

III. Mich in meinem Körper wohlfühlen

1. Stufe. 1. Einstieg: „Auf seinen Körper achten“

Existenzielle Verwurzelung und Befragung	Kulturelle Beiträge	Grundlagen des christlichen Glaubens		
		Glauben	Feiern	Leben
<ul style="list-style-type: none"> ○ Sich und seinen Körper kennen; die Wahrnehmung meines Körpers ○ Von der Nichtannahme zur Annahme des Körpers ○ Wie gehe ich mit meinem Körper um und wie pflege ich ihn? Körperpflege, Sauberkeit, Ernährung ○ Welche Bedeutung hat für mich die Körperpflege? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Das Bild des Körpers in Medien und Werbung: die Überbewertung des Körpers (immer jung, schön, sportlich) oder das zerstörerische Bild des Körpers (immer leistungsstärker, Doping, seinem Idol ähneln wollen usw.) ○ Der Sinn der Erforschung des Körpers, die zum besseren Wohlbefinden beiträgt (damit wir uns „in unserer Haut wohl fühlen“) ○ Berufe, die sich mit Pflege und Gesundheit des Körpers beschäftigen ○ Gerüche, Parfüms und Riten in anderen Kulturen und Religionen, insbesondere im Judentum [das Parfüm im täglichen Leben (z.B.: Spr 27, 9) und in der Liturgie (z.B.: Ps 141, 2)] ○ Die Bedeutung von Hygiene und Wasser in anderen Kulturen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Jesu Auftrag als Erneuerer des ganzen Menschen: Geschichte der Heilung durch Berührung der Augen (z.B.: Mk 8,22–26), von Mund und Ohren (z.B.: Mk 7,31–37), der Haut (z.B.: Mk 1,40–45), der Hand (Mk 3,1–6) ○ Die Bedeutung, Jesus mit den Händen zu berühren: <ul style="list-style-type: none"> • die Geste der Sünderin (Lk 7, 36–50) • die Salbung in Bethanien (z.B.: Mk 14,3–9) in Verbindung mit dem Tod Jesu (Mk 16,1; Joh 19,40) ○ Die Bedeutung der Reinigungsriten: <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung von rein und unrein: Reinheit der Kultur und der Moral (z.B.: Lev 11–16; Hos 6,6) • die innere Reinheit der Lehre Jesu (z.B.: Mk 7,14–23; Mt 5,8) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Biblische Beleuchtung und Bedeutung der Symbole <ul style="list-style-type: none"> • des Wassers im Sakrament der Taufe • des Öls und der Salbung in den Sakramenten der Taufe, der Firmung, der Weihe und der Krankensalbung ○ Der Gebrauch von Duftstoffen in der Liturgie (z.B.: der Weihrauch, das wohlriechende Öl) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Durch Hilfsbereitschaft und Gastfreundschaft nehme ich mich des Anderen an, „<i>pflege ich seinen Körper</i>“ (z.B.: Gen 18,4–5; Lk 10,29–37) ○ Der Christ, ein „durch Christus in der Taufe Gesalbter“, ist zum Verbreiten des „<i>Duftes Christi</i>“ berufen (2Kor 2,14–17) ○ Personen oder christliche Organisationen von gestern und heute, die „umsorgen“

