

# Das Fleisch ist willig, aber der Geist ist schwach!



von Martina Pahr

**Unser williger Körper** trägt unseren Geist tapfer durch die Welt. Tag für Tag puffert er die Folgen aller möglichen „Geistesblitze“ ab, die sich oft genug als fragwürdige Gedankenfurze herausstellen. Tag für Tag frisst er ergeben, was ihm der Geist serviert, weil dieser irgendwo irgendwann gehört hat, das sei gesund. Dabei ist unser Körper doch der weitaus kompetentere Kollege. Er ist es, der das Zeug verstoffwechselt, für seine Arbeit nutzt und wieder ausscheidet. Er sorgt dafür, dass wir immer atmen, das Herz immer schlägt und der Kreislauf immer weiterläuft – kurzum: dass wir leben!

**Beklagen tut sich Körper** nur selten, also wenn's gar nicht mehr anders geht. Wenn Geist beim Heurigen oder beim Frustessen übertrieben hat, reagiert Körper mit Kopf- oder Bauchweh – und schon gilt er, das eigentliche Opfer, als Bösewicht!

Und wehe, Körper wird einmal krank, weil Geist Blödsinn getrieben hat: zu viel Arbeit, zu viel Fernsehen, keine Bewegung, kaum frische Luft. Dann mault Geist, dass er hier der Chef sei, und Körper als schnöde Materie gefälligst so zu spüren habe, wie Geist das will. Dann „kämpft“ Geist gegen die Krankheit und bemüht sich, sie zu „besiegen“ – anstatt sie als das zu sehen, was sie ist: Körpers einzige Kommunikationsmöglichkeit, um Geist dezent darauf hinzuweisen, dass etwas unrund läuft. Oder auch weniger

dezent, denn leider reagiert Geist sehr oft nur auf den Vorschlaghammer.

„**Mind over matter**“, behauptet Geist immer. Der alte Angeber beweist diese Behauptung allerdings nie, denn er gibt sich generell nicht allzu viel Mühe.

Wenn sich Geist mal zum Meditieren aufrafft und die Sache mit der Erleuchtung nicht auf Anhieb klappt, dann ist gleich Körper schuld – weil der nicht ruhig sitzen kann oder seine Knie im Lotussitz wehtun. Geist behauptet auch ständig, Neues lernen zu wollen – aber das notwendige, regelmäßige Training (das er dem Körper selbstverständlich abverlangt) absolviert er nur selten. Geist will „sich öffnen“, will „fremde Welten erobern“ und „den Sinn des Lebens finden“ – aber wenn Geist bei der ersten Hürde gleich wieder aufgibt, ist Körper schuld, weil ihn der angeblich mit Gewalt in der Komfortzone festhält. Körper, behauptet Geist, ist im Grunde nur ein Klotz am mentalen Bein, ein Gefängnis und nichtswürdiger Ballast, da vergänglich.

**Das ist so unfair**, dass sich Körper manchmal ausmalt, wie es wohl wäre, ohne Geist zu leben. Das sind dann die Nächte, wo beide nicht schlafen können und Geist wieder einmal nicht weiß, was die wahre Ursache ist.

In solchen Nächten stellt Körper sich vor, wie er morgens ganz „geistbefreit“ und frisch erholt aufsteht, ohne Sorgen,

ohne Grübeln, zum Frühstück ein wenig Obst zu sich nimmt und dann im Wald spazieren geht, oder schwimmen, oder zur Massage. Wie er die Welt mit all seinen Sinnen erlebt, sich an Düften, Musik, Farben, Aromen und handfester Haptik erfreut. Wie er nichts festhalten würde, was ihn belastet, und nur im Moment lebte: intensiv, genussvoll und frei von Erwartungen oder Angst.

**Was aber tut Körper** tatsächlich nach so einer Nacht? Er steht gutmütig auf, um sich vom Geist ins Badezimmer hetzen zu lassen, wo der nichts Besseres zu tun hat, als beim Blick in den Spiegel zu nörgeln: *zu dunkle Schatten unter den Augen, zu viele Falten, zu dicker Hintern, zu schütteres Haar...*

DAS sind die wahren Dinge, mit denen sich Geist hauptsächlich beschäftigt. Obwohl er immer so tut, als ginge es ihm um Höheres, um Philosophie oder Spiritualität.

Körper lässt Geist in diesem Glauben, denn er kennt seine wahre Stärke. Er weiß, dass er nur mit einer Herzkammer zu zucken braucht, um Geist in die Knie zu zwingen.

Das tut er aber nicht, denn Körper ist unendlich geduldig. Er hofft, dass Geist, dieses trotziges, leicht größenwahnsinnige Kind, irgendwann dazulernen wird.

Und darauf wird Körper warten, solange es seine Vergänglichkeit erlaubt.