

schwer punkt

» Was macht Körperarbeit evangelisch?

Zwischen Selbstbezug und gesellschaftlichem Anspruch

I. Anknüpfungspunkte bei Luther

Kaum bekannt ist, dass bereits Luther sich zum Thema geäußert hat.¹ In seiner Schrift „Von der Freiheit eines Christenmenschen“ begründet er, warum ein Christ sich nicht mit der Freiheit des inneren Menschen begnügen, sondern den äußeren Menschen vom inneren her regieren soll: Ein Christ soll seinen Körper für die Aufgabe der Nächstenliebe fit halten und sein Leib soll insgesamt ein Ausdruck seiner inneren Verfasstheit sein. Hier zeichnet sich eine ganzheitliche Anthropologie ab, wengleich nur davon die Rede ist, dass der innere Mensch den äußeren prägen soll, nicht umgekehrt.²

Das bei Luther angelegte Moment der Freiheit in der Gestaltung des eigenen Körpers lässt sich heute neu aufgreifen: Wir stehen vor der Aufgabe, uns in einem konkreten Leib vorzufinden, was wir in der Kontingenz des Gegebenen als Einschränkung unserer Freiheit erfahren. Aber gegen das resignative Gefühl der Fremdbestimmung sollen wir in der Arbeit an unserem Körper auch gegebene Freiheitspielräume erkennen und nutzen.

Gegen die Hybris, uns einen anderen Körper antrainieren zu wollen, und den Wunsch, aus diesem unserem Körper heraus zu wollen, müssen wir – gleichzeitig Kontingenz und Freiheit annehmend – in und mit unserem Körper leben.

II. Body-Consciousness, Wellness und Fitness

Betrachten wir heutige Körpertechniken: Wie gehen sie mit der Spannung von innerem und äußerem Menschen, Kontingenz und Freiheit um? Die Vielfalt gegenwärtig praktizierter Körpertechniken lässt sich in drei typische Bereiche gliedern:

- Selbsterfahrung suchende Body-Consciousness,
- Selbstdisziplinierung betreibende Fitness,
- Selbstsorge bzw. Selbstbestätigung thematisierende Wellness.³

Insbesondere soll dabei die Spannung zwischen dem subjektiven Interesse und sozialer Vereinnahmung kritisch reflektiert werden.

a) *Body-Consciousness* nutzt den Körper als Medium der Selbsterfahrung, um sich durch ihn seiner selbst bewusst zu werden. Dem Körper wird dabei zugetraut, etwas über den Menschen auszusagen. Er gilt sogar als Garant der Authentizität – ihm wird Wirklichkeit und Wahrheit unterstellt. Um ihn aber in der Spannung zwischen Kontingenz und Freiheit, innen und außen, persönlichem Interesse und gesellschaftlicher Vereinnahmung lesen zu können, bedarf es der lebenslangen Übung. Auch im



Dr. Detlef Lienau

Pfarrer/Theologischer Studienleiter bei Mission 21 in Basel

Er promovierte mit einer empirischen Analyse des Pilgerns und beschäftigt sich mit den leiblichen Aspekten religiöser Erfahrung.

detlef.lienau@web.de
www.peregrinotest.de

¹ Lienau, D./von Scheliha, A. (2008): *Fitnessstudio/Gesundheit*. In: Krosch, D./Charbonnier, L. (Hrsg.): *Der verborgene Sinn. Religiöse Dimensionen des Alltags*. Göttingen, S. 118–128.

² Auch Johann Gottfried Herder sieht die Arbeit am eigenen Körper als Aspekt des *dominium terrae* nach Gen 1,27ff., also als Teil des Auftrages, die Schöpfung zu bewahren und bebauen (vgl. o. A., S. 121).

³ Die Typisierung folgt Duttweiler, S. (2003): *Body-Consciousness. Fitness – Wellness – Körpertechnologien*



© sparkie/pixelio.de

Erwachsenenalter ist noch zu lernen, das gewöhnlich unwillkürliche Körpersein zu beobachten, sich bewusst zu machen und intensiv zu spüren. Die als vordiskursiv angenommene Erfahrung des Körpers kann so zugleich der Selbstvergewisserung und der Selbsterkenntnis dienen. Das mag auf den ersten Blick harmlos klingen, ist es aber nicht, denn wenn der Körper äußerlich zeigt, wie es innerlich um den Menschen steht, dann kann der Körper deutliche Imperative aussenden: Ratgeberliteratur verbreitet dementsprechend Normen richtiger Körperlichkeit, die zur Arbeit an sich selbst auffordern, um seinem ‚wahren‘ Selbst gerechter zu werden. Zum Beispiel verweist in diesem Sinne mangelnde Funktionstüchtigkeit oder Vitalität auf Defizite in der Selbstführung.

