt in der wachsenden Bedeutung von Attraktivität, während die Funktionalität des Körpers immer unwichtiger wird. Ab Schuleintritt lernen wir, mit unserem Geist agil zu werden, während unsere Körper still und bedeutungslos dasitzen sollen. Die Anzahl der Berufe, bei de-

nen der Körper ganzheitlich eingesetzt wird, ist gering. Dafür bewegen wir uns immer mehr in der virtuellen Welt, in der – bis auf wenige Bewegungen mit den Augen und Fingern – der Körper überflüssig ist. Was wir nicht brauchen, wird für uns wertlos. Wie der alte Kassettenrecorder auf dem Dachboden. Wert und Bedeutung von Körperattraktivität hingegen steigen. Uns drängt sich ständig eine Bewertung des eigenen Äußeren auf: Jedes Händewaschen ist mit dem Blick in den Spiegel verbunden, auf der Straße sehen wir uns in Auto- und Fensterscheiben, wir sehen uns auf Fotos. Wir kennen unser Gesicht von Selfies gut, können blitzschnell aussortieren: „gut oder schlecht getroffen", um es digital mit anderen zu teilen.

Auch der Wandel des Partnerschaftsverständnisses gibt Attraktivität eine höhere Bedeutung: Weil Partnerschaften in der Tendenz nicht mehr als lebenslänglich verstanden werden, ist eine hohe Attraktivität einerseits bedeutend für den Partnererhalt, andererseits ein wichtiges Indiz für den eigenen „Marktwert". Solange wir attraktiv sind, müssen wir weniger fürchten, verlassen und einsam zu werden – selbst wenn wir in festen Händen sind. Ein Körper, der Spuren der Zeit oder Spuren einer Geburt an sich trägt, wird als ungeeignet für die Partnersuche betrachtet und gilt somit als unattraktiv.

Wie können wir die Wichtigkeit von Attraktivität wieder ins Verhältnis rücken? Auch wenn wir unsere Körperfunktionalität nicht mehr zum Broterwerb benötigen, nutzen wir sie doch den ganzen Tag: wenn wir uns bewegen, wenn wir essen, hören, reden, riechen, lachen. Alles, was wir tun und sind, basiert auf Körperfunktionen. Diese bewusst wahrzunehmen, zu genießen und dem Körper für seine wundervollen Funktionen regelmäßig zu danken, nimmt diese wieder mehr in den Fokus. Und das lässt die Attraktivität, die ein, aber eben nur ein Aspekt unserer Leiblichkeit ist, ein wenig in den Hintergrund geraten.

Vergleich: Vielfalt statt Medienideal

Unzufriedenheit ist ein Gefühl, das einem Bewertungsprozess folgt. Wenn wir mit der Beschaffenheit unseres Körpers unzufrieden sind, muss das daran liegen, dass er in einem Vergleich schlechter abschneidet als erwünscht. Dass wir uns vergleichen, liegt in unserer Natur, die Frage ist aber, mit wem wir uns vergleichen. Und das hat sich enorm geändert. In prämedialen Zeiten hatten Frauen lediglich die Vielfalt anderer Frauen als Vergleichsobjekt; Darstellung von Frauenidealen in Form von Kunst waren selten und hatten eher sakrale Bedeutung. Heute vergleichen wir uns auch mit künstlichen Frauenbildern, aber ohne sakralen Charakter. Künstlich, weil die idealen Frauenkörper, die wir auf Plakaten, in Werbung, in Musik und Film, auf Zeitschriften und im Porno sehen, von Menschen erschaffen wurden. Teams von Stylisten, Lichttechnikern, Fotografen, Nachbearbeitern und nicht selten plastische Chirurgen konstruieren die Darstellung einer vermeintlich idealen Frau, die irgendwen zum Konsum anregen soll. Und mit diesen Frauen vergleichen wir uns und sind unzufrieden.

