

Heinrich Jacob

# Sehnsucht nach dem Paradies

## *Wellness als pastorale Chance*

**Wellness muss nicht oberflächlich sein, sondern kann als Suche nach einer Harmonie von Körper, Geist und Seele Menschen in die Tiefe religiöser Fragen führen. Nicht nur eine kundenorientierte, sondern gerade eine missionarische Pastoral hat hier ihre Aufgabe.**

### Das Phänomen »Wellness«

- Wellness jeden Tag und von allen Seiten. »Neues Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude«, »Kraft und Energie schöpfen«, »sich einmal rundum verwöhnen lassen«, »Vitaltraining«, »Entspannung pur für Körper, Geist und Seele« – All das und vieles mehr wird in Wellness-Reisekatalogen, in Annoncen von Wochenjournalen oder Prospekten von Hotels, Beauty-Farmen, Day-Spas und Wellness-Centern versprochen.

Die Anforderungen an Leistung und Flexibilität wachsen ständig. Viele Menschen stehen in unserer schnelllebigen und technisierten Welt unter Dauerstress, geraten aus dem Gleichgewicht und sind erschöpft. Nicht nur die gestiegenen Belastungen am Arbeitsplatz, sondern auch das mit Freizeitaktivitäten überfrachtete Leben lässt immer mehr Menschen sich nach Abschalten sehnen, danach, zur Ruhe zu kommen, nach Zuwendung und Wohlbefinden, die im All-

tag häufig zu kurz kommen. Aber Stress erschöpft nicht nur, sondern fördert auch Krankheiten. Chronische Rücken- und Magenschmerzen, Schlafschwierigkeiten, Herz- und Kreislauf-erkrankungen können die Folge sein.

Um die Gesundheit zu erhalten, ist ein harmonisches Wechselspiel von An- und Entspannung, eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe entscheidend. Wellness-Seminare, Wellness-Wochenenden, Wellness-Urlaube können einen Einstieg bieten, Abstand zum Alltag zu bekommen, aufzutanken und zu regenerieren, wieder neue Berufs- und Lebensfreude zu gewinnen.<sup>1</sup>

Es ist gut, dass sich Kirchen und Pastoral mit diesem Phänomen auseinandersetzen. Sie sollten vor allem die Ursache dieses Trends bedenken und ernst nehmen. Vor schneller Verurteilung und überheblichen Mahnungen sollten wir hören und sehen, Dialoge führen, gelassen urteilen sowie Orientierung und Hilfen anbieten.

### Persönlicher Anweg

- Beim Thema Wellness schwingen immer auch ganz persönliches Interesse und Betroffenheit mit. Ich bin seit mehr als 40 Jahren Priester: Wenn ich meinen Lebens- und Glaubensweg die-

se Jahre hindurch reflektiere, so stand am Anfang das Wort »Hingabe«: Übergabe des Lebens an Gott. Gott dienen, ihn verkünden, aus ihm leben, das war mein erster und letzter Gedanke. In der Gewissheit: Gott hat dich gerufen, er nimmt dich an, er sendet dich. Das ist Fundament meines Lebens bis heute.

Im Beruf dann geschah die Entdeckung »des Menschen neben mir«. Mir wurde deutlich: Ich habe es mit konkreten, lebendigen, erfreulichen, schwierigen Menschen zu tun. Sie kommen auf mich zu, jeden Tag. Ich lernte: Menschliche, persönliche Brücken lassen die Botschaft des Evangeliums leichter ankommen. Am Mitmenschen vorbei führt kein Weg zu Gott.

Dann, nach langen Berufsjahren, an der Lebensstraße jäh auftauchende Mahnschilder: Achte auf dich selbst! Hingabe kennt auch ein Übermaß. Dienst an und mit Menschen fördert dich, zehrt aber auch an deinen Kräften, geht an deine Substanz. Du erfährst Grenzen. Der Körper

### »Gönne dich dir selbst!«

meldet sich mit ernstesten Signalen. Dich berühren mitunter Schwermut und Trauer. Und das beeinflusst dein Wohlbefinden, deine Arbeitskraft, dein Selbstwertgefühl. Hier kamen mir mahnende Worte eines großen geistlichen Lehrers (Bernhard von Clairvaux) an seinen (total überarbeiteten) Schüler Papst Eugen III. in den Sinn:

»Wenn du dein ganzes Leben und Erleben völlig ins Tätigsein verlegst und keinen Raum mehr für Besinnung vorsiehst, soll ich dich dann loben? Wie kannst du voll und echt Mensch sein, wenn du dich selbst verloren hast? Wer mit sich selbst schlecht umgeht, wie kann der gut sein?« Die Mahnung gipfelt in dem Satz: »Gönne dich dir selbst!«<sup>2</sup>

Wenn man sich auf das Wellness-Thema einlässt, darf man sich das Nachdenken über den ei-

genen Lebensweg sowie über die eigenen Lebenserfahrungen und Lebensmaximen nicht ersparen.

