

Der Leib als Tempel des Heiligen Geistes

Unser Körper als Raum

Unser Körper ist ein Raum. Er nimmt Raum ein und gibt Raum. Er gibt dem Atem Raum, den Organen, dem Sauerstoff, der durch unsere Adern fließt. Wir sprechen vom Kopfraum, vom Brustraum und vom Beckenraum. Der Apostel Paulus spricht von unserem Körper als einem heiligen Raum. Er fragt: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist?“ (1. Korinther 6, 19)

Wir *haben* keinen Körper, wir *sind* immer Körper und nie anders als körperlich anwesend. Wir sind uns dessen nur unterschiedlich bewusst.

Der Leib als Begegnungsraum

Wenn unser Leib ein Ort ist, in dem wir Gott begegnen können, hat das Konsequenzen. Das Bild, dass unser Körper ein Tempel für den Heiligen Geist ist, stellt Fragen an den Umgang mit unserem Leib und verbindet Körper und Spiritualität. Wie gehe ich mit meinem Körper um? Wie behandle ich mich und andere, wenn ich die Heiligkeit von mir ernst nehme? Wie würdige und pflege ich die „Kirche“, die ich in mir habe? Wie verändert sich mein Beten, wenn ich davon ausgehe, dass mein Körper ein Tempel ist? Körperübungen sind dann plötzlich keine Vorübung, keine Entspannungstechnik, kein warm up mehr, sondern gehören zum Gebet.

Achtsames Da-sein

Gott, dessen hebräischer Name mit „Ich-bin-da“ wiedergegeben werden kann, hat etwas von sich in uns gegeben. In der Schöpfungsgeschichte mit dem Atem verknüpft, ist der Odem das, was uns lebendig macht. Gott formt aus Erde ein Gebilde, das erst durch *ruach* lebendig wird. *Ruach* ist der Atem Gottes, Odem, lebensschaffender Geist und durch *ruach* wird aus dem Erdklumpen ein Mensch, ein lebendiges Wesen.

Wenn wir uns Gott nähern wollen, geht es darum sich mit dem „Ich-bin-da“ bewusst zu verbinden. Da sein, sich der eigenen Gegenwart und Gegenwärtigkeit bewusst zu werden, geht nur, indem wir es tun, und dieses Tun ist immer auch ein leibliches Geschehen.

Ich bin. Ich bin da. Wenn ich liege, wenn ich aufstehe, wenn ich gehe oder sitze. Alltägliche Vorgänge, die ich oft nebenher tue, ohne lange darüber nachzudenken oder bewusst zu entscheiden, wie ich es tue. Wenn ich diesen alltäglichen Bewegungen meine Aufmerksamkeit schenke, sie langsamer oder achtsamer tue, dann wird mir meine eigene Leiblichkeit bewusst. Ich nehme den Leib als eine Grundkomponente meines Daseins wahr und spüre, dass mein Körper etwas Wertvolles und Erhaltenswertes ist.

Atmend die Heiligkeit des Leibes erfahren

Es ist schön, wenn wir unserem Körper Beachtung schenken, zum Beispiel, wenn wir atmen und wahrnehmen, *dass* wir atmen und *wie* wir atmen. In welchem Rhythmus atme ich, welche Bewegungen werden dadurch in meinem Körper spürbar, bis wohin fließt der Atem? Der Atem verbindet Innen- und Außenraum, er holt aus der Luft, die uns umgibt, Sauerstoff in den Leib hinein. Der Atem weitet Räume, den Brustraum, den Raum um die Rippen, den Bauchraum, er kann auch bis ins Becken, bis in die Fuß- oder Handspitzen wahrgenommen werden. Das bewusste Wahrnehmen des Atmens schärft das Bewusstsein, dass wir Innenräume haben. Und gerade im Atmen kann sich das Biologische mit dem Spirituellen verbinden. Der Atemrhythmus, das Atmen verbindet uns mit Gott. Im Atmen wiederholt sich der lebensnotwendige Schöpfungsakt täglich und alltäglich. Atmen geschieht - einfach und ohne Nachdenken oder Entscheidung. Auch die Verbindung zu Gott lebt vom Geschehenlassen. Gott belebt uns, wirkt in uns und durch uns. Wir sind heilig. Unser Körper ist heilig.