Diese Unzufriedenheit könnte als ein Preis für die vielen Annehmlichkeiten verstanden werden, die wir aufgrund unserer Wirtschaftsform genießen. Die freie Marktwirtschaft funktioniert, solange es Wirtschaftswachstum gibt. Es muss also immer mehr gekauft werden. Wenn alle Bedürfnisse bedient sind, müssen neue Bedarfe geschaffen werden: Smartphones, die ein bisschen mehr können als die vom letzten Jahr, Jeans, die ein bisschen anders aussehen. Um Menschen zu Käufern zu machen, müssen die Produkte beworben werden. Werbung muss auffallen, beim Betrachter ein Gefühl des Mangels erzeugen und trotzdem positiv in Erinnerung bleiben. Die Darstellung eines idealisierten und wenig bekleideten Frauenkörpers ist dafür optimal. Das Zeigen von Haut erzeugt neben einer voyeuristischen Aufmerksamkeit auch Gefühle von Nähe und Intimität: wer sich mir nackt zeigt, vertraut mir. Dieses Gefühl mag praktisch jeder. In einem idealisierten Frauenkörper sehen wir ein Vorbild, an dem wir uns orientieren, mit dem wir uns identifizieren können. Der Vergleich mit dem Ideal macht uns unserer eigenen Makelhaftigkeit bewusst. Die Darstellung eines Objekts – z. B. einer Jeans – oder lediglich des Markennamens macht wiederum Hoffnung auch so zu sein wie unser Vorbild, zu diesem Kreis der Überlegenen dazuzugehören. Die perfekte Werbung sagt also: „Vertrau mir – du bist schlechter als ich – kauf dich gut."

Weil immer mehr Haut gezeigt wird, kann auch immer mehr Körper verglichen werden – und dadurch Unzufriedenheit erzeugen. Eine Zuspitzung dieses Phänomens kann in der zunehmenden Verbreitung und Akzeptanz von Pornografiekonsum und gleichzeitig wachsender Unzufriedenheit von Frauen mit der Form ihrer Schamlippen gesehen werden. Je mehr Körper idealisiert dargestellt wird, desto mangelhafter wird der Eigene erlebt. Je größer das Gegenüber, desto kleiner werde ich.

Wie können wir diesem Prinzip begegnen? Was können wir dem Negativgefühl entgegensetzen, wenn wir uns gegenüber einer in Schönheit überlegenen Frau sehen, mit längeren Beinen, strafferer Haut, vollkommeneren Zähnen? Ich wage zu behaupten: nichts. Aufwärtsvergleich fühlt sich schlecht an. Und das schlechte Gefühl kommt automatisch. Genauso automatisch wie das Wohlgefühl, das sich einstellt, wenn wir uns einer Frau gegenübersehen, an der wir mehr Makel entdecken als an uns selber. Und an dieser Stelle sehe ich einen Ausweg: Nach dem Maß, mit dem wir messen, werden wir – auch von uns selber! – gemessen werden. Gelingt es uns, jede Frau, der wir uns in Attraktivität überlegen fühlen, innerlich aufzuwerten, Gottes Pinselstrich in ihrem Gesicht zu bewundern, auf das gute Gefühl der Überlegenheit zu verzichten, ja sogar Buße darüber zu tun, verändert sich unsere grundlegende Haltung dem sogenannten Makel gegenüber. Und damit unser Maß. Und hat sich erst unser Maß geändert, ändert sich das Vergleichsergebnis im Angesicht eines Medienideals: die Bewusstmachung unseres vermeintlichen Makels wird zur Anerkennung einer Spielart schöpferischer Gestaltungsvielfalt.