## Was meint Wellness?

● Wellness ist von Wissenschaftlern im nordamerikanischen Gesundheitswesen entwickelt worden. Der Sozialmediziner H. L. Dunn hatte den Begriff schon Mitte des letzten Jahrhunderts neu geprägt. Damit legte er den Grundstein zur amerikanischen Wellness-Bewegung in den 1970er-Jahren. Diese verfolgte – in erster Linie – das ökonomische Ziel, die Krankenversicherungskosten zu senken. Treibende Kraft dieser Entwicklung waren die Betriebe, die 80% bis 100% dieser Beträge bezahlen. Heutzutage nutzen ca. 80% der Firmen derartige Programme. Diese haben in gewisser Weise dem abstrakten Begriff Gesundheit einen unmittelbar verständlichen Charakter verliehen, Gesundheit greifbar und erlebbar gemacht.<sup>3</sup>

Überschneidungen des Wellness-Konzeptes gibt es nicht nur mit wissenschaftlichen Ansätzen der Gesundheitsförderung wie beispielweise dem Saluto-Genese-Konzept von Antonovsky, sondern auch mit älteren, ganzheitlichen Gesundheitsansätzen: z.B. bei Hippokrates, bei Hil-

### »Wohlbefinden und Gesundheit«

degard von Bingen oder bei Sebastian Kneipp. Aber auch Überschneidungen mit Homöopathie und fernöstlichen Lehren sind festzustellen.

Das Wort »Wellness« leitet sich übrigens nicht, wie oft behauptet, von einer Wort-Neuschöpfung ab, zusammengesetzt aus »Well-Being« (Wohlbefinden) und »Fitness« (körperliche Leistungsfähigkeit). Der Begriff wurde auch nicht von einer Werbeagentur kreiert oder gar

kreiert oder gar markenrechtlich geschützt. Die Wurzeln des Wortes reichen laut Oxford English Dictionary bis ins 17. Jahrhundert zurück und lassen sich dort erstmals in einer Schrift aus dem Jahre 1654 dokumentieren: »I ... blessed God ... for my daughters wealnesse ...« Es geht also damals schon um Wohlbefinden und Gesundheit.

Dennoch ist heute beim Wort Wellness auch Vorsicht angesagt, denn der Markt ist unübersichtlich. Etliche Anbieter schmücken sich mit dem begehrten Etikett und verkaufen überteuert alten Wein in neuen Schläuchen. Nicht immer wird eingehalten, was versprochen wird. Manches ist umstritten oder gar unseriös. Häufig wird Wellness auch fälschlicherweise mit Wohlbefinden oder reinen Verwöhn- und Kosmetikprogrammen verwechselt, ebenso gehört der starke Akzent auf Beauty klassisch nicht dazu, da er sich in erster Linie um die äußere Erscheinung kümmert.

Wellness entspricht der Sehnsucht der Menschen und ihrem Bedürfnis nach Ausgeglichenheit und Harmonie. Sie besteht in einer sinnvollen Kombination von körperlichen Aktivitäten und körperlich-geistiger Entspannung. Weil das Emotionale eine große Rolle spielt, hat Wellness auch mit Sinnlichkeit (mit Musik, Düften, Berührungen, Farben, Licht) zu tun.

Wellness zielt auf die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Die rein leistungsorientierte Fitnessbewegung greift zu kurz. Gesundheit wird nicht in erster Linie durch Askese, Verzicht

### »Zufriedenheit und Lebensqualität«

und Disziplin gefördert. Es geht nicht hauptsächlich darum, Risikofaktoren und krankmachendes Verhalten zu vermeiden. Wichtiger sind die gesund erhaltenden Momente: ein Lebensstil, der

ein höheres Maß an Wohlbefinden, Spaß, Zufriedenheit und Lebensqualität fördert; der die Menschen ihr Leben als reizvoll erleben lässt und Anforderungen als Herausforderung versteht. Die zentrale Bedeutung des Lebensstils, der Eigenaktivität und Selbstverantwortung für die Erhaltung der Gesundheit rücken ins Zentrum.

