



- [Startseite](#)
- [online-Buch](#)
- [Gesprächs-Blog](#)

wie ihm Gutes tun?

Körperoptimierung und **körperliche SELBSTDARSTELLUNGEN** verunsichern heute viele - vor allem jungen - Menschen, besonders im virtuellen Raum. - Doch ohne Körper geht es auch nicht. Nur mit ihm können wir Vorhaben verwirklichen und Sachen verändern. Allein schon durch Mimik und Gestik - von klein auf bis zu den letzten Momenten - sind wir in der Lage, uns verständlich zu machen und unsere Beziehungsbedürfnisse zu signalisieren.

Versuchen wir *herzhaft* über aufkommende Fragen nachzudenken und hilfreiche Ant-Worten zu finden:

Halten wir unseren Körper deshalb fit, weil wir ihm etwas Gutes tun wollen oder weil wir durch unsere tollen Muskeln Anerkennung erheischen?

Achten wir auf unsere Ernährung, weil wir gesund bleiben möchten oder um einen modernen Lifestyle zu folgen?

Sind die körperlichen Bedürfnisse böse Versuchungen oder nicht auch Missdeutung, um den Menschen Angst vor sich selbst einzuflößen?

Unsere äußere ERSCHEINUNG - dazu gehört wesentlich unser Körperbestimmt in sehr großem Maße, wie wir wahrgenommen beziehungsweise auch ernst genommen werden. Der erste Eindruck ist oft entscheidend, ob überhaupt und wie wir uns auf andere Personen einlassen und sich Beziehungen entwickeln.

Den Wert, den wir dem Leiblichen beimessen, hat auch einen **großen EINFLUSS** auf Fragen der Ethik, der Sexualität und der Achtung vor dem Leben. Unsere Körper sind weder schlecht noch ein Problem. Sie sind nicht immer optimal, aber das mindert nicht den Wert und die Würde.

Es gibt vielerlei **SCHÖNHEITS- und PFLEGETIPPS**, was ihn jung und fit hält. Neben der Mühe um das äußere Erscheinungsbild sind jedoch auch innerliche Vorgänge, welche dann nach außen hin sichtbar werden, sehr hilfreich: Regelmäßigkeit des Tagesablaufes; wieder mal Zeiten einplanen, in denen wir mit unserem Schöpfer ins Gespräch kommen, sei es mit kurzem Dank, sei es mit dem Ausruf: GOTT, wie groß bist DU! Des Weiteren: gemeinsame Ziele und Flexibilität im Leben. - Damit wird auch die Arbeit als sinnstiftend empfunden. Neue Aufgaben, Neues lernen und vieles andere mehr.

Jeder Körper möge in seiner ganzen Vollkommenheit sowie seinem gegensätzlichem Erleben akzeptiert werden, wie er ist. **In jedem verbirgt sich der GEIST GOTTES**. Letztendlich wird es einen neuen Himmel und eine neue Erde geben, wo Menschen mit neuen Körpern in naher Gemeinschaft mit GOTT leben werden. - ‚*Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen*‘, lautet die Empfehlung einer großen Heiligen zur Nachahmung.

- weitere Denk-Anstöße findest du auch im [online-Buch](#)

Kommen wir darüber auch mit unserem HERR-GOTT ins Gespräch:

Guter GOTT, ich nehme deine Stimme wahr:

□ Mein liebes Kind! Dein Körper ist der Beziehungs- und Begegnungsort mit mir. Auch wenn er sich elend anfühlt und nicht unbedingt ein schöner Anblick ist, in ihm lebt der Geist der Liebe, der dein Tun und Denken bestimmt. Fürchte dich nicht, hab Mut und bleib in meiner Liebe!

DU, mein HERR, ich möchte dir sagen:

DU hast uns den Mund gegeben, dein Lob zu verkünden. DU hast uns Füße gegeben, dein Heil weiter zu tragen. DU hast uns Knie gegeben, damit wir sie in Ehrfurcht vor dir beugen. DU hast uns Hände gegeben, dass wir sie zu dir erheben in Dank und Fürbitte und dass wir mit ihnen wirken zum Segen für unsere Nächsten. DU hast uns Ohren gegeben, damit wir auf deine Stimme lauschen. DU hast uns ein Herz gegeben, das in deiner Liebe brenne und all unsere Glieder zu deinem Dienst ausrichte. Hilf uns, dass wir dir und unseren

Nächsten mit allen unseren Gaben in Freude dienen.

HERR, ich will meinem Körper Beachtung schenken, ihm genügend Schlaf, gesunde Ernährung und genug Bewegung angedeihen lassen und so der Pflege meines Körpers die gleiche Aufmerksamkeit schenken wie der Seele. Ich danke dir für meine Originalität und die vielen ‚Originalitäten‘ um mich herum. Sie machen uns einzigartig und liebenswürdig. DU bist mein Friede, meine Hoffnung und meine Freude. Dir sei Lob und Dank. Halleluja!

Hören wir auf die Botschaft unseres Schöpfers und ,nehmen wir ihm bei seinem Wort‘, das er uns für liebe-volle Beziehungen und rechte Ant-Worten anbietet:

Klick dazu z.B. auf folgende Bibelstellen (es gibt noch viele andere!): [Ps 139,14](#) oder [1 Kor 6,19](#)

Den Text aus der heutigen ‚Tages-Zeitung‘ samt Kommentar – zum Lesen wie zum Hören – findest du unter: www.evangeliumtagfuertag.org

bleib im Gespräch - lebe in liebe-voller Beziehung!

© 2026 ANTONIUS

[Impressum](#) · [Datenschutz](#)