1. Stufe. 2. Einstieg: „Die Entwicklung des Körpers“

Existenzielle Verwurzelung und Befragung	Kulturelle Beiträge	Grundlagen des christlichen Glaubens		
		Glauben	Feiern	Leben
<ul style="list-style-type: none"> ○ Was sagt der Körper über die Person aus? <ul style="list-style-type: none"> • der Körper als Sprache, die etwas über die Persönlichkeit aussagt (Look, Piercing, Schmuck, usw.) • der Körper als Sitz der Gefühle • der Körper als Ausdruck sowohl von Wohlbefinden als auch von Unwohlsein ○ Der Körper als Ausdruck von Offenheit oder Verslossenheit: <ul style="list-style-type: none"> • Worte, Blicke, Hände, Gestik, Zuhören • die Sexualität: der Körper, seine Funktionsweise, seine Veränderung; die geschlechtlichen Unterschiede • der Körper und die Gefühle von Anstand und Respekt als Zeichen von Anerkennung der anderen, ihrer Bedürfnisse und ihrer Werte 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Bedeutung von Tätowierung, Piercing,... als Symbole der Anerkennung und Zugehörigkeit, als Einführungsritual oder Darstellungsmittel ○ Körpersprache <ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung und Wahrhaftigkeit • in anderen Kulturen ○ Körperliche Leiden : Magersucht, Bulimie, Esssucht ○ In den Religionen: die Bedeutung von Bräuchen (z.B. das Kopftuch, die Körperhaltung beim Gebet, die Ernährung) ○ Künstlerische Darstellungen des Körpers: <ul style="list-style-type: none"> • vom Menschen • von Gott und seiner Beziehung zum Menschen (z.B.: „... <i>die Hand Gottes, die den Menschen erschafft</i>“ von Michelangelo) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Im A.T.: Vermenschlichung des Gottesbildes und was dies über den Gott des Bundes aussagt: Augen und Ohren (z.B.: Ex 3,7); Mund (z.B.: Num 12,8); Arme und Hände (z.B.: Es 66,2) ○ Was sagen Jesu Gesten und seine Haltung über ihn aus? <ul style="list-style-type: none"> • er schaut an (z.B.: Mt 4,18) • er nimmt die Hand (z.B. Mk 5,22–23) • er legt die Hände auf (z.B.: Mt 8,2–3) • er umarmt (z.B.: Mk 10,16) • er isst mit Ausgestoßenen (z.B.: Mt 9,11) • er bittet um Wasser (z.B.: Joh 4,7) • er ist „zu Fuß unterwegs“ ○ Die Würde des Menschen in seiner Körperlichkeit basiert auf dem Glauben an einen Schöpfer-Gott: <ul style="list-style-type: none"> • die Erschaffung des Menschen nach Gottes Ebenbild (Gen 1,27) • der Mensch ist aus Erde und aus eingehauchtem Lebensatem erschaffen (Gen 2,7–8) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Körperhaltung beim Beten: <ul style="list-style-type: none"> • die Augen erheben (z.B.: Ps 121,1) • die Hände erheben (z.B.: Ps 28,2) • sich niederknien (z.B.: Apg 20,36) • sich aufrecht hinstellen • hören ... ○ Die Zeichen der Zugehörigkeit zur christlichen Gemeinschaft: <ul style="list-style-type: none"> • das Kreuzzeichen und andere symbolhaften Berührungen des Körpers • sakramentale Gesten (z.B.: ins Wasser eintauchen, mit Öl salben, Brot essen) ○ Das Auflegen der Hände und dessen Bedeutung bei Taufe, Firmung und Krankensalbung 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Körperliche Ausdrucksformen, die die Treue zu Gott bekunden: <ul style="list-style-type: none"> • sein Herz öffnen/ verschließen • zuhören/ taub bleiben • sehen/ blind sein ○ Einführung in die christliche Ethik der Sexualität, Ort der Begegnung des Anderen

