

Übungssammlung: Liturgische Gebärdenkultur

Stephan Trescher

Inhalt:

Erläuterungen zu den Übungen	1
1) Vorbereitungsübung: Ankommen in der Wahrnehmung	6
2) Betreten des Kirchenraums, spontane Positionierung und Körpersprache.....	7
3) Erkunden der Verortungen Gottes	9
4) Sitzen – Gebärdensbedeutung im Unterschied zu Stehen und Knien	13
5) Erspüren der haltungsförderlichen Eigendynamik des Körpers im Sitzen	166
6) Erspüren der haltungsförderlichen Eigendynamik des Körpers im Stehen.....	200
7) Stehen.....	222
8) Gehen	244
9) Knien.....	255
10) Kreuzzeichen.....	26
11) Handgebärdens	288

Erläuterungen zu den Übungen

Liturgischer Bezug:

Die folgenden Übungen beziehen sich auf die Gebärdens in der gewöhnlichen katholischen Liturgie der Eucharistiefeier oder auch dem Stundengebet. Mit diesem Feld ist das Thema Gebärdenskultur natürlich nicht erschöpft. Daneben finden sich vielfältige neu entwickelte oder aus anderen Traditionen übernommene Gebetsgebärdens, die man zusätzlich in einer Eucharistiefeier oder sonst einem Gruppengebets verwenden kann. Ein weiteres Thema ist die Gebärdenskultur im privaten Gebets, in dem man sehr viel spontaner und freier vorgehen kann als in der Liturgie, wie sie bei uns üblich ist. Viele der Übungen sind ebenso für das private Gebets hilfreich, speziell darauf ausgerichtet würde sich jedoch an vielen Stellen eine andere Gestaltung empfehlen.

Ziele der Übungen:

Die Übungen sollen helfen, die eigene liturgische Gebärdenskultur in folgenden Aspekten zu entwickeln:

- angeregt durch Bedeutungsvorschläge zu einer Gebärde das Spektrum entdecken, in dem sie für mich persönlich bedeutsam sein kann
- neue Gesten lernen, in einer für mich passenden Form; Ausdrucksmöglichkeiten erweitern
- Selbstwahrnehmung im Leib schulen, um im Gebets die aktuell für mich passende Geste zu finden
- Unabhängigkeit von zu einengenden Vorgaben der Gruppe erwerben; einen guten Ausgleich für sich finden zwischen dem Eingehen auf das momentane eigene Bedürfnis und den Vorteilen eines gemeinschaftlichen Gebärdenvollzuges
- die Authentizität des Selbsterlebens in den Gesten entdecken
- lernen, durch Gesten zu sprechen und mit Gott Kontakt aufzunehmen, auch ohne Worte; körpersprachlich beten lernen
- eine meinem Bedürfnis entgegenkommende Flexibilität in der Verortung Gottes erwerben, wie sie mit dem Kirchenraum, der Liturgie und den Gebärdens einhergeht
- sich über die Körperempfindung mehr in der Wahrnehmung und weniger in Gedanken aufhalten lernen

- die Wirkung der körperlichen Eigendynamik hin zu einer guten Leib-Haltung entdecken und deren Wirkung auf die innere Haltung
- ein Gespür dafür entwickeln, wie ich durch leibliche Haltungen und Gesten auf meine Haltung insgesamt einwirken, ja, wie ich Gott an mir wirken lassen kann

Anwendungsbereiche:

Die Übungen sind entstanden für Workshops zum Thema ‚Körper im Gebet / in der Liturgie‘. Neben solchen speziellen Angeboten können sie aber natürlich auch in anderen Kontexten Verwendung finden – z.B. als Element bei einem Kommunionhelfertreffen, bei Besinnungstagen, bei einer Kirchenführung, in der Firmvorbereitung, in einer Taufkatechese, in einer Ministrantenstunde, in der Schule ... Man kann mit ihnen auch allein für sich üben, ohne Gruppe.

Bei der Durchführung der Übungen sollte man auf die folgenden Punkte achten:

Wahrnehmendes Üben:

Als Vorbereitung ist es wichtig, sich auf das Hier und Jetzt einzulassen und gut in die Körperwahrnehmung zu kommen. Manche benötigen dazu keine längere Übung, man sollte sich jedoch an denen orientieren, die sich zunächst sehr in Gedanken und in Distanz zum körperlichen Spüren bewegen und Zeit und Unterstützung brauchen, um darin anzukommen. Ohne dieses Gespür erlebt man wenig bei den Übungen, sie sagen nichts, sind langweilig und es stellt sich kaum eine Wirkung ein. Deshalb sollte man die unter Nr. 1 beschriebene Vorbereitungsübung oder etwas Ähnliches voranstellen. Es geht dabei nicht nur um eine wichtige Vorbereitung speziell für dieses Übungssetting, sondern auch um eine Anregung, im Gottesdienst bewusst im Hier, im Jetzt und in der Wahrnehmung anzukommen und dazu die Elemente der Einstimmung (Sitzen vor der Messe, Musik, Lieder, Begrüßung, Begrüßung des Herrn im Kyrie) zu nutzen.

Um gut ins Spüren zu kommen, hilft es, beim Üben die Augen zu schließen. Dadurch ist gewöhnlich eine intensivere, feinere und weniger abgelenkte Wahrnehmung möglich. Um dafür einen Raum zu eröffnen, ist es wichtig, beim Anleiten auf ausreichend lange Pausen zu achten. Ein Absatz unten im Text bedeutet in den meisten Fällen eine Pause. Drei Punkte bedeuten immer eine Pause.

Eine feine Wahrnehmung ist nötig, damit eine Gebärde für mich eine Bedeutung haben kann. Sie ist wichtig, dass ich mich selbst in ihr erleben und mich auf diese Weise Gott gegenüber ausdrücken kann. Und nur, wenn ich spürend offen bin für die Gebärde, kann sie ihre Wirkung haben. Nur wahrnehmend kann sich auch die positive haltungsförderliche Eigendynamik des Körpers entfalten, die zu Entspannung, Erdung, Kraft, Aufrichtung usw. führt. Und die Wahrnehmung ist wichtig, weil sie öffnet für den bereits bestehenden Kontakt zur wirksamen Gegenwart Gottes. Diese kontemplative Dimension des Wahrnehmens wird im Folgenden wenig thematisiert. Aber sie ist von zentraler Bedeutung für die Wirksamkeit der Gebärden. Wenn ich z.B. gut stehe, verwurzelt im Boden, offen für diese mich tragende Dimension, bin ich dabei offen für die reale Gegenwart Gottes und sein Wirken an mir. Oder wenn ich die Hände zu einer Schale ausstrecke und den Raum über den Händen spüre, in dem ich bereit bin zu empfangen, öffne ich mich tatsächlich für Gott, der auch diesen Raum erfüllt, berühre ich ihn in gewisser Weise mit meinen Händen.

Betendes Üben:

Bei den im Folgenden beschriebenen Übungen werden die Gebärden die meiste Zeit innerhalb einer bewussten Bezugnahme auf Gott erkundet. Teilweise geschieht dies so, dass man sich schon zu Beginn Zeit nimmt für diese Ausrichtung. Es ist freilich nicht immer passend für eine Gruppe, sich gleich bewusst in die Beziehung zu Gott zu stellen und in ihr die Gesten zu erkunden. Dann ist es auch möglich, dies zunächst unabhängig von einer Gebetsausrichtung zu tun und die Übungen entsprechend anzupassen. Man muss sich aber klar machen, dass die Gesten durch ihre liturgische Konnotation selbst

schon eine Bezugnahme auf Gott mitbringen und dies den Einzelnen auch mehr oder weniger bewusst sein wird. Ohne eine klare Ausrichtung am Anfang können dadurch auch Irritationen entstehen.