Von daher gesehen versteht sich folgende Definition: »Wellness ist ein aktives und selbstverantwortliches Bemühen um die eigene Gesundheit mit dem Ziel, ein Gleichgewicht mit Körper, Geist und Seele herzustellen, einen Zustand von Wohlbefinden und guter Gesundheit.«<sup>4</sup> In Deutschland haben sich vor allem der

### »offen für spirituelle und religiöse Bestandteile«

Deutsche Wellness-Verband und die ebenfalls 1990 gegründete Europäische Wellness-Union bemüht, den Inhalt des Begriffes zu klären. Ihre Definition: »Wellness ist das Ergebnis einer harmonischen Wechselbeziehung von Körper, Geist und Seele innerhalb des privaten, gesellschaftlichen sowie natürlichen Umfeldes.«<sup>5</sup>

Die Europäische Wellness-Union hat ein »Wellness-Barometer« mit sechs Bereichen festgelegt: körperliche Fitness, geistige Beweglichkeit, seelische Belastbarkeit, positive Arbeitseinstellung, harmonisches Privatleben, Einklang mit der Umwelt. Hier zeigen sich auch deutlich die Grenzen von Vermarktung von Wellness und die Distanz zu einer primär geschäftsorientierten suggestiven Beeinflussung der Adressaten.

Bei genauerem Hinsehen und nach einer »Unterscheidung der Geister« wird erkennbar, »dass ... die Wellness-Angebote auch offen sind für spirituelle und religiöse Bestandteile in jeder Form. Das Wellness-Paket im Kurhotel kann auch das Angebot der Seelsorge einschließen. Der Wellness-Urlaub über die Feiertage kann

auch den Besuch der Matthäus-Passion oder der Weihnachtsmette in der alten stimmungsvollen Klosterkirche enthalten.«<sup>6</sup>

Hinter den originären, redlichen, ganzheitlich konzipierten Wellness-Angeboten kann man daher einen grundlegenden Respekt vor dem Menschen (der mehr ist als ökonomisches oder medizinisches Material) und seinem Weg vermuten sowie die grundlegende Intention, ihm leben zu helfen.

### Wellness: als Kult – als Wegweiser

● Wenn wir Wellness definieren als »Dreieinigkeit« von körperlicher Fitness, gesunder Ernährung und seelischer Ausgeglichenheit, wird in diesem ganzheitlichen Ansatz eine latente Sehnsucht nach dem Paradies auf Erden spürbar. Der vermutete »weltanschauliche Anteil« an der genannten Trias rief Theologen und Kulturkritiker auf den Plan. Die Optimisten unter ihnen vermehren unerwartet gesichtete religionsproduktive Tendenzen inmitten einer als religiös ausgedorrt wahrgenommenen Alltagskultur. Die Skeptiker identifizieren die Wellness-Bewegung als raffinierte Erfindung von Marketing-Leuten, als Verkaufs-Symbol ohne tiefere Wurzel. Sie sehen ein Zeitalter der totalitären Biologie im Anbruch.<sup>7</sup>

In der Tat: Im Sinndepot Wellness bündeln sich paradiesische Erinnerungen und zugleich eschatologische Verheißungen von Selbstvergewisserung, Sicherheit, Satttheit und Wärme, von Schmerzfreiheit und Wohlbefinden. Die Gesundheit erhebt einen religiösen Anspruch.

Werbespezialisten und Designer arbeiten gleichsam als »Priester eines Gesundheitskultes«. Die Sprachmuster der werbetragenden Institutionen sind hier denen der Religion strukturell

ähnlich. Sie gebrauchen Termini und Merksätze, die den Theologen aus dem biblischen Sprachgebrauch vertraut sind. Sie signalisieren oft auch optisch die Abschnitte eines Weges, der den Betrachter in die Entgrenzung führt.