Jeder Körper: der kranke genauso wie der gesunde, der misshandelte, verletzte genauso wie der kraftvolle, der behinderte genauso wie der dicke oder dünne.

Einfach und alltäglich

Einfache und alltägliche Bewegungen, die mit Achtsamkeit und in Ruhe getan werden, können den Glauben an Gott vertiefen oder sogar wecken. Wenn jemand in aller Ruhe das Sitzen und das Aufstehen, das Gehen und das Liegen vollzogen hat, erschließt sich der Anfang von Psalm 139 leiblich. Dort heißt es: „Ich sitze oder stehe auf, so weißt du es; du verstehst meine Gedanken von ferne. Ich gehe oder liege, so bist du um mich und siehst alle meine Wege.“

Welche Körperübungen ich im Einzelnen aufgreife, wiederhole, einübe oder im Zusammenspiel mit Bibeltexten auswähle, ist nicht so entscheidend wie die Grundhaltung, mit der sie angeleitet und durchgeführt werden. Der liebevolle und annehmende Blick Gottes soll sich in dem verwirklichen, was da geschieht. Menschen finden zu sich, zu der Mitte ihres Lebens, sie spüren tragenden Grund unter ihren Füßen oder Anregungen zum Handeln in ihren Armen. Sie erleben, was es heißt, sich führen zu lassen oder im Unterschied dazu, andere zu führen. Wenn sich diese Übungen mit Glaubenserfahrungen verbinden, dann greifen leibliche und geistliche Dimensionen ineinander.

Christus in uns

Körperübungen, die Menschen vermitteln, dass sie angenommen sind so wie sie sind, dass sie nichts falsch machen können, sondern in ihrem Körper viele Möglichkeiten in sich tragen, nehmen auf, was in biblischen Texten und im Evangelium angelegt ist. Sie machen erfahrbar, was Angelus Silesius im 17. Jahrhundert folgendermaßen formulierte: „Und wäre Christus tausendmal in Bethlehem geboren, doch nicht in dir, du wärest ewiglich verloren.“

Leib Christi

Unseren Leib als Tempel des Heiligen Geistes zu begreifen braucht Übung. Es braucht kleine und alltägliche Übungen, es braucht das Verständnis, dass diese Übungen mich Gott näher bringen und es braucht die Verbindung von Leib und Seele. Im hebräischen Wortfeld der Bibel ist das noch viel ursprünglicher verbunden. Zum Beispiel ist das Wort Kehle und Seele im Hebräischen identisch, „näfäsch“ bedeutet beides: mit der Kehle lobe ich Gott, und die Seele lobt dabei mit. Atem, Jubel, Gesang, alles kommt durch die Kehle, ist Anteil der Seele. So ist jeder Atemzug, den wir tun, eine Belebung des „Tempels“, der wir sind. Und es macht uns deutlich, dass auch alle anderen, die gemeinsam den Leib Christi bilden, in ihren konkreten Körpern Gott Raum geben.

Diesem Wissen gerecht zu werden und dadurch zu gerechtem Umgang miteinander auf dieser Erde beizutragen, steht als Vision hinter dem Bild vom Leib als Tempel des Heiligen Geistes. Wir kommen ihr und Gott stetig näher – mit jedem bewussten Atemzug.

Dorothea Hillingshäuser, Pfarrerin im Referat Geistliches Leben, Zentrum Verkündigung der EKHN, Artikel aus ImPuls Gemeinde, Ausgabe 1/2006 „Raum und Räume“