Denn Gesten fühlen sich anders an, je nachdem ob sie in der Ausrichtung auf Gott oder unabhängig davon vollzogen werden. Ohne sie tragen die Übungen zudem weniger unmittelbar zu einer Gestenkultur in der Liturgie bei. Um diesen Bezug herzustellen, ist es empfehlenswert, zumindest am Ende die Geste als Gebet zu vollziehen und evtl. mit einem gesprochenen Gebet zu verbinden. Für die Verknüpfung mit der persönlichen Liturgiepraxis ist es empfehlenswert, die Gebärden wie in den meisten unten beschriebenen Übungen in Bezug auf eine konkrete liturgische Situation zu erkunden.

Üben im Kirchenraum:

Da es speziell um eine liturgische Gebärdenkultur geht, ist es wichtig, an liturgischen Orten zu üben. Das sind zumeist Kirchenräume. Die Liturgie mit ihren Gebärden hat diese Räume geprägt und sie unterstützen umgekehrt die Wirkung der Gebärden und prägen sie. Jeder Raum beeinflusst unser körperliches Verhalten, der Kirchenraum tut es noch einmal speziell durch die Inszenierung der Gegenwart Gottes: Kirche als Wohnort Gottes, besonders vorne im Altarraum, besonders im Tabernakel. Gebärden werden dadurch orientiert. Und der Kirchenraum versetzt wie von selbst in eine Sphäre des Religiösen, versetzt in eine Ausrichtung auf Gott. Daher ist es für das Bewusstwerden der Gebärdenwirkung hilfreich, zunächst diese Wirkungen des Kirchenraums zu erkunden und eine Übung ähnlich der unter Nr. 2 beschriebenen voranzustellen.

Bewusster Umgang mit den kirchenräumlichen und gestischen Verortungen Gottes:

Gebetsgebärden werden zumeist vollzogen in Bezug auf eine Verortung Gottes im Raum. Knien z.B. ist meistens ausgerichtet auf Gott, der als Gegenüber vor mir und größer als ich vorgestellt wird. Das passt dazu, wie im Kirchenraum Gott gewöhnlich vorne am Altar oder im Tabernakel verortet wird. Bei der Kommunion gehe ich auf Gott in der Eucharistie zu, die zunächst vor mir ist, die ich dann aber in mich aufnehme und von den anderen aufgenommen erlebe. Bei vielen hat das eine Umorientierung der Haltung zur Folge, die etwa darin sichtbar wird, dass sie sich in der Bank dann zur Ausrichtung auf Gott in sich selbst eher hinsetzen als kniend nach vorne wenden. Dies zeigt, dass die kirchenräumliche und liturgische Verortung Gottes nicht einlinig, sondern flexibel erfolgt. Zudem ist es möglich, gegenläufig zu ihr zu empfinden. Ich kann mich etwa in einem Moment hinten in der Kirchenbank viel näher an Jesus Christus fühlen, weil er sich mir gerade als jemand erschließt, der sich bei den Menschen am Rand aufhält und nicht nur im feierlichen Zentrum. Das Durchbrechen jeder festen Inszenierung der Gegenwart Gottes lebt dabei aus dem Bewusstsein, dass Gott überall und zugleich an keinem Ort ist. Jesus selbst kann als Vorbild für einen flexiblen Umgang angesehen werden: Er hat die Tradition des göttlichen Wohnens im Allerheiligsten des Tempels, die auch die Inszenierung des Heiligen in unseren ‚Gotteshäusern‘ noch prägt, aufgegriffen, sich parallel dazu aber für das Gewährwerden des Reiches Gottes in jedem Menschen und überall, genauso außerhalb der sakralen Sphäre, eingesetzt.

Auch die einzelnen Gebetsgebärden selbst leben m.E. nicht von einer festen, sondern von einer flexiblen Verortung Gottes. So hängt etwa Knien zwar meistens mit einer Ausrichtung nach vorn und oben zusammen. Es kann sich aber ebenso als Sich-Versenken in sich anfühlen. Oder es ist als Sich-Erden mit einer Ausrichtung nach unten verbunden. Eine Einschränkung der Verortung Gottes würde seine Wirkmöglichkeiten in der Geste einschränken. Es ist wichtig, Gott nicht nur vor und über mir zu sehen, sondern mich auch von ihm getragen zu wissen und dafür zuzulassen, dass er unter mir ist, dass er der Boden ist, auf dem ich stehe. Und dies ist nur ein Aspekt, der mit der Verortung Gottes unten verbunden sein kann. Auch ihn hinter mir zu wissen, öffnet für weitere Dimensionen: Er stärkt mir den Rücken, stützt mich, selbst wenn ich ihn nicht sehe. Ebenso die Präsenz Gottes neben mir, die Mitgehen und Solidarität bedeuten kann. Nur in dieser Flexibilität erschließt sich der innere Reichtum der Gebärden. Und nur so werde ich offen für die Gegenwart Gottes, die alles durchdringt und von allen Seiten an mir wirken möchte. Gesten sollen in Kontakt bringen mit der realen Gegenwart Gottes. Schrän-

ke ich sie auf einen Ort ein, geschieht es leicht, dass ich mich nur auf eine Vorstellung von Gott, nicht auf ihn selbst ausrichte. Es soll damit nicht behauptet werden, dass Verortungen Gottes nur Vorstellungen sind, sondern dass er nicht beschränkt werden kann auf einen Ort. Gott ist zwar zunächst nicht im Raum. Er ist in diesem Sinn nirgends. Er steht dem Raum aber auch nicht gegenüber. Er ist zugleich überall. Und damit ist er tatsächlich an diesem Ort, und diesem und diesem ...

Und er ist hier in Kontakt mit uns, leiblich. Wie die blutflüssige Frau Jesus berührte, kann ich jetzt meine Hände ausstrecken und Gottes Gegenwart berühren. Wenn Gott unserem Bedürfnis nach Verortung, nach Greifbarkeit in der Menschwerdung entgegenkommt, dann passt er sich nicht nur unserer Begrenztheit an, dann vermittelt er uns nicht nur eine hilfreiche Vorstellung, sondern er zeigt, wie sehr er tatsächlich da ist, im Raum, in der Materie, in einem leiblichen Kontakt zu uns.

Deshalb empfehle ich als Vorbereitung zum Erspüren der Gebetsgebärden ein bewusstes Sich-Ausrichten auf die verschiedenen Dimensionen der Gegenwart Gottes (Übung Nr. 3). Das weitet und schafft eine Grundflexibilität. Dabei gilt es auch zu erspüren, was für mich hilfreiche und weniger hilfreiche Verortungen sind, was schon vertraute Verortungen sind und wo ich etwas noch mehr entdecken möchte. Es ist gut, dieses Bewusstsein und diese Weite auch beim Erspüren der einzelnen Gebärden im Hintergrund zu haben. Dies sollte aber nicht vom Erspüren dessen ablenken, was für eine Ausrichtung eine Gebärde spontan und von selbst mit sich bringt.