Gegen eine sich derart als »neue Religion« gebärdende Wellness-Figuration erheben sich Einwände: Festzustellen ist etwa eine Überbetonung des Wohlseins und der subjektiven Befind-

### »Trostbedürftigkeit des Singles«

lichkeit. Die Trostbedürftigkeit des Singles, der Durst nach Versicherung und Erquickung werden instrumentalisiert (oder nur immanent erfüllt). Der Akzent liegt einseitig auf Individualität, und es fehlen soziale Bezüglichkeiten.<sup>8</sup>

Gerade auch von denen, die in der Kur- oder Tourismuspastoral tätig sind, kommen aber deutliche Hinweise darauf, dass die Wellness-Szene als mögliches pastorales Feld anzusehen ist und viele Ansätze für seelsorgliche Arbeit bietet. Als Ansprech-Rahmen lädt sie die Pastoral zur Zusammenarbeit bzw. Ergänzung und zur Weiterführung der dort angesprochenen Probleme ein. Kirchengemeinden sollten sich nicht scheuen, Kooperationen mit örtlichen Wellness-Stationen bzw. Kureinrichtungen beim Zusammenstellen von »Wellness-Angeboten« einzugehen. Wellness-Programme können also auch christliche Elemente enthalten. »Natürlich ist Sinn eines Gottesdienstes nicht Wellness, aber doch auch nicht das Gegenteil.«<sup>9</sup> Wellness ist also nicht nur Kult – sondern auch Wegweiser.

### Selbstliebe?

● Sich selbst zu lieben, das gilt in vielen Religionen als problematisch. Für viele ist Selbstliebe eine Erscheinungsform des Egoismus. Um

sich davon zu distanzieren, wird verbal und praktisch Selbstliebe erst verdächtig und dann verächtlich gemacht. Doch neuere Forschungen und Debatten haben diese Positionen aufgebrochen. Therapeutisch orientierte Theologen und theologisch orientierte Psychologen haben kirchliche und pastorale Urteile über Selbstliebe abgeschliffen und geöffnet.

Grundsätzlich kann ein Mensch nur durch von anderen empfangene Liebe eine Selbstliebe entwickeln. Ohne diese vermag er weder den Nächsten noch Gott angemessen zu lieben, sondern ist ewig auf der Suche nach sich selbst in den anderen und verfehlt sich gerade dadurch.

Selbstliebe ist schließlich Gottesliebe, denn wenn ein Mensch sich selbst liebt, liebt er sich als von Gott geschaffene Schöpfung und liebt damit Gott. Zur Spiritualität der Selbstliebe gehört, »Gott in sich selbst und zugleich in der Liebe zu Gott sein eigenes wahres Selbst zu finden«. Karl Rahner hat in diesem Zusammenhang formuliert: »Jesus Christus ist älter als Adam.« Das heißt, der Mensch ist von Christus her entworfen und je näher zu Jesus Christus ich komme, desto

### »von anderswoher weiter gesungen«

mehr werde ich der, als der ich gedacht bin; desto mehr finde ich mein Selbst. Diese Eigenständigkeit und Durchdringung von Selbst-, Nächsten- und Gottesliebe ist heute ein wichtiger Leitgedanke der Pastoral.<sup>10</sup>

Es gibt eine »falsche«, unangemessene Selbstliebe. Dieser könnte die Wellness-Bewegung Vorschub leisten, muss es aber nicht. Sie kann Anstöße geben zu einer angebrachten, geordneten, offenen Selbstliebe und damit einen Zugang eröffnen zum Miteinander und Ineinander von Selbst- und Nächsten- und Gottesliebe. Aber hier kommt jede Wellness an ihre Grenzen.

Das Lied, das sie anstimmt, muss von woanders her weiter gesungen werden.

## Aussaat

● In ihrem Pastoral-Brief »Zeit zur Aussaat« setzen die deutschen Bischöfe einen Gegenakzent gegen die so genannte Adressaten-Orientierung der Pastoral. Häufig ist dazu ökonomisches Denken der Anstoß: Wenn ich anderen etwas verkaufen will, muss ich nach deren Wünschen und Bedürfnissen fragen. Nur auszufragen von den Fragen der anderen aber birgt für Verkündigung und Seelsorge die Gefahr der inhaltlichen Nivellierung und der religiösen Verdoppelung der Bedürfnisse und natürlichen Lebensmöglichkeiten.<sup>11</sup>

Ein wichtiges Motiv für die Übernahme der Adressaten- und der Kundenorientierung besteht darin, den anderen als Subjekt ernst zu nehmen, als denjenigen, der für sein Leben und seine Weltdeutung zuständig ist. Soweit gut. Aber in diesem ökonomischen Modell ist das richtige und zu würdigende Motiv der Anerkennung der Kommunikationspartner als Subjekte jedoch viel weniger eingelöst als im missionarischen Handeln. Dieses hat die freie Zustimmung des anderen zum Glauben zum Ziel und weiß, dass es über kein eigenes hinreichendes Mittel verfügt, dies zu bewirken.