Abschließender Gedanke: Ikone und Zeitgeist

Der Zeitgeist schafft als Ikone den makellosen jungen Frauenkörper, der Attraktivität überbewertet, den Teufelskreis aus Auf- und Abwärtsvergleichen anheizt und am Ende Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper übriglässt. Unfrieden. Welchen Körper wählt der Gott des Friedens, um seinem ewigen Wesen Gestalt zu geben? Einen nackten, gefolterten, verurteilten Körper. Jeder, der an ihm vorübergeht, fühlt sich automatisch überlegen. Das Kreuz ist ein tiefes Geheimnis von Versöhnung und Verbindung. Von Hingabe und Wandlung. Von erlösender Wahrheit, die alles auf den Kopf stellt: In einer Welt, in der jeder für die glatte Fassade seiner eigenen Überlegenheit arbeitet und mit allen Mitteln Makel und Schwäche bekämpft, tritt Christus hinein und wird freiwillig unterlegen und schwach. Er wird körperlich eins mit aller Unvollkommenheit und lädt ein, Frieden mit ihr zu schließen. Seinen körperlichen Idealen „so sollte ich sein" zu sterben, mag sich für manche von uns gedanklich wie Kreuzigung anfühlen. Aber vielleicht fühlt es sich wie Auferstehung an, versöhnt dem eigenen Körper gegenüberzutreten und zu sagen: „Du bist unvollkommen und ich liebe dich, weil du mein bist."

Vera Falk ist Psychologin und in Ausbildung als Psychotherapeutin und Sexualpädagogin.

leserfrage.

Hallo Weißes Kreuz,
ich habe eine seltsame Frage. Ich bin Student und befinde mich wohl in einer Beziehungsanbahnungsphase. Ich kenne die junge Frau, auch Studentin, schon eine Weile und wir unternehmen viel zusammen. Alle unsere Freunde sind der Meinung, wir passen wunderbar zusammen. Auch sie scheint davon auszugehen. Allerdings bin ich zögerlich. Ich mag sie, sie ist unterhaltsam, sieht gut aus. Aber ich mag ihren Geruch nicht. Es ist nicht so, dass sie stinkt oder so, ich mag nur einfach den ganz spezifischen Geruch nicht, den sie verströmt. Habt ihr eine Idee, was ich tun kann? Sollte ich das ignorieren oder sollte ich das ernstnehmen?
Liebe Grüße, Ruben

Lieber Ruben,

danke für deine Anfrage. Das ist ein Thema, das du ernst nehmen solltest und das zugleich sehr schwer zu beantworten ist. Daher möchte ich dir auch gar nichts Konkretes raten, sondern nur einige Dinge ansprechen, über die du nachdenken kannst. Wie du vielleicht weißt, haben wir Menschen einen individuellen Körpergeruch, gewissermaßen fast einen olfaktorischen Fingerabdruck. Einige Wissenschaftler sprechen dem Geruchssinn zu, uns bei der Partnersuche zu unterstützen. Tendenziell mögen wir den Geruch von Partnern, die wohl auch genetisch gut zu uns passen. Anscheinend ist es so, dass wir Menschen mit der Nase Botschaften aufnehmen, die wir mit dem Verstand nicht erfassen. Männer scheinen auch den Geruch von Frauen über die Zykluskurve hinweg verschieden wahrzunehmen und können die fruchtbaren Tage der Frauen anscheinend riechen. Vermutlich verändert auch die Einnahme der Antibabypille sowohl den Körpergeruch als auch den Geruchssinn von Frauen.

Vielleicht gibt es Aspekte, die dich unbewusst blockiert sein lassen. Dein Verstand vermag es nicht zu erfassen, deine Intuition schon. Das muss nicht heißen, die Dame sei ungeeignet. Dich könnte auch etwas an dem aktuellen Prozess ärgern oder du spürst eine innere Abwehr. Auch bei Menschen, die in ihrem Bindungsstil teilweise unsicher sind, reagiert manchmal der Leib mit Symptomen, weil sie die Vorstellung einer zunehmenden Bindung irritiert. Du kannst dir einmal die Frage stellen: „Wenn meine Nase reden könnte – was würde sie mir gerade sagen wollen?“

Wie gesagt, es muss nicht heißen, dass sie nicht zu dir passt, es kann auch sein, dass du eine Blockade einbringst oder dich ihr Geruch an jemanden erinnert, den du früher nicht mochtest und du daher Gefühle des Unwohlseins reaktivierst, sobald du in ihrer Nähe bist.