Persönliches Empfinden unterstützen und respektieren:

Entscheidend ist, dass sich der Übende an seinem persönlichen Empfinden orientiert und sich nicht nur etwas vorstellt, was andere empfinden und beschreiben. Zugleich helfen solche Beschreibungen, dem eigenen Empfinden auf die Spur zu kommen, und werden deshalb in den folgenden Übungen immer wieder verwendet. Wichtig ist, dass sie erst in einem zweiten Schritt, nach einer offenen Einladung zum Nachspüren, und dann in einer vorschlagenden, fragenden Form als Möglichkeiten des Empfindens vorgetragen werden. Das gilt besonders für das Nennen von möglichen Gebärdenbedeutungen, die – anders als etwa die Effekte der haltungsverändernden körperlichen Eigendynamik – individuell sehr verschieden ausfallen können. Um das Subjektive kenntlich machen zu können, ist es nötig, aus dem eigenen Erleben heraus zu sprechen. Nur so bekommen die Äußerungen zudem die Anschaulichkeit und Kraft, mit der sie den anderen auf die Spur ihres Empfindens verhelfen können.

Austausch:

Als weitere Form, verschiedene mögliche Gebärdenbedeutungen und Erfahrungen beim Üben in den Raum zu stellen, kann auch dazu eingeladen werden, dass die TeilnehmerInnen selbst kurz mitteilen, was sie aktuell erleben. Wichtig ist, zu kurzen, fokussierten Beschreibungen einzuladen und zwischen den einzelnen Äußerungen eine Pause zu lassen, damit die anderen Teilnehmenden spüren können, ob das Gesagte eine Resonanz im eigenen Erleben hat. Auf diese Weise bekommen die TeilnehmerInnen zudem die Möglichkeit, Erlebtes zu äußern und miteinander in einen Austausch zu kommen.

Wenn nicht schon während der Übung zum Mitteilen eingeladen wird, empfiehlt es sich, dies zumindest danach zu tun. Dabei sollte die Frage nicht sein, was eine Gebärde ‚an sich‘ bedeutet, sondern: Was habe ich erlebt? Hilfreich ist die Form einer Anhörrunde, bei der jeder ausdrücklich den Raum bekommt, etwas zu sagen, aber keiner etwas sagen muss.

Eigene Vorbereitung:

Da beim Anleiten der Übungen aus dem persönlichen Erleben heraus gesprochen werden sollte, ist es wichtig, dass man sich selbst auf Entdeckungsreise gemacht hat. Die in den Übungen unten genannten Bedeutungsvorschläge sind nicht zum Vorlesen, sondern als Anregung für das eigene Üben gedacht. Daneben empfehle ich, sich weitere Anregungen aus der einschlägigen Literatur zu holen oder indem man verschiedene Personen nach ihren Erfahrungen befragt. Inspirierend kann auch ein Blick in die

Bibel sein – evtl. nach Stichworten wie ‚aufstehen‘, ‚Hand‘ ... mit Hilfe einer Konkordanz: In welchen Situationen erscheinen bestimmte Gebärden und was bedeuten sie hier?

Auch sonst verstehen sich die folgenden Beschreibungen nur als Anregungen, wie man das Einüben einer persönlichen Gebärdenkultur gestalten kann. So kann etwa die Kombination einer Gebärde mit einem zum Erleben ihrer Bedeutung inspirierenden Schrifttext wie in Übung Nr. 4 auch an anderer Stelle geschehen. Oder es können Gebärden in Bezug auf andere liturgische Situationen erkundet werden. Die Sammlung soll dazu anregen, Übungen und Elemente in verschiedener Weise zu kombinieren oder neue Übungen für weitere Gebärden zu entwickeln: z.B. für Kniebeuge und Verneigung, kleines Kreuzzeichen vor dem Evangelium, verschränkte oder gekreuzte Arme, An-die-Brust-Klopfen wie traditionell beim Schuldbekenntnis ...

Es ist empfehlenswert, sich vorher gut zu überlegen, wie man die Anleitung formuliert, dann aber frei und aus dem eigenen Mit-Üben heraus zu sprechen. Aus solchen Vorüberlegungen heraus ist auch diese Sammlung entstanden. Die Übungsschritte hier sind häufig in Ich-Form, weil sich in ihr die angesprochene Person der Erfahrung nach leichter persönlich in die Übung einfinden kann.

1) Vorbereitungsübung: Ankommen in der Wahrnehmung

(im Stehen oder Sitzen)

Wenn mich noch Dinge beschäftigen – vielleicht von einem Ereignis, das vorher war oder nachher sein wird – lasse ich sie bewusst und komme an diesem Ort und in diesem Augenblick an. Was nicht hier ist, lasse ich draußen.

Ich spüre meinen Körper. ... Und ich kann mich erst einmal noch strecken und Bewegungen machen, nach denen mir gerade ist, die der Körper gerade braucht.

Ich komme wieder zur Ruhe. ... Ich schließe die Augen und höre auf die Geräusche. ... Ich spüre die Temperatur. ... Ich spüre mich körperlich ... spüre, wie ich Bodenkontakt habe. Die Erde trägt mich. Ich überlasse mich ihr mit meinem ganzen Gewicht. Ich komme ganz hier an, lasse mich erden und verwurzeln.

Bodyscan (kann mehr oder weniger detailliert und lang gemacht werden):

Ich spüre die Füße in ihrem Bodenkontakt. ... Ich wandere von hier aus mit der Wahrnehmung durch den Körper und lasse überall los, wo noch eine Anspannung ist. Ich spüre die Knöchel ... die Unterschenkel ... die Knie ... die Oberschenkel ... das Becken. ... Ich nehme mir Zeit, die Körpermitte, den Raum des Beckens und des unteren Bauches zu spüren. ... Ich spüre das Steißbein ... das Kreuzbein ... den unteren Rücken ... den oberen Rücken ... die Schultern ... den Nacken. ... Ich spüre den Raum über mir, den Freiraum, die Weite. Sie zieht mich nach oben. Aus der Verwurzelung im Boden kann ich aufrecht nach oben wachsen. ... Ich spüre noch einmal den Nacken ... die Kopfhaut ... die Stirn ... das Gesicht ... den Kiefer ... den Hals ... nochmals die Schultern ... die Oberarme ... die Ellbogen ... die Unterarme ... die Handgelenke ... die Hände.

Ich spüre den Körper im Ganzen.

Ich spüre die Bewegung des Atems.

Ich nehme mich selbst im Leib wahr. Mit welcher Stimmung bin ich jetzt da?

2) Betreten des Kirchenraums, spontane Positionierung und Körpersprache

Draußen vor der Kirche:

Ich lade Sie ein, den Kirchenraum gleich bewusst zu betreten und zu erkunden, was allein dadurch geschieht.

Ein Kirchenraum ist vorgeprägt. Es ist ein Ort, an dem Gottesdienste stattfinden, an dem man betet. Es ist ein Gotteshaus, ein Haus, in dem Gott wohnt. Es ist auch ein Gebäude der Institution Kirche. Es besteht also ein großer Unterschied zur Bedeutung des Raumes außerhalb, auf der Straße. Und entsprechend kann allein das Betreten einer Kirche etwas für mich bedeuten: Ich besuche Gott in seinem Haus. Ich trete in einen Kontakt zu ihm, pflege die Beziehung. Allein das Betreten der Kirche kann Gebet sein. Ich muss gar nicht mehr viel sagen.