Im ökonomischen Modell wird die Freiheit des anderen auf Wahlfreiheit reduziert, nämlich zu wählen zwischen verschiedenen Gebrauchsgütern oder Dienstleistungen, die es sowieso

### »radikalere Form der Anerkennung«

schon gibt. Das Evangelium gibt es aber nicht einfach, schon gar nicht als Ware oder in abstrakten Tauschbeziehungen. Die Frohe Botschaft

ist die Botschaft von der Verheißung eines Lebens in unüberbietbarer Fülle, die nicht einfach in der Verkündigungssituation gegeben ist, aber aus dem Verkündigungsgeschehen heraus erhofft und geglaubt werden kann. Wenn es um die Weitergabe des Evangeliums und seine freie Annahme geht, dann setzt dieses eine radikalere Form der Anerkennung anderer Freiheit voraus, als dies in einem quasi ökonomischen Modell der Adressaten-Orientierung möglich ist.

Diese Überlegungen weisen auf das Spannungsfeld zwischen Verkündigungsauftrag und Adressaten-Orientierung hin und signalisieren eine Gratwanderung. Sie sind, so glaube ich, ein wichtiger Hinweis auf ein ehrliches Miteinander und Füreinander von Wellness-Bewegung und pastoraler Bewegung. Sie reißen nicht auseinander, aber sie unterscheiden und radikalisieren.

### Lebensfreude oder Gier?

- Der Mensch hat grundlegende Sehnsüchte und Bedürfnisse, ihm von Natur gegeben, durch Erziehung und Gesellschaft geformt und akzentuiert, heilsnotwendig. Aber von diesen Wünschen und Sehnsüchten ist es oft nur ein kleiner Sprung bis zur Gier. Gier möchte (nach W. Bennett) unverzügliche Bedürfnisbefriedigung (instant gratification). Sie ist unersättlich, ungeduldig und maßlos. Der Gierige ist rücksichtslos und nur auf das eigene Wohl bedacht. Gier hat die Erfüllung der eigenen Wünsche auch durch Gewalt im Auge. So richtet sich die Gier eines Menschen (letztlich) häufig gegen diesen selbst, sie geht über das Interesse anderer Menschen hinweg.

Der tiefe Hunger des Menschen, sein Durst nach Liebe, seine Sehnsucht nach Begegnung und Erfüllung – sie schicken ihn auf die Suche nach Lebensfreude. Sie sind aber von der Gier zu

unterscheiden. Es braucht allerdings oft Lebenserfahrung, Weisheit, Kraft, hier die Unterschiede zu sehen und den rechten Weg zu gehen.<sup>12</sup>

### Portal zu Tiefenschichten

- Insgesamt kann die Wellness-Bewegung als Portal verstanden werden, sie kann Anstöße geben für einen Ausflug in »unbekanntes Land«, sie kann ein Verweis sein auf die Tiefenschichten menschlicher Existenz. Wer vom »Wellness-Gedanken« her in die Tiefe geht, hat in unserer von Marketing, Werbefeldzügen und Events beeinflussten Gesellschaft für seinen Start eine »Pole-Position«. Warum sollte man das nicht wahrnehmen und auch nutzen? Im Folgenden möchte ich wenigstens auf einige mögliche und naheliegende »Tiefgänge« hinweisen.

Krankheit kann hier als nicht einfach nur medizinisches Problem in den Blick kommen: Sie ist auch eine Frage des Beistandes, der Liebe, des Sinns.<sup>13</sup> Gesundheit wiederum darf nicht mit »Heil« gleichgesetzt oder verwechselt werden.

### »Gesundheit nicht mit Heil verwechseln«

Krankheit kann die Augen öffnen für einen neuen Horizont, der allem Sinn gibt: nämlich unserer irdischen Existenz, der Krankheit, dem Tod. Unser Leben ist kein Gang ins Nichts, sondern das Zugehen auf den entgegenkommenden Herrn.

»Ganzheitliches Leben« ist offen für »geistliches Leben«. <sup>14</sup> Auf unserem Weg zeigen sich Dimensionen einer ganzheitlichen Spiritualität, ausgedrückt z. B. in grundlegenden Bewegungen vom kleinen Ego zur größeren Welt; vom Festhalten zum Loslassen; vom Fatalismus zur Hoffnung; von der Manipulation zur Liebe; von

der Todes-Angst zu einem freudigen Leben. Wichtig bleibt dabei: »Das Personsein kommt aus Begegnung, aus der Bereitschaft und Fähigkeit zum Hören – auf den anderen, auf den Ganz-Anderen« (E. Lévinas).

