

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

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

## 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"> <li>○ 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“</li> <li>○ Der Körper als Ort, in dem ich zu Hause bin: Grenzen, Hindernisse oder Chance?</li> <li>○ Sport und Tanz als Körperausdruck und als Form der Lebensschule</li> <li>○ 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)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Einige Begriffe der Psychologie: z.B.: Gestalttherapie, Lernprozess-training usw.</li> <li>○ Die Bedeutung des Körpers in anderen religiösen Traditionen</li> <li>○ Werte oder Missachtung von Werten im Sport?</li> <li>○ Darstellungen des Körpers in der Kunst. (z.B. <a href="#">Arno Breker</a> &lt;&lt; <a href="#">Nazipropaganda-film</a>: „<a href="#">Vergessene NS-Opfer: Zwangssterilisierte kämpfen um ihr Recht</a>“ in „<a href="#">Kontraste</a>“: <a href="#">ARD-RBB</a>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ In der Bibel wird vom ganzen Menschen gesprochen</li> <li>○ Gottes Menschwerdung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• in Jesus Christus, wahrer Gott und wahrer Mensch, als Gottes Entschluss und grundlegende Botschaft (<a href="#">Joh 1,14</a>)</li> <li>• als Eröffnung einer neuen Menschheit (<a href="#">Mt 1,1–17</a>), Werk des Heiligen Geistes (<a href="#">Mt 1,18–25</a>)</li> <li>• dargestellt in den Glaubensbekenntnissen: „<i>durch den Heiligen Geist hat er Fleisch angenommen durch die Jungfrau Maria</i>“</li> </ul> </li> <li>○ Das christliche Geheimnis beim Betrachten des Körpers Jesu, der Krippe, des Kreuzes bis hin zur Auferstehung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Kindheitsgeschichte, besonders die Geschichte der Geburt Jesu (<a href="#">Lk 2,1–21</a>)</li> <li>• symbolhafte Gesten Jesu, besonders beim letzten Abendmahl (<a href="#">Mt 26,26–29</a> und//; <a href="#">Joh 13,1–20</a>)</li> <li>• Gottes Gesicht im verhöhten Körper des Gekreuzigten erkennen</li> <li>• Kernstück des christlichen Glaubens: der auferstandene Leib Jesu, solidarisch mit allen, die er „zur Auferstehung des Fleisches“ ruft</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> <li>○ Die Bedeutung liturgischer Feste: Weihnachten, Erscheinung des Herrn, das Österliche Triduum, Fronleichnam</li> <li>○ Mit seinem ganzen Körper beten</li> <li>○ Der Umgang mit dem Körper der Verstorbenen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• der Ritus der Beweihräucherung in der Begräbnisliturgie</li> <li>• der Reliquienkult</li> </ul> </li> <li>○ Ikonenverehrung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Die christliche Ethik als Aufruf, die Liebe Gottes in allen Lebenslagen zum Ausdruck zu bringen (z.B.: <a href="#">Mt 25,31–46</a>)</li> <li>○ 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</li> <li>○ Die christlichen Aktionen und Organisationen, die gegen all das kämpfen, was den Körper entweiht oder verstümmelt (z.B.: gegen Aids, Prostitution, Kinderarbeit, Folter usw.)</li> </ul>

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

### 3. Stufe. 1. Einstieg: „Körperschaft“

Existenzielle Verwurzelung und Befragung	Kulturelle Beiträge	Grundlagen des christlichen Glaubens		
		Glauben	Feiern	Leben
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Die Symbolik des Körpers als Bezeichnung für eine Gruppe von Menschen: Körperschaft der Mediziner, Lehrkörper usw.</li> <li>○ Die Gruppe: Hindernis oder Chance zur Selbstbestimmung?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sozialpsychologie:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• zwischenmenschliche Beziehungen</li> <li>• Vorrang für den Einzelnen oder für das Ganze (Bsp. Krieg: Sterben fürs Vaterland)</li> </ul> </li> <li>• Konflikte</li> <li>• Beispiel „Autorität“</li> <li>• Rolle und Funktion</li> <li>○ Analyse von Institutionen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannung zwischen eingesetzter (Institution) und lebendiger Kirche</li> <li>• Spannung zwischen institutionellem und prophetischem Denken</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Die persönliche und gemeinschaftliche Dimension des Glaubens: „ich glaube“ ist immer auch „wir glauben“</li> <li>○ Die Kirche ist die Gemeinschaft der Christen:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• in ihrer institutionellen Dimension</li> <li>• in ihrer dreifachen Verwurzelung: „Volk Gottes“, „Leib Christi“, „Tempel des Geistes“</li> <li>• in ihrem Bezug zur Welt: „Zeichen“ oder „Sakrament des Gottesreichs“</li> <li>• in ihren Eigenschaften, die im Credo genannt werden: einzig, heilig, katholisch und apostolisch</li> <li>• in einer geschichtlichen Dimension</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> <li>○ Die persönliche und gemeinschaftliche Dimension des liturgischen Gebets: ein Gebet mit „ich“ und mit „uns“</li> <li>○ Die kirchliche Dimension der Sakramente: „Die Kirche macht die Eucharistie, die Eucharistie macht die Kirche“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> </ul>

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