Es kann Gebet sein, muss aber nicht. Es ist abhängig davon, welche Bedeutung es für mich hat. Wie sehr bedeutet es für mich eine Kontaktaufnahme mit Gott, wenn ich das Gebäude betrete? Auch: Wie sehr bedeutet es eine Kontaktaufnahme mit der Institution Kirche oder auch hier konkret der Gemeinde, eine Identifikation mit ihr?

Ich lade Sie ein, jetzt still, jeder für sich, in die Kirche hineinzugehen und zu schauen, was es für Sie bedeutet und was es mit Ihnen macht.

Versuchen Sie auch zu erkunden, wie Sie allein durch das, *wie* Sie das Gebäude betreten, körper-sprachlich etwas ausdrücken, auch Gott gegenüber ausdrücken, wie Sie mit ihm in ein Gespräch eintreten ohne Worte. Spüren Sie auch nach, was das in Ihnen auslöst.

Und schauen Sie drinnen dann, an welchen Ort es Sie zieht. Schauen Sie sich erst ein wenig um, probieren Sie verschiedene Perspektiven, auch für Sie ungewöhnliche Perspektiven, aus. Und gehen Sie dann, nach etwa fünf Minuten, an den Ort, der Sie augenblicklich am meisten anzieht. Ganz unabhängig von dem, wo die anderen sich hinsetzen.

Und vollziehen Sie die Übung schweigend. Gönnen Sie sich und den anderen diesen Raum des Schweigens, der eine intensivere Wahrnehmung ermöglicht.

Drinnen in der Kirche, am besten mit dem Mikrofon:

Sie haben sich alle einen Platz ausgesucht. Erspüren Sie, was das Sitzen an diesem Ort für Sie bedeutet.

Nehmen Sie auch Ihre spontane Körpersprache und Ihr Körperempfinden wahr. Was drückt meine Haltung aus?

Wie bin ich körperlich da, weit oder eng ... eher für mich oder offen nach außen ... am Ort verwurzelt oder auf dem Sprung ... entspannt oder angespannt? ... Wie bin ich jetzt da? ... Und was sagt das?

Wenn Sie vorne sitzen oder in der Nähe des Tabernakels – drückt das eine Nähe zu Gott aus? ... Das muss nicht sein. Es kann Sie auch etwas anderes dorthin gezogen haben. Aber es ist naheliegend, denn gewöhnlich wird Gott in einem Kirchenraum vorne beim Altar verortet. In diese Richtung machen viele beim Betreten eine Kniebeuge oder eine Verneigung. Kommen Priester und Ministranten in der Hl. Messe in den Raum, machen Sie eine Kniebeuge vor dem Altar, der Priester küsst ihn sogar. Und auch während des Gottesdienstes finden immer wieder Verneigungen statt. Ähnlich ist es mit dem Tabernakel, in dem die Hl. Eucharistie aufbewahrt wird. In ihr gibt sich Jesus nach katholischem Glauben dem, der das eucharistische Brot empfängt – auf eine Weise, dass er im Brot ganz präsent ist.

Richte ich mich nach vorne zum Altar oder auch zum Tabernakel aus, kann das eine Ausrichtung auf Gott bedeuten. Schaue ich nur seitlich darauf, kann das eine Bedeutung haben. Halte ich Abstand, kann das eine Bedeutung haben. Muss es aber nicht. Gott ist auf den Raum vorne nicht festgelegt. Ich kann ihn auch, wenn ich hinten sitze, ganz nah neben mir erleben, vielleicht weil ich gerade wenig Zugang zu seiner Gegenwart im liturgischen Geschehen im Zentrum habe, sondern eher etwa zu Jesus, wie er ganz unscheinbar menschlich, brüderlich ist, wie er bei denen am Rande ist. Das ist ja typisch für Jesus. Hinten zu sitzen bedeutet nicht unbedingt, Abstand haben zu wollen zu Jesus.

Stephan Trescher, Liturgie und Körperkompetenz, KatBl Heft 2/2017.

Erschienen im Matthias Grünewald Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern. © beim Urheber

Es kann auch einfach Abstand zum liturgischen Geschehen bedeuten. Oder es kann andere Gründe haben. Spüren Sie noch einmal, was Ihre Positionierung ausdrückt – auch in Verbindung mit Ihrer Haltung, ihrer Körpersprache.

Auch die Körpersprache ist relativ interpretationsoffen. Wenn Sie die Arme verschränken, kann das bedeuten, dass Sie in eine gewisse Distanz gehen, es kann aber auch bedeuten, dass Sie gesammelt bei sich sind. Sie outen sich nicht sehr stark durch die Körpersprache, von außen ist sie nicht leicht zu deuten. Sie selbst können es aber erspüren, was im Moment die Haltung ihres Körpers bedeutet.

Und lassen Sie diesen Ausdruck einmal bewusst vor Gott da sein. Versuchen Sie ein Gespür für diese Form des körpersprachlichen Betens ohne Worte zu finden.

Ich lade Sie jetzt ein, mit diesen Positionierungen und Haltungen ein wenig zu experimentieren. Schauen Sie, wo es Sie als nächstes hinzieht. Gehen Sie dorthin, spüren Sie, was das Sein an dem Ort und Ihre spontane Körperhaltung ausdrücken. Danach an einen anderen Ort, vielleicht in einer anderen Haltung. Probieren Sie dann auch einen Ort aus, an den es sie erst einmal nicht hinzieht, für den es etwas Mut, Überwindung braucht. Auch eine Haltung, die vielleicht zunächst fremd ist.

Probieren Sie, nehmen Sie wahr, erkunden Sie das körpersprachliche Beten.

3) Erkunden der Verortungen Gottes

Die Übung kann im Stehen, Sitzen oder auch Gehen durchgeführt werden. Ihr sollte ein zumindest kurzes bewusstes Ankommen in der Körperwahrnehmung vorangehen.

Die Übung kann in einer Kurzform auch ohne die Bedeutungsvorschläge bei den einzelnen Richtungen durchgeführt werden, indem jeweils nur die erste Zeile gesagt wird. Auch die abschließenden Erläuterungen können natürlich kürzer ausfallen oder ganz weggelassen werden. Wenn nicht im Kirchenraum geübt wird, müssen sie entsprechend angepasst werden.

Ich schaue auf meine Beziehung zu Gott in diesem Moment. Wie stelle ich ihn mir vor ... wo im Raum würde ich ihn spontan verorten?

Ich nehme mich selbst im Verhältnis zu ihm an diesem Ort wahr. Wie erlebe ich mich? Wie erlebe ich ihn?

Ich nehme Kontakt zu ihm auf, schweigend oder indem ich ihn innerlich anspreche.

Ich öffne mich dafür zu erspüren, wie Gott mich *von allen Seiten* umgibt.

Ich öffne mich dafür, dass Gott auch *unter mir* ist.

Mit welchem Gefühl, mit welcher Bedeutung verbindet sich das? Wie nehme ich mich wahr? Wie Gott?

Vielleicht erlebe ich mich getragen von ihm ... entspanne dabei ... vertraue?

