

# „Abtötung“

Tabuisiert, verdrängt oder nur vergessen?

17.07.2008

Dem Opus Dei wurde mitunter vorgeworfen, es pflege eine leibfeindliche Spiritualität. Der Anlass für solche Vorwürfe war immer wieder, dass das Opus Dei die Bedeutung körperlicher Abtötung betont. Ist der Vorwurf nur ein Einschüchterungsversuch mit der geläufigen Behauptung, "so etwas kann man doch heute nicht mehr machen" oder ist mehr daran?

## Loslösen vom eigenen Ich

Mag sein, dass das Wort Abtötung und mit dem Begriff sein Hintergrund nicht mehr verstanden wird: die christliche Weisheit von Jahrhunderten. Wer soll denn da überhaupt „abgetötet“ werden? Das war immer ganz eindeutig: Der Egoismus. Der eigene, mein Egoismus, meine Selbstbezogenheit, mein Hang, im Mittelpunkt zu stehen, meine Abhängigkeit von Erfolg, Applaus, Anerkennung, Beweihräucherung, meine Anhänglichkeit an Wohlleben, an materielles Haben und Behalten. Denn all das lockt zwar wie ehemals der Honig am Fliegenfänger, klebt aber auch so lebensgefährlich. Mein Kleben am eigenen Ich macht mich unfrei und abhängig. Mich loslösen kostet Selbstüberwindung. Akte befreiender Selbstüberwindung heißen Abtötungen. Schon der heilige Johannes vom Kreuz schreibt

dazu: „Würden die Seelen erkennen, wie sehr die Leiden und Abtötungen zum Erwerbe höherer Güter behilflich sind, sie suchten nie in irgendeiner Sache ihren Trost.“

### **Benedikt XVI.: „Aufopfern!“**

„Mag sein, dass das Wort Abtötung nicht verstanden wird.“ Die Bemerkung stammt von Bischof Álvaro del Portillo. Der damalige Prälat des Opus Dei fuhr 1978 fort, „aber die Sache selbst begreift jeder. Denn wer sich nicht selbst abtötet, tötet die anderen ab.“ Je selbstbezogener jemand ist, umso schwerer genießbarer wird man für die anderen. Abtötung muss daher in erster Linie so aussehen: Dienstbereit bleiben, obwohl man müde ist. Doch lieber schweigen, wenn man schimpfen möchte. Aufmerksam zuhören, obwohl der Besucher lästig ist. Jemandem, der gerade in Zeitdruck ist,

stillschweigend eine Arbeit abnehmen.

Entsprechend stehen im Opus Dei solche Abtötungen obenan, die den Mitmenschen das Leben angenehmer machen. Diese geistliche Beratungspraxis liegt auf der Linie Papst Benedikts XVI., der in seiner Enzyklika „Spe Salvi“ den Gedanken aufgreift, „man könne die kleinen Mühen des Alltags, die uns immer wieder einmal wie mehr oder weniger empfindliche Nadelstiche treffen, 'aufopfern' und ihnen dadurch Sinn verleihen“ (Nr.40). Das lässt Misserfolge oder Niederlagen jedenfalls gelassener hinnehmen statt auszurasen oder zu verzweifeln. Und zwar mit Blick auf Christus, als Antwort auf seine Liebe.

## **Mit dem Leib beten**

Denn auf die Liebe Christi antworten ist das geistliche Motiv, ist der religiöse Antrieb für jegliche

„Abtötung“. Die Liebe Jesu Christi gipfelt am Kreuz. Ohne Solidarität mit Christus am Kreuz – wenigstens dem Wunsche nach und im Bemühen darum – ist die Antwort unecht. Dabei genügt es nicht, auf die Liebe Jesu lediglich dem Gedanken nach zu antworten. Ein persönlicher Umgang mit ihm verlangt den Einsatz der ganzen Person.

„Abtötung ist die Beteiligung des Leibes am Gebet“, schrieb ein geistlicher Autor. Der erste Adressat der Abtötung ist demnach Christus selbst – noch vor einem Nächsten, der womöglich von ihr profitieren wird. Jesus Christus hat alles und sich selbst am Kreuz für uns hingegeben. In seiner Nachfolge können wir üben, allzu irdische Fesseln abzustreifen, zum Beispiel in Kleinigkeiten des Verzichts. Sonst bleibt Selbsthingabe ein Gedankending ohne Anteil an der Inkarnation und der Passion Christi. In Assisi wird die Armut des heiligen

Franziskus künstlerisch mit großem Reichtum dargestellt. So feiert man dort seine Freiheit von den Gütern der Welt durchaus als eine Art Herrschaft über sie.