2. Stufe. 1. Einstieg: „Mein Körper und der Körper des Anderen“

Existenzielle Verwurzelung und Befragung	Kulturelle Beiträge	Grundlagen des christlichen Glaubens		
		Glauben	Feiern	Leben
<ul style="list-style-type: none"> ○ Der Körper (Gesten und Worte) als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel; Schwierigkeiten oder Ängste, sich darzustellen und mitzuteilen: die Selbstdarstellung und/oder die Darstellung anderer; die „Masken“ ○ Der Körper als Ort, in dem ich zu Hause bin: Grenzen, Hindernisse oder Chance? ○ Sport und Tanz als Körperausdruck und als Form der Lebensschule ○ Situationen, in denen der Körper benutzt (z.B.: Prostitution, Kinderarbeit, Doping), gequält, verhöhnt, preisgegeben, erniedrigt (z.B.: die vielen Körper, die in den Konzentrationslagern bloßgestellt wurden) und auch respektiert und geehrt werden (z.B.: die Pflege der kranken, verwundeten und behinderten Körper) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Einige Begriffe der Psychologie: z.B.: Gestalttherapie, Lernprozess-training usw. ○ Die Bedeutung des Körpers in anderen religiösen Traditionen ○ Werte oder Missachtung von Werten im Sport? ○ Darstellungen des Körpers in der Kunst. (z.B. Arno Breker << Nazipropaganda-film: „Vergessene NS-Opfer: Zwangssterilisierte kämpfen um ihr Recht“ in „Kontraste“: ARD-RBB) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ In der Bibel wird vom ganzen Menschen gesprochen ○ Gottes Menschwerdung: <ul style="list-style-type: none"> • in Jesus Christus, wahrer Gott und wahrer Mensch, als Gottes Entschluss und grundlegende Botschaft (Joh 1,14) • als Eröffnung einer neuen Menschheit (Mt 1,1–17), Werk des Heiligen Geistes (Mt 1,18–25) • dargestellt in den Glaubensbekenntnissen: „<i>durch den Heiligen Geist hat er Fleisch angenommen durch die Jungfrau Maria</i>“ ○ Das christliche Geheimnis beim Betrachten des Körpers Jesu, der Krippe, des Kreuzes bis hin zur Auferstehung: <ul style="list-style-type: none"> • die Kindheitsgeschichte, besonders die Geschichte der Geburt Jesu (Lk 2,1–21) • symbolhafte Gesten Jesu, besonders beim letzten Abendmahl (Mt 26,26–29 und//; Joh 13,1–20) • Gottes Gesicht im verhöhten Körper des Gekreuzigten erkennen • Kernstück des christlichen Glaubens: der auferstandene Leib Jesu, solidarisch mit allen, die er „zur Auferstehung des Fleisches“ ruft 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Eucharistie als Leben spendendes Geschenk Jesu („<i>dies ist mein Leib, hingegeben für euch</i>“) und als Aufforderung, sein Leben in seine Nachfolge zu stellen ○ Die Bedeutung liturgischer Feste: Weihnachten, Erscheinung des Herrn, das Österliche Triduum, Fronleichnam ○ Mit seinem ganzen Körper beten ○ Der Umgang mit dem Körper der Verstorbenen: <ul style="list-style-type: none"> • der Ritus der Beweihräucherung in der Begräbnisliturgie • der Reliquienkult ○ Ikonenverehrung 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die christliche Ethik als Aufruf, die Liebe Gottes in allen Lebenslagen zum Ausdruck zu bringen (z.B.: Mt 25,31–46) ○ Das Zeugnis der christlichen Märtyrer von gestern und heute, die durch ihren Körper und in der Hingabe ihres Lebens die Treue zum Evangelium bezeugt haben ○ Die christlichen Aktionen und Organisationen, die gegen all das kämpfen, was den Körper entweiht oder verstümmelt (z.B.: gegen Aids, Prostitution, Kinderarbeit, Folter usw.)