Vielleicht drückt sich für mich darin seine Weite aus? ... Oder seine Festigkeit? ... Seine erdige Ursprünglichkeit? ... Vielleicht fühle ich mich durch ihn geerdet? Vielleicht hilft es mir, stärker in der Körperwahrnehmung anzukommen und körperlich ganz da zu sein an diesem Ort?

Oder drückt sich für mich darin aus, wie Gott sich demütig klein macht, um mich zu unterstützen und groß werden zu lassen?

Wie erlebe ich mich und Gott, wenn ich mich dafür öffne, dass er unter mir ist?

Ich öffne mich dafür, Gott *über mir* zu erspüren.

Mit welchem Gefühl, mit welcher Bedeutung verbindet sich das? Wie nehme ich mich wahr? Wie Gott? ...

Vielleicht, wie groß und erhaben er ist?

Vielleicht seine Weite, die mir einen großen Freiraum gibt? Etwas Lichtes und Luftiges, das mein Leben hell und weit macht?

Vielleicht etwas Bergendes, Behütendes?

Wie erlebe ich meine Beziehung zu Gott, der über mir ist?

Gott erfüllt den Raum *hinter mir*. – Welches Gefühl löst das in mir aus? Wie erlebe ich unsere Beziehung?

Vielleicht löst es Unsicherheit aus – ich sehe ihn nicht?

Oder Vertrauen – er ist da, auch wenn ich ihn nicht sehe? Er stützt mich?

Vielleicht eine tiefe Verbundenheit und Sicherheit – er steht hinter mir, hält zu mir? Vielleicht spüre ich meine eigene Stärke?

Vielleicht bringt mich dieses Lauschen in den Raum hinter mir in Kontakt mit der geheimnisvollen, nie mit meinem Blick ganz zu durchdringenden Tiefe und Weite meines Ichs, an dessen Grund Gottes Geist gegenwärtig ist?

Ich spüre in den Raum hinter mir mit dem Vertrauen, dass Gott ihn erfüllt.

Ich spüre in den Raum *neben mir*, rechts und links. Gott ist neben mir. Welches Empfinden stellt sich in mir ein?

Vielleicht fühle ich mich begleitet? Nicht allein, sondern gemeinsam da?

Vielleicht drückt sich für mich etwas von der einfachen Brüderlichkeit Gottes aus, die er uns in Jesus gezeigt hat?

Vielleicht habe ich das Gefühl, mich anlehnen zu können, gestützt zu werden?

Was erlebe ich?

Ich spüre in den Raum *vor mir*. Auch er ist erfüllt von Gottes Gegenwart. Was löst das in mir aus?

Zuversicht? Wohin ich auch gehe, Gott ist schon da. Erleichterung? Vorfreude? Neugier?

Vielleicht erlebe ich, wie meine Kräfte, die vorwärts drängen zu leben, mich zu entfalten, aktiv zu sein, neuen Raum gewinnen?

Vielleicht erlebe ich Orientierung, Sicherheit – Gott geht voraus?

Was empfinde ich im Kontakt mit dem von Gottes Gegenwart erfüllten Raum vor mir?

Ich öffne mich dafür, dass Gott mich *von allen Seiten* umgibt – unten, oben, rechts, links, hinten, vorne. Wie erlebe ich das?

Gott ist auch *in mir*. ... Ich spüre meinen Atem. In meinem Atem fließt etwas von seiner Lebenskraft, die er mir gegeben hat, und von seinem Geist.

Was löst das in mir aus? ... Wie verändert sich mein Atem? ... Wie erlebe ich so die Beziehung zu Gott?

Vielleicht erlebe ich mich genährt? Ich atme Gottes Geist, er gibt mir sein Leben.

Vielleicht erlebe ich Wertschätzung mir gegenüber? Er will, dass ich lebe.

Oder Nähe? Er hält sich nicht auf Distanz, sondern kommt ganz in die Nähe.

Vielleicht erlebe ich Dankbarkeit?

Vielleicht ist er mir auch zu nah?

Was erlebe ich in der Ausrichtung auf Gottes Gegenwart in meinem Atem?

Gott ist auch *in den anderen* da. Wie mich, so erfüllt er auch sie mit seinem Geist.

Ich öffne mich für das unendlich Wertvolle, das jeder Einzelne darstellt, für das Göttliche in jedem.

Was löst das in mir aus?

Gott hat seinen Geist in mich und die anderen gelegt, ist in mir, lässt mir dabei aber auch meinen eigenen Raum, in den hinein ich mich entfalten kann. Er ist in meinem Raum da, hält sich aber zugleich immer *jenseits* von ihm, übersteigt ihn. Er ist nicht auf den Raum festgelegt, auch nicht auf meinen Geist. Er ist auch jenseits. Ich richte mich so auf Gott aus. Er ist wie am Horizont. Oder gar nicht im Raum, in der Welt. Ich spreche ihn an und er hört mich, und auf diese Weise ist ein Kontakt da. Die Welt lässt er uns als unseren Entfaltungsraum. Wie erlebe ich mich, wie erlebe ich Gott und unsere Beziehung?

Gott übersteigt unsere Welt. Solange ich offen bin, die Gegenwart Gottes nicht zu begrenzen, ist es aber zugleich ganz richtig zu sagen, dass Gott hier konkret im Materiellen und im Raum da ist. Ihn an diesem Ort oder an diesem zu glauben, ist nicht nur eine Vorstellung. So kann ich mich für sein Dasein einmal an diesem Ort, einmal an jenem Ort öffnen. Und so ist es gut, immer wieder von einem zu einem anderen Ort überzugehen, um ihn und mich nicht festzulegen. Ich möchte Sie einladen, sich jetzt nochmals in die Ausrichtung zu begeben, die sich ihnen spontan nahelegt. ... Und ich möchte Sie einladen, sich zwischen verschiedenen Ausrichtungen zu bewegen, Ihrem Bedürfnis, Ihrer Intuition und Ihrer Entdeckungsfreude nach. Beziehen Sie dabei gerne auch das mit ein, was der Kirchenraum für eine Verortung Gottes nahelegt.

Ich lade Sie ein, zurückzuschauen auf die Übung mit der Frage: Bei welcher Ausrichtung habe ich etwas für mich Besonderes und Hilfreiches erlebt? ... Was sagt mir das über mich und meine Beziehung zu Gott?

Kirchenraum und Liturgie gehen spielerisch mit den verschiedenen Verortungen Gottes um. Zunächst markiert der Altar vor mir die Mitte. Richte ich mich auf ihn aus, richte ich mich auf Gott aus. Festgelegt ist er darauf aber nicht, ich kann ihn auch neben mir erleben, vielleicht weil ich gerade wenig Zugang zu seiner Gegenwart im liturgischen Geschehen im Zentrum habe und ihn ganz unscheinbar menschlich neben mir erlebe. Hinten zu sitzen bedeutet nicht unbedingt, Abstand haben zu wollen zu Jesus. Es kann auch einfach Abstand zum liturgischen Geschehen bedeuten. Oder etwas anderes.