Hier wird der Gesang, der aus dem Wellness-Land kommt, zu Ende gesungen. Hier stoßen wir – in vorzüglicher und zugleich radikaler Weise – auf die Frage nach dem Sinn des Lebens, nach der Tragweite und Zielrichtung der

### »Tragweite und Zielrichtung der Lebensbewegungen«

Lebensbewegungen, auf die Frage nach dem Ursprung der Welt mit ihren Gesetzen und Formen und nach dem Ziel von allem was ist, vornehmlich der menschlichen Freiheit mit ihren Möglichkeiten, ihren Wegen und auch (was im sich Kontext der Gottesfrage herausstellt) Irrwegen. Gott wird dabei als Horizont und Geheimnis des Lebens neuerlich zur Antwort auf das »Bedürfnis nach Religion«<sup>15</sup>, auf die religiöse Sehnsucht der Menschen, die in den letzten Jahren zu wachsen scheint.

## Schluss

● Wellness liegt im Feld konkreter pastoraler Arbeit. Die Einladung zum Dialog geht aber auch von der Seite der Wellness-Bewegung aus. Diese wird angenommen von einer sich als »missionarisch« verstehenden Kirche, die neue Christen willkommen heißt. Im Hinblick auf das Wellness-Feld zeigt sich also ein originärer Auftrag des Glaubens, auszurichten durch Christen, Gemeinden, Kirchen. Bei allen bereits in diese Richtung weisenden pastoralen Ansätzen und Projekten ist hier doch noch ein offenes Feld.

Evangelisieren heißt nicht:  
Ausbreiten des christlichen Systems.  
Evangelisieren heißt:  
Geschwisterlich zusammen leben,  
die Arbeit teilen,  
das Leben des anderen mit verantworten,  
seine Kultur wertschätzen;  
denn jede Kultur birgt Keime der ewigen Wahrheit.  
Evangelisieren heißt:  
Leben, Weinen, Lachen, Arbeiten, Sterben  
in der Welt des anderen,  
um mit ihm gemeinsam erlöst zu werden.

Leonardo Boff

<sup>1</sup> Vgl. B. Schellenberger, *Wellness. Mehr Lust auf Leben*, Berlin 2000. Zum Ganzen vgl. das Themenheft von »Neue Gespräche« 32 (2002) Heft 6.

<sup>2</sup> Vgl. Wunibald Müller, *Gönne dich dir selbst*, Münsterschwarzach 1995.

<sup>3</sup> Vgl. Verbraucherzentrale NRW, *Gesucht: Wellness*, Düsseldorf 2001, 6ff.

<sup>4</sup> Ebd., 12.

<sup>5</sup> Ebd., 13.

<sup>6</sup> Michael Nüchter, Skrip-

tum: *Willkommen bei Wellness*, 3f.

<sup>7</sup> Vgl. Anton Rotzeter, *Wo auf Erden der Himmel beginnt*, Freiburg 2001.

<sup>8</sup> Vgl. M. Lütz, *Die Gesundheitsreligionen vom Altar stoßen*, in: publik forum (2003/3) 55; ders., *Lebenslust. Wider die Diätadisten, den Gesundheitswahn und den Fitness-Kult*, München 2002.

<sup>9</sup> Nüchter, *Wellness*, 6.

<sup>10</sup> Vgl. zum Ganzen M. Hoff-

mann, *Selbstliebe*, Paderborn 2003; C. S. Lewis, *Was man Liebe nennt*, Basel/Gießen 1998.

<sup>11</sup> Vgl. O. John, *Zeit zur Aussaat – Missionarisch Kirche sein*, in: K. Vellguth (Hg.) *Missionarisch Kirche sein*, Freiburg/Wien 2002, 120–141.

<sup>12</sup> Vgl. zum Ganzen Abschnitt: Lisa Laurenz, *Suchen – Suchen – Suchen*, in: publik forum 2002/3, 62–65 (dort weitere Literatur).

<sup>13</sup> Vgl. Carlo M. Martini, *Hören was der Leib sagt*, München 2002.

<sup>14</sup> Vgl. Henri Nouwen, *Du schenkst mir Flügel*, Leipzig 2002.

<sup>15</sup> Vgl. Jürgen Habermas, *Glaube und Wissen*, Frankfurt/Main 2001; zum Ganzen: J. Herberg, *Die Stunde des Glaubens*, Freiburg-Basel-Wien 2002.