Andererseits gibt es tausend Gründe, weswegen sich manche Partner nicht aufeinander einlassen und wenn bei dir lediglich einer – dein Geruchsempfinden – gegen die Beziehung spricht, ist das eigentlich kein schlechter Schnitt. In unseren Tagen gehen wir oft mit einem enorm überhöhten Partnerschaftsideal in Beziehungen. Alles muss stimmen – quasi noch vor dem ersten Date. Noch schwerer machen wir es uns, wenn wir der Meinung sind, dass wir den ernstgemeinten Kennenlernprozess nur dann beginnen können, wenn wir uns eine Heirat bereits sicher vorstellen können. Das sehe ich etwas anders: Wir sollten eher den Kennenlernprozess beginnen, um herauszufinden, ob wir zusammenpassen. Bis zur Verlobung, ja, sogar bis zur Heirat, sollte es jedem Partner freistehen, sich aus einer sich entwickelnden Beziehung wieder zu lösen – so vorsichtig und verletzungsarm wie möglich.

Insofern spiele ich dir den Ball zurück: Es mag sein, dass dein Geruchssinn etwas wahrnimmt. Das mag eine biologische Ursache haben, die die Forscher bis heute nicht ganz verstanden haben. Evtl. gibt dir deine Intuition auch auf, noch Dinge abzuklären bei dir oder euch. In dem Falle wäre es vermutlich angeraten, dem „Beschnuppern“ vor der Beziehung mehr Raum zu geben. Erlebt viel zusammen und beobachtet den Anderen in verschiedenen auch herausfordernden Situationen. Prüft behutsam, ob ihr euch in dem Miteinander wohl fühlt und sich Dinge klären. Vertraue auch darauf, dass dich Gott in diesem Prozess leitet. Der Schöpfer hilft uns auch mit solchen Details.

Liebe Grüße, dein Nikolaus

Rückmeldungen

Immer wieder einmal bekommen wir Reaktionen auf unsere Veröffentlichungen, die wir gern entgegennehmen, auch wenn sie kritisch sind. Denn das hilft uns, unsere Arbeit anhand der Erfahrungen und Bedürfnisse in der Praxis zu überprüfen. Aber natürlich freuen wir uns auch über ermutigende Rückmeldungen wie diese, die uns zwei Beraterinnen zu unserer letzten Zeitschrift und dem Arbeitsheft Nr. 3 übermittelt haben:

Herzlichen Dank für die Arbeitshefte und die neue Zeitung. Das ist ein wahrer Schatz, den Sie und das Team erarbeitet haben. Sie erleichtern uns Beratern ein bisschen den Durchblick in dem „Wirrwarr" der Sexualität. Das ist sehr hilfreich.
Heidi Seidel, Berlin

Ich möchte mich einmal ganz herzlich bei Ihnen und Ihrem Team für Ihr Engagement im Bereich wissenschaftlicher Recherche, Publikation und Öffentlichkeitsarbeit bedanken. Ich bin sehr froh, dass Sie und Ihr Team die Fähigkeit haben, biblische Zitate mit aktuellen wissenschaftlichen Aussagen in Verbindung zu bekommen und dadurch mit die Möglichkeit geben, (wissenschaftliche) Untersuchungsergebnisse, deren Intention nicht die Weitergabe christlicher Ethik ist, kritisch zu hinterfragen.
Gabriele Rüth, Heimsheim

Bitte vormerken:

23. bis 25. April 2020 „BegehrensWert" - Kongress des Weißen Kreuzes in Kassel

Programm und Anmeldung ab Sommer 2019 unter

www.begehrenswert.info

Freiheit ist möglich – Vom Ausweg aus suchtartigem Pornokonsum

Zum Umgang mit dem eigenen Körper gehört, Sexualität in den dafür geeigneten Beziehungszusammenhang einzuordnen. Wer Pornografie konsumiert, zerreißt diesen Zusammenhang und benutzt sexuelle Gefühle für ein kurzfristiges Lusterleben. Oft steht dahinter der Versuch, Defizite an Beziehung und Lebensfreude auszufüllen oder Stress abzubauen. Der einsame Kick schafft aber keine nachhaltige Erfüllung, sondern verstärkt vielmehr das negative Gefühl, das er gerade bekämpfen soll. Begünstigt durch unbewusste psychophysische Mechanismen kann ein suchtartiger Kreislauf entstehen, durch den immer mehr und immer härtere Pornos konsumiert werden müssen.