b) *Fitness* sucht weniger Selbsterkenntnis als – durch körperliche Selbstformung – eine effektive Steigerung des eigenen Leistungs- und Genussvermögens. Selbstverbesserung sucht auch eine Steigerung der sozialen Wertschätzung. Wird der Körper so zum sozialen Kapital, muss er in seiner Außenwirkung kontrolliert werden, damit nicht unbeabsichtigt wertmindernde Signale ausgesendet werden. Der Körperausdruck folgt dann nicht dem Imperativ der Authentizität, sondern ist eine bewusste Inszenierung. Gezielte Außenwirkungen setzen einen starken Willen voraus. Man kann sich gegen seinen Körper durchsetzen und will genau dies auch zeigen. Ein fitter Körper verweist auf einen autonomen Agenten, der sich optimal zu managen weiß. Während Body-Consciousness die Wahrnehmung sucht, zielt *Fitness* auf die immer stärkere Steigerung und Formung des Körpers, der dem Willen (und letztlich sozialen Erwartungen) unterworfen wird, um durch diese Disziplinierung leistungsfähiger und sozial kapitalisierbarer zu werden.

Gerade in seiner extremen Ausprägung als Bodybuilding geht es *Fitness* – anders als der Begriff suggeriert – nicht um die Steigerung des eigenen Leistungsvermögens. Der massive Aufbau der Muskelmasse im Bodybuilding ist für Handlungsfähigkeit eher dysfunktional. Vielmehr geht es um die Ausformung eines bestimmten Selbstbildes, das – dies belegen die am Erscheinungsbild und nicht an der Funktionalität orientierten Wettkampfkriterien – zuerst eine ästhetische Kategorie, nämlich ein bestimmtes Schönheitsideal kraftvoller Männlichkeit verfolgt. Dieses zeigt die Selbstdisziplin des Athleten, der seinen Körper eigenverantwortlich unterwerfen, kontrollieren und sich selbst seinen Vorstellungen gemäß formen kann. Trainiert werden nicht bloß Muskeln, sondern vor allem der eiserne Wille. Weil *Fitness* den Körper nicht hinnimmt wie er ist, ist ihr Gestaltungswille Ausdruck eines Freiheitsbewusstseins, das im Training seine leiblichen Voraussetzungen thematisiert.

c) *Wellness* wiederum geht von einem ganzheitlichen Bild des Menschen aus und möchte Körper, Seele und Geist harmonisieren. Weder der Wille noch die Gefühle oder unwillkürliche Körperregungen sollen einseitig dominieren. Denn das als permanenter Normalzustand angestrebte Wohlbefinden besteht in der Harmonisierung dieser Impulse. Diese Widerspruchsfreiheit, das Lösen aller Spannungen, macht den Körper zum Zuhause. Gegen die Erfahrung gesellschaftlicher Fragmentierung, in der man zwischen divergierenden Ansprüchen hin- und hergerissen wird, wird der Körper zu einem machtfreien, ‚anspruchlosen‘ Raum, in dem man einfach da sein kann und aufgehoben ist.

In der *Wellness* wird weder wie in der *Fitness* der Sieg des Willens über den Körper noch wie im Body-Consciousness die eigene Wahrheit gesucht, sondern regressive Selbstbestätigung: In meinem Körper kann ich sein wie ich bin.

Dafür muss der Körper abgeschirmt werden von störenden Irritationen, auch von denen, die der Körper selbst verursacht, etwa durch Anzeichen der Alterung. Die *Wellness* Praktizierende kann sich selbst von allen Verwundungen erlösen, vertraut mit sich selbst werden und sich als gut und heil bestätigen. Während *Fitness* von tätiger Bewegung bestimmt ist, fehlt diese in der *Wellness* weitgehend. Hier soll vor allem die Eigenwahrnehmung optisch, thermisch und haptisch stimuliert und positiv beeinflusst werden. Es handelt sich um ein aktives reflexives Wahrnehmen des eigenen Sich-Wohlfühlens, man erlebt sich selbst als die Quelle des eigenen Vergnügens. *Wellness* verspricht damit eine Überwindung des Widerspruchs von Gesundheit und Genuss. Diese typisierende Gegenüberstellung von Selbstwahrnehmung und Handeln, He-

als Technologien des Selbst. In: Widersprüche 3/2003; aufgerufen in der Internetversion ohne Seitenangaben unter <http://www.widersprueche-zeitschrift.de/article1027.html>. Im Weiteren wird dann argumentiert in Anlehnung an: Lienau, D. (2015): Religion auf Reisen. Eine empirische Studie zur religiösen Erfahrung von Pilgern. Freiburg.

donismus und Askese hat eine eher weibliche Konnotation von Wellness und eine eher männliche Konnotation von Fitness, besonders bei den zum Bodybuilding tendierenden Formen, zur Folge.