## Leibfreundliche Askese

Aus dieser Antwort auf die Liebe des Herrn lebt jegliche Aszese. Geht er verloren, taucht schnell der Einwand auf, Abtötung, zumal körperliche Abtötung, zeuge von Leibfeindlichkeit. Das Gegenteil ist der Fall: Abtötung lässt den Leib teilhaben am Umgang mit Gott und würdigt so den Leib. Der Geist der Abtötung ist also leibfreundlich. Leibfeindlich ist viel eher der Einwand, der Leib habe hier nichts beizutragen, denn dieser Einwand übersieht, dass der Mensch eine Einheit von Leib und Seele ist.

Im Übrigen ist die Rede von der leibfeindlichen körperlichen Aszese zu kurzgegriffen. Schließlich wird

Aszese hochgeschätzt, wenn sie der Steigerung von Fitness, von sportlicher wie beruflicher Leistung dient. Anstoß erregt daher offenbar nur die Vorstellung, dass Übungen körperlicher Aszese einen geistig-geistlichen Wert haben können. Das Fasten bleibt vom Vorwurf „leibfeindlich“ meist verschont, weil es in der landläufigen Bewertung vorrangig gesundheitsfördernde Bedeutung hat. Hinter dem Vorwurf verbirgt sich die Auffassung, dass die geistig-geistliche Dimension des Menschen nichts mit seiner irdisch-körperlichen Existenz zu tun habe. Der Leib sei belanglos für das geistig-religiöse Leben des Menschen.

Bei alledem ist vorausgesetzt, dass Abtötung maßvoll und ohne Übertreibung geschieht. Andernfalls wird sie selbst egoistisch und schädigt den Leib.

**Intimsphäre statt Voyeurismus**

Der eingangs erwähnte Vorwurf, bestimmte Formen körperlicher Abtötung erwiesen das Opus Dei als leibfeindlich, nimmt in der Regel Bezug auf die Benutzung von Bußband und -geißel. Diese beiden – medizinisch völlig unbedenklichen – Übungen körperlicher Aszese waren bis vor wenigen Jahrzehnten in der katholischen Kirche weit verbreitet.

Gebräuchlich sind sie nach wie vor, nicht nur im Opus Dei, wo sie von einer Minderheit der Mitglieder benutzt werden. Aber selbst bei diesen spielen sie eine untergeordnete Rolle. Für die Gläubigen der Prälatur Opus Dei stehen ganz andere Formen geistiger wie körperlicher Abtötung im Vordergrund: Konsumverzicht, teilen lernen sowie die genannten Bemühungen, den Mitmenschen das Leben angenehmer zu machen.



Diese Wirkung haben Bußband und -geißel typischerweise nicht. Jedenfalls hat sie noch keine Werbeagentur als karrierefördernd angepriesen. Sonst gäbe es vermutlich schon eine boomende Nachfrage. Bußband und -geißel haben entweder einen geistlich-religiösen Sinn oder gar keinen. Eben deshalb – um der Eindeutigkeit ihres rein geistlichen Motivs willen – sind sie sinn- und wertvoll, und eben deshalb hält auch das Opus Dei an ihnen fest. Ihr Adressat ist Gott allein. Joseph Kardinal Höffner hat in einem Brief vom 24. September 1984 darauf hingewiesen, dass solche körperlichen Bußübungen in der Kirche stets in die „Intimsphäre des Bußsakramentes eingefügt“ waren. Deshalb blieben sie der Neugier anderer entzogen und somit weithin unbekannt.

Eben darum wurden Bußband und -geißel zum Stein des Anstoßes, als sie

gewissen Journalisten,  
Romanautoren und Filmemachern,  
denen Privat- und Intimsphäre  
wenig Respekt gebieten, wohlfeiles  
Material für reißerische  
Darstellungen lieferten, die  
möglichst noch abseitige,  
masochistische Phantasien anregten.  
Mit Voyeurismus lässt sich trefflich  
Empörung inszenieren.

In unserer Konsum-Gesellschaft  
dürfte selbst der „religiös  
Unmusikalische“ unbeschwerter  
leben, wenn er seine Bedürfnisse  
kontrolliert und einschränkt. So ist  
Abtötung – zumal leibliche – eine  
Geheimtür zum zufriedeneren und  
froheren Leben. Sie steht immer  
offen.

von Hans Thomas

---

pdf | automatisch generiertes  
Dokument von [https://opusdei.org/de-  
ch/article/abtutung/](https://opusdei.org/de-ch/article/abtutung/) (23.01.2026)