Gott wird im katholischen Kirchenraum sehr stark auch im Tabernakel verortet, durch die Eucharistie. Während der Messe ist er durch sie erst am Altar. Und dann wird die Eucharistie verteilt, erfüllt den Raum, ist in mir und in den anderen um mich herum. Auch hier eine wechselnde Verortung. Die Gesten folgen meist diesem Geschehen. Bei Hochgebet und Wandlung kniet man meist und richtet sich nach vorne zum Altar und zur Eucharistie aus. Dann steht man auf, ebenfalls nach vorne ausgerichtet. Dann geht man nach vorne, um die Kommunion zu empfangen und zu essen. Und man geht in die Bank, sitzt dort, oder kniet, gesammelt bei sich, ausgerichtet auf die Gegenwart Gottes in sich. Man kann sich aber auch weiter nach vorne ausrichten. Wichtig ist es, dem momentanen Bedürfnis zu folgen.

Auch die Gesten selbst gehen spielerisch mit den Verortungen Gottes um. Knie ich mich hin, richte ich mich gewöhnlich nach vorne aus, auf Gott als Gegenüber vor mir in der Kirchenmitte. Oder auch unmittelbar nah vor mir. Für manche ist Knien aber eher ein Kleinsein vor Gott, der über ihnen groß und weit ist wie der Himmel. Wieder für andere ist Knien ein Sich-Versenken in sich, oder auch ein Sich-Erden – also ausgerichtet auf Gott in einem selbst oder auch auf Gott als tragendes Fundament. Für jeden sind liturgische Gebärden spontan mit bestimmten Verortungen Gottes verbunden. Wichtig ist es, dieses Spontane gelten zu lassen. Jede Verortung hat ihre Berechtigung. Wichtig ist aber auch zu schauen, ob ich ein Bedürfnis habe, die spontane Verortung zu variieren oder zu erweitern. Vielleicht hilft mir das Mich-tragen-Lassen von Gott unter mir, einen Mangel an Verwurzelung, Vertrauen oder auch Realitätskontakt auszugleichen. Vielleicht ist es in einem Augenblick, in dem ich Gott zunächst nur groß und gewaltig über mir erlebe, hilfreich, mich auf ihn vor mir, auf Augenhöhe, auszurichten.

Vielleicht ist es in einem anderen Moment umgekehrt: Ich stelle ihn mir zu klein und nur wie ein menschliches Gegenüber vor und die Ausrichtung auf die Größe und Weite Gottes ist für mich förderlich.

Es kann auch sein, dass jemand es gerade braucht, Gott gar nicht besonders an einem Ort zu sehen, sondern eher als den, der alles durchdringt. Für einen anderen ist es gut, sich auf ihn am Horizont auszurichten, an dem sich die eigene Sphäre in die Gottes transzendiert. Ein anderer richtet sich auf Gott aus, der ganz fern ist. Ein anderer auf Gott, der nirgends ist, nicht überall, nicht fern, einfach gar nicht im Raum, den er anspricht und der ihn hört. Es hat aber genauso seine Berechtigung, wenn ich es brauche, mich auf Gott als Gegenüber vor mir auszurichten. Oder als Begleiter neben mir, usw. Darin, welche Geste ich spontan vollziehen möchte, zeigt sich etwas von diesem aktuellen Bedürfnis.

4) Sitzen – Gebärdenbedeutung im Unterschied zu Stehen und Knien

Auch das Sitzen ist eine Gebetsgebärde. Es drückt etwas aus und hat eine bestimmte Wirkung auf einen selbst. Das wird besonders deutlich, wenn man es im Unterschied zum Stehen oder zum Knien wahrnimmt. Ich lade Sie ein, diese Unterschiede zu erkunden – und zwar als Gebetsgebärde.

Zunächst das **Sitzen im Unterschied zum Stehen**. Wir beginnen im Stehen. Die Hände können Sie hängen lassen oder auch ineinanderlegen oder falten. Wonach ihnen ist. Sie können die Handhaltung im Verlauf der Übung auch verändern, wenn Sie möchten.

Stellen wir uns bewusst in die Gegenwart Gottes. Ich lade Sie ein, zu ihm Kontakt aufzunehmen. ... Achten Sie darauf, wie sich Ihr Stehen dabei evtl. verändert.

Wie nehme ich dieses Stehen in seiner Gegenwart wahr? Was drücke ich damit ihm gegenüber aus?

Vielleicht etwas von Bereitschaft? Ich stehe bereit, kann jederzeit losgehen, etwas tun? ... Oder: Ich bin in meiner Kraft, kann für mich selbst sorgen. ... Ich brauche mich nicht klein zu machen, bin groß und aufrecht. ... Ich drücke Gott gegenüber Wertschätzung aus.

Nun lade ich Sie ein, sich zu setzen (*auch selbst hinsitzen*). Was drückt das aus? ... Wie nehme ich mich in dieser sitzenden Haltung in der Gegenwart Gottes wahr?

Ich bin mehr in Ruhe da. ... Ich brauche nichts zu tun, kann einfach passiv aufnehmen.

Ich darf mich erholen. ... Ich muss mich nicht behaupten. Ich muss nicht in Hab-Acht-Haltung sein. ... Ich darf mich vor Gott entspannen. Er will, dass es mir gut geht. ... Ich darf mich tragen lassen.

Ich ruhe in meiner Kraft ... Ich sitze wie ein König. Ich throne. Würdevoll. Egal, ob die anderen um mich herum stehen oder knien oder liegen oder auch sitzen. Wenn jemand etwas von mir will, kommt er zu mir. Ich bin der ruhende Pol in der Mitte.

Schauen Sie auch einmal, *wie* Sie jetzt konkret in der Gegenwart Gottes sitzen. Angelehnt oder frei ... aufrecht oder eher zusammengesunken ... entspannt oder angespannt ... in der Sitzfläche verwurzelt oder eher mit wenig Kontakt nach unten? ... Was drücke ich dadurch aus?

In der Liturgie sitzt man z.B. während der Predigt oder während der Lesungen. Das ist zunächst einmal für die Bequemlichkeit. Aber das Sitzen ist auch eine sehr hilfreiche Haltung für ein ruhiges, passiv aufnehmendes Zuhören. Ich lade Sie ein, das zu erspüren, wenn ich Ihnen gleich eine Lesung vortrage. In ihr geht es auch inhaltlich um diese Gebärde des Sitzens. Danach stimme ich ein Halleluja an. Halleluja bedeutet: Gelobt sei Gott! Wie im Gottesdienst erheben Sie sich und singen das vorgesungene Halleluja nach. Erspüren Sie, was Sie durch dieses Sich-Erheben und Stehen ausdrücken. Ebenfalls wie in der Hl. Messe werde ich dann einen Text als Evangelium vortragen, während Sie stehen. Davor natürlich beim ‚Ehre sei Dir, o Herr‘ die Geste mit den drei kleinen Kreuzzeichen. Achten Sie beim Hören des Evangeliums drauf, was dieses Stehen für Sie ausdrückt. Zunächst aber die Lesung.

(Am besten vom Ambo aus:) Lesung aus dem Lukasevangelium: Lk 10,38–42

Wort des lebendigen Gottes. – Dank sei Gott.

Halleluja (*singend auf eine bekannte Melodie, oder drei Mal sprechend*). – Halleluja.

(Am besten verbindet man das Halleluja mit einer kleinen Evangelienprozession. Das Buch an einem anderen Ort holen, mit Wertschätzung erheben und an den Ambo tragen.)

Der Herr sei mit Euch! – Und mit deinem Geiste.

Aus dem heiligen Evangelium nach Markus (*die Geste mit den drei Kreuzen auf Stirn, Mund und Brust vormachen*). – Ehre sei Dir, o Herr!