In allen drei Körpertechniken Wellness, Fitness und Body-Consciousness geht es um den Umgang mit dem Sich-Gegebensein als körperliches Wesen. Die kontingente Tatsache, gerade dieser Körper zu sein, wird vermittelt mit der eigenen Autonomie. Im Umgang mit der eigenen Körperlichkeit lernt der Mensch, zwischen Hybris und Fatalismus seine Möglichkeiten der Selbstwerdung realistisch umzusetzen. Man muss mit seinem Leib leben, der eine bestimmte und eben keine andere Verfassung hat. Diese Einschränkung der Freiheitsspielräume lässt dann nach den Möglichkeiten von Autonomie fragen und in je verschiedener Form sich dazu verhalten: a) in intensiverer Selbstwahrnehmung und -vergewisserung, b) in der aktiven Durchsetzung des Willens oder c) in der Bejahung des Soseins.

III. Mein Körper – gesellschaftlich geprägt

Menschen, die Wellness, Fitness oder Body-Consciousness praktizieren, gehen zuerst einmal davon aus, einem persönlichen Interesse zu folgen. Die auf das Ich verweisenden Aspekte dieser Praktiken dürfen aber die gesellschaftliche Rahmung nicht verdecken. Die Muster und Ziele dieser Körpertechniken sind immer auch *gesellschaftlich* vermittelt und definiert. So ist der in der Fitness herrschende Idealtypus des Körpers – obwohl er als Produkt der Selbstformung und nicht als Resultat verinnerlichter Zwangsverhältnisse erscheint – gesellschaftlich vorgegeben. Standards wie der ‚Body Mass Index‘ ordnen den Körper in generalisierte und normativ gegliederte Schemata ein. Diese sind von psychologischen, sport- und ernährungswissenschaftlichen sowie anderen Experten verfasst und erheben so naturwissenschaftlichen Anspruch und objektiven Status.

Alle drei Techniken sind subjektiv gewollt und an objektiven Vorgaben orientiert. An die Stelle ärztlicher Verordnung und Kontrolle tritt die sogenannte ‚Selbstverantwortung‘, mit der die Einzelnen für immer mehr Bereiche ihres Lebens haftbar gemacht werden. Jeder hat durch Selbststeuerung für seinen gesellschaftlichen Status und sein Wohlfühl zu sorgen.

Gegen die Pflicht zur
Selbstbestimmung ist schwer
etwas einzuwenden.

Wer sich diesem Imperativ verschließt, weigert sich, als autonomes Subjekt zu handeln und für sich zu sorgen. Diese verbreitete Argumentation übersieht jedoch, dass die Ressourcen der Selbstermächtigung ungleich verteilt sind und die angebotenen Muster gesellschaftliche Machtverhältnisse wider-



spiegeln. Über die vermeintliche Unmittelbarkeit der Leiblichkeit können kulturelle Muster, die dieses Erleben steuern, unbemerkt die Identität bestimmen.⁴ Die leibliche Identitätskonstruktion ist somit höchst ambivalent: Neben dem subjektiven Autonomiegewinn ermöglicht sie weitgehend unkontrollierte normative Manipulationen. Die gesellschaftliche Erwartung, an sich selbst durch körperliche Optimierung zu arbeiten, wird durch die Verschiebung im Verständnis von Gesundheit verstärkt. Wurde früher unter ‚Gesundheit‘ ein Zustand der Abwesenheit von Krankheit verstanden, wird sie heute – etwa in der Definition der WHO – positiv beschrieben: Gesundheit ist der Zustand eines vollkommenen körperlichen, seelisch-geistigen und sozialen Wohlbefindens. Es geht also nicht um ein erträgliches Mittelmaß, die Wiederherstellung eines neutralen Nullpunktes, was ein abschließbarer Prozess wäre. Vielmehr ist das Ziel die kontinuierliche Optimierung.

War Gesundheit in der Vergangenheit meist ein unbewusster Zustand (das Fehlen von Schmerzen gibt keinen Anlass, über sein Befinden nachzudenken), wird sie nun zu einer methodisch anzugehende Aufgabe. Ziel ist das immer stärkere Ausschöpfen der eigenen Potentiale zu höherer Lebensqualität. Dazu werden wir nicht mehr von außen gezwungen, sondern treiben uns selbst von innen an.