Aber Freiheit ist möglich! Auf diese Weise „antrainiertes" Verhalten kann wieder verändert werden. Ein Weg ist der Online-Workshop www.porno-ausweg.de, den ERF-Medien in Kooperation mit dem Weißen Kreuz anbietet. Unser Fachreferent Nikolaus Franke begleitet seit Jahren Kursteilnehmer per E-Mail als Coach. Er klärt individuelle Fragen, macht Mut, wenn jemand nicht weiter kommt, und weist auf weiterführende Beratungs- und Therapiemöglichkeiten hin. Immer wieder erhält er auch ermutigende Rückmeldungen von Teilnehmern, die durch den Kurs den Weg in die Freiheit gefunden haben. So wie diese:

Lieber Nikolaus,
wir standen ja im Frühling und dann auch noch im Sommer fallweise in Kontakt, vielleicht erinnerst du dich noch ... Nun melde ich mich nochmal und teile dir hiermit mit, dass ich nun seit knapp zwei Wochen tatsächlich nicht mehr meine Sexualität in falscher Weise ausgelebt habe. Ich habe in dieser Zeit auch entdeckt, dass auch dieses drängende Verlangen, „jetzt unbedingt" dem Drang nachgeben zu müssen, tatsächlich über viele Tage gar nicht mehr auftrat und bei gelegentlichen Regungen meist weniger intensiv war und dann auch schneller wieder verging.
Ich hatte im Sommer immer wieder praktische Tipps gehört oder gelesen, wie wichtig es ist, dass sich auch die innere Haltung dazu ändert. Also dass man nicht nur damit aufhört, weil man es halt nicht soll (und sich dadurch nur ein Vakuum schafft), sondern dass man sich bewusst dagegen und für den Willen Gottes entscheidet, den ich ja tun will. Ich ahne, dass eine solche innere Änderung in den letzten Wochen tatsächlich angebrochen ist und auch schon die ersten Früchte zeigt. Die Treffen mit einem Freund, dem ich auch Rechenschaft abgelegt habe, haben sicher auch etwas zur Änderung beigetragen.
Ich danke dir sowohl für den Online-Kurs, an dem ich teilgenommen habe, und die danach stattfindende E-Mail-Korrespondenz! Die Arbeit von dir und vom Weißen Kreuz ist enorm wichtig und ich hoffe, sie wird noch lange fortgeführt!

Online-Workshop

Den Online-Workshop für Menschen, die ihren Pornokonsum verändern wollen, finden Sie unter

www.porno-ausweg.de

Buch- und Veranstaltungstipps

Aufklärung lernen – mit Aufgabe-und-Chance®

Immer wieder bekommen Eltern rote Ohren. Nämlich dann, wenn ihre Kinder nach Dingen fragen, die mit Sex zu tun haben. Spätestens dann ist es Zeit für die elterliche Sexualaufklärung. Ja, der beste Zeitpunkt ist dann vielleicht sogar schon verpasst! Denn heute sind viele heimliche Mitaufklärer am Start, vor allem in den elektronischen Medien. Oft sind Eltern überrascht, was ihre Kinder alles schon wissen – oder zu wissen glauben.
Aber das muss so nicht sein. Eltern können sich frühzeitig fit machen für die wichtige Aufgabe, ihre Kinder offen, respektvoll und altersgerecht mit all den Fragen rund um Liebe, Sexualität und Schwangerschaft vertraut zu machen. Dr. med. Ute Buth, Frauenärztin und Fachreferentin des Weißen Kreuzes, bietet Tagesseminare an, die Eltern helfen, in Sexualfragen sprachfähig zu werden und mit ihren Kindern souverän über Sex zu reden.
Immer wieder sagen Eltern, wie viel Sicherheit ihnen dieses Seminarangebot gegeben hat. Auch wenn Sie die erste Gelegenheit, ihre Kinder aufzuklären, schon verpasst haben – es ist nie zu spät, sich auf den Weg zu machen, um noch eine gute Gesprächsbasis zu gewinnen. Damit niemand mehr bei diesem Thema rote Ohren bekommt.