Lesung: Mk 15,33–41, bis: „Dann hauchte er den Geist aus.“

(kurze Stille, dann Lesung fortsetzen)

(Evangelienbuch erheben) Evangelium unseres Herrn, Jesus Christus. – Lob sei Dir, Christus!

(Evtl. das Evangelienbuch in einer kleinen Prozession wieder an seinen Ort bringen.)

Ich lade Sie ein, sich wieder zu setzen (*selbst stehen bleiben*) und auch dieser Veränderung in der Geste nachzuspüren. Jetzt würde die Predigt kommen.

Traditionell wird gesagt: Man erhebt sich zum Evangelium, weil es eben Texte aus den Evangelien sind, in denen Jesus selbst zu uns spricht. Das stimmt natürlich nicht immer. Manchmal spricht Jesus nicht selbst im Evangelientext und manchmal handelt dieser nicht einmal direkt von ihm. Manchmal spricht er auch in einem Lesungstext, etwa in Texten aus der Apostelgeschichte. Außerdem ist es ohnehin fragwürdig, hier einen Unterschied zu machen. Aus Texten der sonstigen Schriften des Neuen Testaments und aus dem Alten Testament kann Gott genauso sprechen wie aus Evangelientexten. Deshalb habe ich mir auch erlaubt, als Lesungstext vorher einen Text aus einem der vier Evangelien zu verwenden. Ich kann auch im Sitzen große Wertschätzung ausdrücken. Zugleich drückt aber das Aufstehen etwas aus. Schauen Sie noch einmal kurz zurück, was Sie erlebt haben. ... Ich zähle einmal verschiedene mögliche Bedeutungen auf und lade Sie ein, zu schauen, ob Sie sich in dem einen oder anderen wiederfinden können. Das Aufstehen kann verschiedenes ausdrücken: eine gesteigerte Wertschätzung ... ein Lob ... eine Anerkennung ... eine ausdrücklichere Bereitschaft ... vielleicht auch eine gesteigerte Aufmerksamkeit. ... Entdecken Sie für sich den Reichtum dieser Geste und lassen Sie das an der Stelle im Gottesdienst präsent sein, was es für Sie ausdrückt. Nicht als etwas, was ein Lesungstext aus dem Alten Testament nicht verdient, sondern als etwas, was gut ist, immer einmal wieder auszudrücken gegenüber dem Wort Gottes. Eine ähnliche Bedeutung kann es haben, wenn man Standing Ovation gibt oder wenn man sich zu einer Gedenkminute erhebt. Oder wenn etwas ganz Bedeutendes geschieht, bei dem man nicht einfach sitzen bleiben kann. In dem Sinn steht man etwa traditionell auf, wenn am Karfreitag die Passionslesung zu der Stelle des Todes Jesu kommt, den ich gerade gelesen habe. Deshalb habe ich ihn ausgesucht. Die Geste korrespondiert mit dem Textinhalt: der Hauptmann, die Frauen, die vor dem Kreuz stehen.

Um diese Bedeutungen geht es, denke ich, primär beim Aufstehen zum Evangelium. Fühlen Sie sich aber frei, in der Geste auch einfach das Dasein zu lassen, was sie aktuell bewegt: Vielleicht drängt es Sie zum Handeln und die Geste ist geeignet, das auszudrücken. Vielleicht fühlen Sie sich von Gott aufgerufen. Vielleicht sind Sie empört. Auch aus Empörung kann man sich erheben. Vielleicht fühlen Sie sich gewürdigt: Ich darf groß sein, ich darf Gott auf Augenhöhe begegnen. Auch das kann die Geste enthalten.

Als nächstes möchte ich Sie einladen, **das Sitzen im Unterschied zum Knien** zu erspüren (*sich selbst setzen*). Wir sind jetzt in der Sitzhaltung. Versetzen wir uns wieder bewusst in die Gegenwart Gottes. Sitzen wir in seiner Gegenwart. Erspüren wir noch einmal die Bedeutung dieser Geste.

Ich bleibe im Spüren, jetzt auch bei der Veränderung, wenn ich mich hinknie. (*Das Übergehen zum Knien ist auch möglich, wenn keine Kniebank vorhanden ist. Kniebänke machen in den meisten Fällen das Knien angenehmer. Aber durch den Abstand zum Boden und die doch irgendwie künstliche Vorrichtung können sie die Wirkung der Gebärde auch stören.*)

Was drücke ich durch das Knien aus? Wie erlebe ich mich in der Beziehung zu Gott?

Klein vor der Größe Gottes? ... Klein aber mit geradem Rücken, aufrecht, nicht geduckt.

Indem ich vor niemandem sonst knie, gebe ich Gott eine exklusive Stellung in meinem Leben.

Anbetung ... Verehrung ...

Ich bin ausgerichtet vor Gott da.

Ich versenke mich durch das Knien. Komme mit meiner eigenen Tiefe und darin mit Gott in Kontakt.

Stephan Trescher, Liturgie und Körperkompetenz, KatBl Heft 2/2017.

Erschienen im Matthias Grünewald Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern. © beim Urheber

Ich knie mich in etwas hinein.

Ich erde mich.

Ich spüre die Härte der Realität.

Wie fühlt sich für mich das Knien an? Was bedeutet es? Was drücke ich Gott gegenüber aus? Was bewirkt es in mir?

Bleiben Sie im Spüren, auch wenn Sie jetzt wieder ins Sitzen übergehen. Was verändert sich?

Schauen Sie noch einmal zurück und versuchen Sie, für sich die Bedeutung des Sitzens im Unterschied zum Knien zu beschreiben.

Erholung nach der Konfrontation mit der Härte des Lebens?

Ich darf es mir vor Gott auch bequem machen. Er will, dass es mir gut geht.

Ich darf mich erheben.

Gott ist nicht nur groß und erhaben, er ist auch wie ein Mitmensch, mit dem ich zusammensitze.

Was kann es für mich ausdrücken? Was kann es in mir bewirken?

Ein Moment in der Hl. Messe, an dem es stark um diesen Unterschied geht, ist nach der Kommunion. Einige sitzen, einige knien. Ich möchte Sie einladen, die Gesten einmal konkret in dieser Situation zu erspüren – um evtl. neue Impulse für den Umgang damit im Gottesdienst zu bekommen.

Ich lade Sie ein, sich in diese Situation zu versetzen. Sie haben das Hochgebet und die Wandlung miterlebt. ‚Nehmet und esset alle davon, das ist mein Leib.‘ ... Sie sind zur Kommunion gegangen, haben das eucharistische Brot empfangen, gegessen, in sich aufgenommen. ... Sie sind wieder an ihren Platz zurückgekommen. ... Und Sie sitzen jetzt da und beten. Wohin richten Sie sich gewöhnlich aus? Auf die Gegenwart Gottes in der Eucharistie in ihnen selbst? Weiter vor Ihnen im Zentrum? Oder in der ganzen Gemeinde, verteilt im ganzen Raum? Oder gar nicht bezogen auf die Eucharistie? Vielleicht gar nicht auf einen besonderen Ort?

Probieren Sie einmal die verschiedenen Ausrichtungen in Verbindung mit dem Sitzen aus. Lassen Sie sich dafür Zeit.

Zu welcher Ausrichtung passt für Sie das Sitzen besonders gut?