2. Stufe. 2. Einstieg: „Vom geheilten zum erlösten Körper“

Existenzielle Verwurzelung und Befragung	Kulturelle Beiträge	Grundlagen des christlichen Glaubens		
		Glauben	Feiern	Leben
<ul style="list-style-type: none"> ○ Der Körper ist zerbrechlich, verletzbar, begrenzt und schwach: <ul style="list-style-type: none"> ● Verletzung und Zerstörung: gequälte, gefolterte, verletzte Körper ● Krankheit und Behinderung ● Alter und Tod ○ Sinn der Ohnmacht und Zerbrechlichkeit: unausweichlicher Untergang oder Verheißung eines anderen Lebens? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Umgang und Fürsorge mit dem leidenden Körper in der heutigen Medizin (z.B.: Palliativpflege) ○ Der mögliche Sinn von Vergänglichkeit und Bedürftigkeit in verschiedenen Kulturen und Traditionen ○ Der Respekt des Körpers und seiner Integrität in der Charta der Menschenrechte und in den internationalen Konventionen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zeugnisse von Heilungen im A.T.: Zeichen der Liebe eines heilenden und rettenden Gottes gegenüber Leidenden (z.B.: Tob 11,8.11-14; 1Kön 17,17-24) ○ Jesu Begegnungen mit Kranken und der Sinn der heilenden Berührung des Körpers (z.B.: Mt 8-9,1-8): <ul style="list-style-type: none"> ● Zeichen des „Kommens“ des Gottesreichs und der Beginn eines neuen Lebens ● Akt des Glaubens ○ Das Ostergeheimnis kann die Situation der Kranken erhellen. Jesus wird den Menschen gleich: <ul style="list-style-type: none"> ● in der Ohnmacht erschließt er einen Weg in die Ewigkeit ● in der körperlichen Unzulänglichkeit erschließt er einen möglichen Lebensweg ● in der Einsamkeit als Weg der Verbundenheit mit anderen ○ Gott begegnen im Kleinsten: im schwachen und verwundbaren Nächsten (Mt 25,31-46) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die heilende Wirkung des Sakramentes der Krankensalbung nach Jakobus 5,13-16 ○ Die Bedeutung der Segnung „der heiligen Öle“ durch den Bischof im Laufe der heiligen Woche: die Solidarität der Bistumskirche mit den Kranken ○ Der Sinn der Gebete für Kranke, Behinderte und ältere Menschen 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Kirche sorgt sich heute wie gestern um die Kranken ○ Die Kranken- und behindertenseelsorge: Krankenbesucher, Krankenhausseelsorger, verschiedene Verbände und Bewegungen (z.B.: Caritas, „Glauben und Licht“, Pater Damian Stiftung usw.) ○ Die Bedeutung der Wallfahrten für Kranke und Leidende (z.B.: Lourdes, Banneux)

3. Stufe. 1. Einstieg: „Körperschaft“

Existenzielle Verwurzelung und Befragung	Kulturelle Beiträge	Grundlagen des christlichen Glaubens		
		Glauben	Feiern	Leben
<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Symbolik des Körpers als Bezeichnung für eine Gruppe von Menschen: Körperschaft der Mediziner, Lehrkörper usw. ○ Die Gruppe: Hindernis oder Chance zur Selbstbestimmung? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Sozialpsychologie: <ul style="list-style-type: none"> ● zwischenmenschliche Beziehungen ● Vorrang für den Einzelnen oder für das Ganze (Bsp. Krieg: Sterben fürs Vaterland) ● Konflikte ● Beispiel „Autorität“ ● Rolle und Funktion ○ Analyse von Institutionen: <ul style="list-style-type: none"> ● Spannung zwischen eingesetzter (Institution) und lebendiger Kirche ● Spannung zwischen institutionellem und prophetischem Denken 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die persönliche und gemeinschaftliche Dimension des Glaubens: „ich glaube“ ist immer auch „wir glauben“ ○ Die Kirche ist die Gemeinschaft der Christen: <ul style="list-style-type: none"> ● in ihrer institutionellen Dimension ● in ihrer dreifachen Verwurzelung: „Volk Gottes“, „Leib Christi“, „Tempel des Geistes“ ● in ihrem Bezug zur Welt: „Zeichen“ oder „Sakrament des Gottesreichs“ ● in ihren Eigenschaften, die im Credo genannt werden: einzig, heilig, katholisch und apostolisch ● in einer geschichtlichen Dimension 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die „Christengemeinschaft“ und besonders „die sonntägliche Zusammenkunft“: Bild der Katholizität und der Einheit, Vielfalt der Rollen, Dienste und Ämter, jeder ist in ihr willkommen/offen für alle ○ Die persönliche und gemeinschaftliche Dimension des liturgischen Gebets: ein Gebet mit „ich“ und mit „uns“ ○ Die kirchliche Dimension der Sakramente: „Die Kirche macht die Eucharistie, die Eucharistie macht die Kirche“ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die christliche Soziallehre: „die brüderliche Gemeinschaft“ (Apg 2,42); eine Gemeinschaft mit „Herz und Seele“ (Apg 4,32), die alle Güter miteinander und mit anderen teilte (Apg 4,32–5,11) Vgl. auch Röm 12,13; 2Kor 8–9