Mehr Infos zu diesem Konzept und die nächsten Seminartermine finden Sie unter www.aufgabe-und-chance.de.

NEUERSCHEINUNG

Dr. Ute Buth / Hans-Jörg Nisch (Illustr.):
Erklärt mir mal, wo komm ich her? – Fragen und Antworten rund um den Start ins Leben

Lisa erwartet ein Geschwisterchen und hat jede Menge Fragen. Behutsam, kindgerecht und verständlich erklären Mama und Papa ihr, was es rund um das ungeborene Baby alles zu wissen gibt. Einfühlsam nimmt die Geschichte Kinder mit auf den Weg über das Wunder des Lebens.

CV-Verlag
ISBN: 9783863536107
14,90 EUR

Bestellbar unter: www.cb-buchshop.de/erklart-mir-mal-wo-komm-ich-her.html

NEUAUFLAGE

Dr. Ute Buth:
Frau sein – Sexualität mit Leib und Seele.
Sex – im Sinne des Erfinders?! Warum nicht, immerhin ist Sex Gottes geniale Idee! Doch für viele Frauen sind Sexualität und Identität eher

herausfordernde Themen, die noch dazu eng miteinander verknüpft sind. Wie eng, macht dieses Buch deutlich. Und auch, was Sexualität noch alles umfasst: Sie dient nicht allein der Fortpflanzung; Sex schafft Lust, die Einheit zweier Menschen und ermöglicht ein tiefes Kennenlernen, weit über die Körperebene hinaus – Sexualität mit Leib und Seele! Doch angesichts ihrer eigenen Lebenswirklichkeit sind diese Aspekte für viele Frauen weit entfernt. Als Frauenärztin und Sexualberaterin zeigt Dr. med. Ute Buth Wege auf, die eigene Identität und Sexualität neu zu entdecken, um so das Land einzunehmen. Sie baut einfühlsam Brücken von der Wirklichkeit zur eigentlichen Idee, im Sinne des Erfinders. Das Buch richtet sich bewusst an alle Frauen, Verheiratete wie Singles, und ermutigt sie, ihre Weiblichkeit in ihrer jeweiligen Lebenssituation zu bejahen und für sich stimmig zu leben.
Jetzt in der 2. Auflage mit drei zusätzlichen Kapiteln: Wechseljahre – Weibliche Sexualität im Alter – Nicht vollzogene Sexualität

Verlag: Books on Demand
ISBN-13: 9783748147978
15,99 EUR

Bestellbar unter:
www.bod.de/buchshop/frau-sein-dr-med-ute-buth-9783748147978

Auch getrennte Wege gehen weiter – Initiative „Scheidung überwinden“ läuft an

Wir haben schon auf das 2018 bei SCM erschienene Buch „Auch getrennte Wege gehen weiter: Scheidung überwinden – zurück ins Leben finden“ von Kai Mauritz und Arndt E. Schnepper hingewiesen. Menschen, die die schmerzhaften Erfahrungen ihrer Trennung bewältigen wollen, machen sich anhand dieses Buches auf einen gemeinsamen Weg. Die Gründung und Leitung einer solchen Gruppe wird vom Weißen Kreuz unterstützt. Inzwischen sind die ersten Gruppen entstanden. Sie sind unter einer eigenen Rubrik „Scheidung überwinden“ in unserer Beratersuche unter **www.weisses-kreuz-hilft.de** zu finden. Wir freuen uns, wenn daraus eine Bewegung entsteht, durch die Menschen aus tiefen Tälern herauskommen und neue Perspektiven entdecken!

Nähere Informationen zum Gruppenprozess und alle Unterlagen für eine Gruppengründung unter www.scheidung-ueberwinden.de.