Der Einzelne wird zum ‚Unternehmer seiner Selbst‘, gesellschaftliche Erfordernisse werden zu eigenen Wünschen und gesellschaftlicher Zwang erscheint als ‚Selbstverwirklichung‘. Der Körper ist zugleich persönlicher Rückzugsraum und Raum gesellschaftlicher Notwendigkeit.

Diese *Doppelgesichtigkeit* macht einen verantwortbaren Umgang mit Körpertechniken so schwierig: Sie sind weder zu verweigern noch bloß umzusetzen. Besonders heikel sind die Körpertechniken,

⁴ Diese soziale Reglementierung des Leibes hat besonders Michel Foucault herausgearbeitet (u. a. Foucault, M. (1976): Überwachen und Strafen. Frankfurt a. M., bes. S. 175ff.). Die körperlichen Selbsttechnologien sind ihm zufolge Teil einer ‚Gouvernementalität‘, in der wir zu immer weiterer Selbstoptimierung getrieben werden. Darin erkennt er das Fortschrittsmodell der Moderne wieder, das unendliche Steigerung und unabschließbares Wachstum propagiert.

weil sie die leibliche Identität als unmittelbar erfahren lassen. Die externe Prägung wird nicht bewusst und ist somit auch kaum kritisierbar. Darum reagieren die Praktizierenden oftmals auch abwehrend auf Kritik, weil sie sich das Eigene der Körpererfahrung nicht enteignen lassen möchten. Das, was sich in den Leib einschreibt, wird im Prozess des Einschreibens nicht mehr als etwas Äußeres verstanden, sondern als man selbst. Das ist die Stärke und zugleich das Riskante daran. Der Einsatz von Körpertechniken lässt vielfach kritische Aufmerksamkeit für die Risiken vermissen. Hier kommt evangelischer Erwachsenenbildung – will sie das Freiheitsmoment nicht verspielen – große Verantwortung zu.

IV. Thesen für eine evangelische Körperbildung

1. Erwachsenenbildung hat die *leibliche Verfasstheit* des Menschen ernst zu nehmen: Der Mensch ist immer mehr als seine rationalen und verbal-kommunikativen Kompetenzen. Es ist richtig, dass in den vergangenen Jahren die Arbeit am und mit dem Körper zu einem selbstverständlichen Teil der Erwachsenenbildung geworden ist. Diese ist als Reaktion auf einen allgemeinen Verlust an Körperlichkeit etwa durch Medialisierung immer notwendiger. Auch ein immer abstrakterer Weltzugang lässt nach einem gegebenen Zugang zu sich und zur Welt fragen. Die Nachfrage nach körperlich-sinnlicher Betätigung ist nicht bloße Flucht und Wunsch nach Entspannung, sondern Arbeit an der eigenen Identität. Hier kann über Sinndeutung hinaus auch von Sinnbildung gesprochen werden, also weniger intentional-rational verlaufenden Akten der Sinnfindung.
2. Die *Vielfalt unterschiedlicher Körpertechniken* ist wahrzunehmen und bewusst einzusetzen. Die drei oben genannten Typen bilden ein konzeptionelles Raster, mit dem jeweils gefragt werden kann, worum es in einem Bildungsangebot jeweils gehen soll: Braucht eine Gruppe eine Her-

ausforderung zwecks Erweiterung ihres Möglichkeitsraumes, und ist darum eine Form der Fitness anzuwenden? Ist eine Gruppe verunsichert und darum bestätigende Wellness angemessen? Oder ist im Lernprozess eine Form von Selbstwahrnehmung und somit Body-Consciousness auszuüben? Statt unspezifisch zu sagen: ‚Wir machen mal wieder etwas mit Körper‘, ist hier genauer nach der Funktion der Körperarbeit zu fragen. Dafür steht der Evangelischen Erwachsenenbildung vom Pilgern bis zum sakralen Tanz, vom ‚Handschmeichler-Kreuz‘ bis zur spirituellen Kirchenbegehung ein breites Repertoire auch religiös geprägter Körpertechniken zur Verfügung.