3. Stufe. 2. Einstieg: „Im Körper *da sein*“

Existenzielle Verwurzelung und Befragung	Kulturelle Beiträge	Grundlagen des christlichen Glaubens		
		Glauben	Feiern	Leben
<ul style="list-style-type: none"> ○ Im Körper <i>sein</i> heute: <ul style="list-style-type: none"> ● ein immer junger Körper? ● ein Körper, der sich verändert und altert ● ein stets leistungsstarker Körper ● der Mythos der ewigen Jugend ○ Als Paar im Körper <i>sein</i>: <ul style="list-style-type: none"> ● Möglichkeiten, Schwierigkeiten ● Entfaltung: ja oder nein ● Zusammenleben, Verhütung ○ Fragen der Bioethik, die den Beginn und das Ende des Lebens betreffen: Abtreibung, künstliche Befruchtung, genetische Behandlungen, Verpflanzungen, Klonen, Euthanasie <ul style="list-style-type: none"> ● ist man der Herr seines Körpers? 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Körper (Genie, Molekularbiologie, Neurowissenschaften, Psychoanalyse) z.B.: die Rolle des Unbewussten, Bedürfnis und Verlangen, Gesetze, Sprache, die Persönlichkeit des Menschen ○ Die Bilder des Weiblichen und Männlichen; die Stellung der Frau; Entwicklung in unserer und anderen Kultur(en) ○ Die Ehe-Rituale in anderen Kulturen und religiösen Traditionen ○ (Familiäre, gesellschaftliche, psychologische) Herausforderungen verantwortungsvoller Eltern ○ Der philosophische Bereich: <ul style="list-style-type: none"> ● der griechische Dualismus: „der Körper als Gefängnis der Seele“ ● Elemente der Phänomenologie (Lehre des Sichtbaren, Erkenntnistheorie): Körper-Objekt und Körper-Subjekt (z.B.: M. Merleau-Ponty, Karl Jaspers) ● Philosophie der „Begegnung“: „im Angesicht des Anderen“ (Emmanuel Levinas) ○ Die Veränderung der Körpereigenschaften: genetische Manipulation, künstliche Befruchtung, Klonen usw. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Der Körper in der Bibel als Fleisch und Lebensatem ○ Der Aufruf in der Bibel zur körperlichen und geistigen Fruchtbarkeit (Gen 1,28); einige biblischen Gestalten der Heilsgeschichte: Abraham und Sarah, Anna, Zacharias und Elisabeth; Maria und Joseph ○ Die Würde und die Bestimmung des Körpers als „<i>Tempel des Heiligen Geistes</i>“ (1Kor 6,19): <ul style="list-style-type: none"> ● vom leiblichen zum geistigen Körper ● vom toten zum lebendigen Körper ○ Die Auferstehung des Fleisches 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Die Bedeutung des Ehesakraments: <ul style="list-style-type: none"> ● Zeichen des Bundes zwischen Gott und den Menschen ● Zeichnen des Bundes zwischen Christus und der Kirche ● die Ehegatten sind die Mittler des Sakraments 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Der Sinn einer christlichen Sexualethik: kein Ablehnen der Sexualität und der Körperlichkeit, sondern Ort der Begegnung des Anderen in seiner Andersartigkeit und Öffnung zum Dritten ○ Die Bedeutung der Keuschheit sowohl im Paar als auch im Zölibat (als Verzicht auf Hingabe und Ehe) ○ Stellungnahmen der Kirche hinsichtlich der Fragen zum Beginn und Ende des Lebens sowie der Fragen, die sich aus der Bioethik ergeben

