

# Vorwort

*Liebe Leserinnen und Leser,*

wer möchte ihn nicht besitzen: den schlanken, durchtrainierten, fitten Körper? Und wer möchte nicht bis ins hohe Alter geistig fit und selbstständig sein? Das in unserer Gesellschaft transportierte Bild vom idealen Menschen, der gesund, schön und leistungsfähig ist, setzt jedoch junge wie ältere Menschen gleichermaßen unter Druck: Wer vom Idealbild abweicht, muss wohl zu wenig in sich selbst investiert haben. Dagegen hört man nicht selten – gerade in christlichen Kreisen – den wenig reflektierten Ausspruch: »Es kommt nicht auf das Äußerliche, sondern auf die inneren Werte an.« Während die einen davon ausgehen, Fitness und Attraktivität seien unbegrenzt steigerbar, vertreten die anderen einen fragwürdigen Dualismus, der die körperliche Seite des Menschen klar abwertet. Nebenbei bemerkt, hängt der innere Wert eines Menschen aus christlicher Sicht ohnehin nicht von seinem Aussehen oder Verhalten, sondern von seiner Geschöpflichkeit ab.

Für mich steckt hinter der Diskussion um die Fitness und alle damit zusammenhängenden Themen wie Schönheit, Gesundheit und Ernährung die grundsätzliche Frage nach dem Platz des einzelnen Menschen in der Gesellschaft und danach, wie ein tolerantes gesellschaftliches Zusammenleben gelingen kann. Es ist nur logisch, dass das, was schwer zu erreichen ist, als schön und erstrebenswert gilt – dies ist in allen Kulturen schon der Fall gewesen. Und es ist auch selbstverständlich, dass der Mensch gesund und schmerzfrei sein möchte. Jeder möchte sich wohlfühlen. Diese Bedürfnisse, die vielleicht letztlich ein Ausdruck der Sehnsucht nach Heil und Ganzheit sind, sind nicht zu verurteilen. Gleichzeitig birgt ein Fokussieren auf diese Bedürfnisse die Gefahr, dass allzu schnell zwischen fit und schwach, gesund und krank, schön und hässlich, leistungsfähig und nicht belastbar unterschieden wird. Insgesamt würde ich mir auf allen Seiten mehr Toleranz wünschen, sodass Menschen, die auf ihren Körper achten, nicht automatisch als oberflächlich, dicke Menschen nicht gleich als faul oder kranke Menschen gar als an ihrer Erkrankung selbst schuld abgestempelt werden. Das Ideal der Fitness hat, denke ich, seine Berechtigung, sollte jedoch neben anderen Idealen stehen, die als gleichermaßen erstrebenswert gelten, z.B. Zufriedenheit, Demut, Toleranz oder Nächstenliebe.

Die Beiträge der vorliegenden Ausgabe nähern sich dem Thema Fitness von verschiedenen Seiten und umreißen dabei stets neu das komplexe Verhältnis zwischen Körper und Geist, Leib und Seele. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

*Ihre Maria Saam*