3. Allerdings darf man nicht in die *Unmittelbarkeitsfalle* tappen: Entgegen der Selbstbeschreibung vieler Beteiligter ist Erfahrung doch nicht einfach und unmittelbar mit dem Erleben gegeben. Vielmehr sollte von einem dreigliedrigen Erfahrungsbegriff ausgegangen werden. Ein bloßes und als solches nicht zugängliches Erleben beziehungsweise Empfinden wird erst durch *Deutung* zu einer Erfahrung. Zwischen bloßem Erleben und bestimmten Erfahrungen stehen also Artikulationsakte. Diese vollziehen ein Zusammenspiel von passiv-rezeptiver Wahrnehmung – dem, wie man sich vorfindet – mit aktiver Annahme und Deutung, die die an sich unbestimmte und latente Situation bestimmt und benennt: Ich erfahre etwas *als* etwas. Beispielsweise das Gefühl von Weite: Es ist noch nicht mit dem Blick in eine Landschaft gegeben – diese lässt ja verschiedene Deutungen zu –, sondern es ist erst ein Akt des Sich-dazu-Verhaltens. In dieser Vermitteltheit von Erfahrung liegt ein Gewinn an Freiheit. Man ist den Dingen nicht ausgeliefert, sondern kann sich zu ihnen verhalten. Zugleich ist damit Anbietenden wie Teilnehmenden ein hohes Maß an Verantwortung zugewiesen, da man sich nicht hinter einem einfachen ‚Ich habe das halt so gespürt‘ verstecken kann, sondern auf die persönlichen wie gesellschaftlichen Einflüsse der Sinnbildung zu reflektieren hat – freilich ohne die Erfahrung damit wieder zu zerreden.
4. Hilfreich sind Techniken, bei denen die körperliche Praxis mit der symbolischen Reflexion verknüpft ist. Dies ist beim *Pilgern* der Fall. Pilgern vollzieht sich – insbesondere auf Jakobswegen – in einem dichten symbolischen Feld: Legenden und Bilder, Kirchen und moderne Reiseberichte spielen symbolische Deutungen ein. Die intensive körperliche Praxis ereignet sich immer schon in eins mit der Sinnbildung. Indem so aus den Eindrücken Erfahrungen werden, werden diese nicht nur nachhaltig wirksamer. Der Pilger merkt auch in diesen Prozessen zustimmender Aneignung, ablehnender Zurückweisung oder modifizierender Rekonstruktion, dass er sich zu den Dingen





© Annamartha /pixelio.de

verhalten kann und muss. Diese verantwortete Freiheit im Umgang mit religiösen Empfindungen zeichnet evangelische Spiritualität aus. Sie ereignet sich stimmig, wo der symbolische Ausdruck bereits in der körperlichen Praxis mitangelegt ist.

5. Die *gesellschaftliche Einbettung der Körperarbeit* müssen Anbieter im Blick haben und Teilnehmende in angemessener Form zur diesbezüglichen Reflexion motivieren. Körpertechniken und die Nachfrage nach diesen reagieren sowohl auf ein Defizit an körperlicher Selbsterfahrung als auch auf einen gesellschaftlichen Zwang zur Selbstoptimierung. Selbstverwirklichung und Selbstverzweckung sind ineinander verwoben und kaum klar zu unterscheiden. Mir scheint es unmöglich, eindeutig gute von eindeutig schlechten Körpertechniken zu unterscheiden. Das heißt, dass auch das in der kirchlichen Bildungsarbeit zu beobachtende Wohlwollen gegenüber bestätigenden und selbstreflexiven Techniken wie Wellness und Body-Consciousness und eine merkliche Skepsis gegenüber Selbsterweiterung wie in der Fitness zu überdenken sind. Alle genannten Funktionen sind christlich wertzuschätzen – und allen ist auch Selbstverzweckung eigen. Dieses Dilemma lässt sich vermutlich nicht einfach lösen, sondern nur durch eine aufmerksame und kritische Arbeit einhegen.

Weiterführende Veröffentlichungen des Autors:

- Religion auf Reisen. Eine empirische Studie zur religiösen Erfahrung von Pilgern, Freiburg/Brsg. 2015.
- „Am Ende des Weges werden dir alle deine Sünden erlassen“. Pilgern im Spielfilm. *Praktische Theologie* 1/2015, S. 115–122.
- *Bewegte Religion*. Eine Interview-Studie zur religiösen Erfahrung von Pilgern. In: Heuser, A. et al. (Hrsg.): *Erfassen – Deuten – Urteilen*. *Empirische Zugänge zur Religionsforschung*, Zürich 2013.
- „Mein Körper vibriert vor Dankbarkeit“. Leibliche Erfahrung beim Pilgern. In: Heiser, P./Kurrat, C. (Hrsg.): *Pilgern gestern und heute*. *Soziologische Beiträge zur religiösen Praxis auf dem Jakobsweg*, Münster 2012, S. 193–220.