Weißes Kreuz e. V.
Weißes-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal

Postvertriebsstück
Deutsche Post AG
Entgelt bezahlt
H 07649

Theologische Notizen

Gottes Ja zum Körper

Kennen Sie Marcion? Im 2. Jh. n. Chr. ließ dieser Name bei allen christlichen Bischöfen die Alarmglocken klingen. Der Reeder aus Sinope am Schwarzen Meer hatte eine ganz eigene Theologie entwickelt: Der von Jesus verkündigte Gott sei gar nicht der Schöpfer. So eine unvollkommene Welt könne nicht von diesem Gott der Liebe erschaffen worden sein. Deshalb verwarf Marcion das Alte Testament, das von Gott als dem Schöpfer redet, und schrieb Schriften des Neuen Testaments so um, dass sie seine Thesen bestätigten. Marcion hatte mit seiner Lehre so großen Erfolg, dass er zeitweilig als ernste Bedrohung für die noch junge christliche Kirche erschien.

Ein Grundzug dieser Lehre war ein gebrochenes Verhältnis zur Sexualität, insbesondere zu ihren körperlichen Aspekten. Marcion fand es unwürdig, dass ein geistiges Wesen wie der Mensch im Zusammenspiel von Körperflüssigkeiten entsteht, im Mutterleib heranwächst und jahrelang als hilfloses Baby ernährt werden muss. Diese verächtliche Haltung gegenüber dem Leib war in der Antike verbreitet. Sie schloss übrigens auch die Geringschätzung aller körperlichen Tätigkeiten ein. Die damals erst im Entstehen begriffene Kirche hat diese Lehre abgelehnt und ihr den biblischen Kanon entgegengesetzt, wie wir ihn bis heute kennen. Aber die Abwertung des Leibes und das damit verbundene Unbehagen über natürliche sexuelle Funktionen des Menschen begleitet die Christenheit bis heute.

Vielleicht ist es zu allen Zeiten eine Herausforderung, sich als leibliches Wesen auch als abhängig und begrenzt zu erleben. Der Geist will immer hoch hinaus, akzeptiert keine Grenzen, sucht das Vollkommene. Mit ihm wollen wir alles beherrschen, wenigstens theoretisch, schaffen uns Standards, um Dinge daran zu skalieren – und leiden dann darunter, dass wir selbst diese Messlatten immer wieder reißen. Falls wir es uns eingestehen.

Die Bibel ist barmherziger mit uns. Für sie sind Leib, Seele und Geist eine Einheit. Im Geist sind wir gewürdigt, Gottes Gegenüber zu sein. In der Seele erleben wir und verhalten uns zu dem, was wir erleben. Aber alles, was wir sind, sind wir als Leib. Mit ihm erleben wir, mit ihm wirken wir auf unsere Umwelt ein. Unsere individuelle Identität verwirklicht sich im Leib.

Die antike Vorstellung, der Körper sei nur ein Gefängnis für die Seele, aus dem sie im Tod befreit ausziehen kann, hat sich auch in die christliche Volksfrömmigkeit eingegraben. Das Neue Testament dagegen verkündigt die Auferstehung des Leibes (vgl. 1. Kor 15). Vorstellen können wir uns das nicht. Deutlich ist aber, wie hoch Gott den menschlichen Körper schätzt, den er selbst ja wunderbar gemacht hat (Ps 139,14).

Wunderbar heißt nicht perfekt oder im menschlichen Sinne „ideal". Unser Körper kann uns auch zur Herausforderung werden und zur Last. Das Wunder besteht vielmehr darin, dass jeder Mensch mitsamt seinen Grenzen von Gott ganz und gar gewollt und angenommen ist. Auch mit all dem, was uns als Makel erscheint. Deshalb dürfen wir zu unserem Körper von Herzen ja sagen. Das schließt natürlich ein, ihn zu pflegen, gesund zu erhalten und vorteilhaft zu präsentieren. Aber niemand muss sich dafür schämen, dass er ist, wie er ist. Niemand muss sich wünschen, jemand anders zu sein. Gott will dich so, wie du bist. Andernfalls würdest du ihm fehlen!

Martin Leupold