Ich lade Sie ein, sich jetzt hinzuknien und ebenfalls die verschiedenen Ausrichtungen in Verbindung mit dem Knien zu erkunden.

Ich lade Sie ein, sich zu setzen, nochmals zurück zu schauen und die Erfahrungen mit Sitzen und Knien nebeneinander zu halten. Vielleicht hat sich ein Impuls für Ihre eigene Gebärdenpraxis ergeben.

5)erspüren der haltungsförderlichen Eigendynamik des Körpers im Sitzen

Für diese Übung ist es wichtig, dass die Sitzgelegenheit stabil und fest ist, damit man sich gut erden kann. Sie sollte nicht nach hinten abfallen und so hoch sein, dass die Oberschenkel, wenn die Füße fest auf dem Boden und die Unterschenkel senkrecht stehen, nach vorne hin abfallen können, dass sie zumindest waagrecht sind. Sonst kann der untere Rücken nicht ohne größere Anspannung die Wirbelsäule länger aufrecht halten. Evtl. eine Decke unterlegen und so den Sitz erhöhen. Wenn das nicht geht, zur Not lieber die Unterschenkel und Füße unterschlagen und nur im Becken auf der Sitzfläche fest aufruhend. Aber besser ist es, wenn auch die Füße fest aufruhend und sich erden können. Sehr geeignet für diese Übung ist es natürlich, auf einem Kniehocker auf dem Boden zu sitzen, im Reitersitz auf einem hohen Kissen oder sogar in einer Form des Lotussitzes. Um für den liturgischen Kontext zu üben, ist aber ein Stuhl oder eine Bank passender.

Ich lade Sie mit dieser Übung ein, eine gute Haltung des Sitzens zu finden, kraftvoll, aufrecht, entspannt, gut geerdet. Eine Körperhaltung, die es zum einen erlaubt, länger angenehm zu sitzen, und die zum anderen eine positive innere Haltung befördert. Es geht darum zu lernen, wie man die Eigendynamik im Körper, mit der er zu dieser Haltung tendiert, entdecken und wirken lassen kann. Es geht dabei um eine Form des Sitzens, die offen ist für das Wirken Gottes.

Ich versetze mich in die Gegenwart Gottes und öffne mich dafür, Gott durch die Gebärde des Sitzens an mir wirken zu lassen.

Ich bitte Sie, sich vorne auf die Kante der Sitzfläche zu setzen. Aufrecht, aber entspannt. Die Füße fest auf den Boden aufstellen. Legen Sie die Hände vorne auf die Oberschenkel. Die Augen sind geschlossen.

Wie bin ich jetzt da? Was zeigt mir mein Körper über meine Verfassung?

Ich nehme zunächst einmal die Füße wahr. ... Wie haben sie Kontakt mit dem Boden? Die Zehen, die Ballen, die Fußmitten, die Fersen.

Ich wandere mit der Wahrnehmung weiter, spüre die Knöchel ... die Unterschenkel ... die Knie ... die Oberschenkel. Wie bin ich in meinen Beinen da?

Wenn Sie einmal abschweifen mit Gedanken, setzen Sie einfach wieder da ein, wo wir gerade sind. Kehren Sie dann einfach zur Körperwahrnehmung zurück. Sie ist zumindest hintergründig immer da, man kann jederzeit zu ihr zurückkehren.

Ich spüre das Becken und wie ich mit ihm weich und breit auf der Sitzfläche aufruhe. ... Die Sitzfläche trägt mich, ich kann mich mit meinem ganzen Gewicht ihr überlassen. ... Ich kann mich hier ganz verwurzeln. Ich kann mir vorstellen, wie aus mir Wurzeln in die Sitzfläche wachsen. ... Wie empfinde ich jetzt die Verbindung mit der Sitzfläche? Wie verwurzelt bin ich?

Und dann kippe ich die Beckenschale sanft vor und zurück. Der untere Rücken geht dabei abwechselnd nach vorne in ein leichtes Hohlkreuz und dann nach hinten in einen runden Rücken. Ich pendle so hin und her und spüre, wo meine Mitte ist, wo die Wirbelsäule ihre natürliche Aufrichtung hat. ... Und dann lasse ich die Bewegung schwächer werden und pendle langsam zu dieser Mitte hin aus.

Ich wandere mit der Wahrnehmung die Wirbelsäule nach oben. Wenn ich irgendwo eine Anspannung spüre, lasse ich sie los.

Ich halte mich nicht angespannt in der Aufrichtung, sondern lasse die Wirbelsäule sich von selbst aufrichten. Je fester ich im Becken verwurzelt bin, desto leichter richtet sich der Rücken von allein auf. Spüren Sie dem nach, indem Sie noch einmal bewusst die Verbindung zur Sitzfläche wahrnehmen, Anspannung loslassen, sich verwurzeln. ... Lassen Sie den Ausatem von oben nach unten ins Becken hinab und dann in die Sitzfläche hineinfließen. Vielleicht spüren Sie, wie das noch mehr erdet und den

Rücken aufrichten lässt. ... Für eine gute Verwurzelung kann es auch hilfreich sein, bewusst den Beckenboden zwischen den Sitzhöckern zu spüren und zu entspannen.

Ich spüre den ganzen Rücken. ... Ich spüre die Schultern und lasse auch hier alle Anspannung hinausfließen. ... Die Vorstellung, dass sich zwei Hände sanft auf die Schultern legen, kann helfen, dass ich mich in den Schultern entspanne. ... Ebenso der Nacken ist entspannt. ... Ich kann auch hier leicht vor und zurück pendeln mit dem Kopf und die Mitte suchen, bei der sich der Nacken ohne Anspannung aufrichten kann.

Die ganze Kopfhaut ist entspannt, ... auch die Stirn ... und das Gesicht ... und der Kiefer ... und der Hals. ... Das Gesicht kann noch mehr und wie von selbst entspannen, wenn ich mir ein Lächeln schenke.

Dann spüre ich den Hinterkopf und stelle mir vor, dass dort wie als Verlängerung der Wirbelsäule ein Faden befestigt ist, der mich sachte nach oben zieht und aufrichtet. Vielleicht spüre ich, wie ich so ohne Anspannung aufgerichtet werde. Ich spüre diese Ausrichtung nach oben, die Offenheit nach oben. Und ich spüre, wie ich unten mit den Füßen und mit dem Becken fest mit der Erde verbunden bin, die mich trägt. So ausgespannt zwischen Himmel und Erde nehme ich mich in dieser Aufrichtung wahr. Wie bin ich jetzt körperlich da?

Ich spüre noch einmal die Schultern ... und wandere dann mit der Wahrnehmung die Arme nach unten, spüre die Schultergelenke ... die Oberarme ... die Ellbogen ... die Unterarme ... die Handgelenke ... die Hände. ... Dann spüre ich den Körper im Ganzen.

Ich kann den Ausatem bewusst nach unten, durch das Becken hindurch in die Sitzfläche sinken lassen. Ich kann alle Anspannung in den Boden hineinfließen lassen. Und ich lasse den Einatem von tief unten kommen, schöpfe ihn wie aus dem Boden und aus dem Becken und lasse mich von da aus mit der Kraft des Atems füllen. Auch das hilft der Verwurzelung, und der aus ihr wachsenden Kraft und Aufrichtung. Die ganze Sitzhaltung lebt aus dem entspannten und gut verwurzelten Aufruhen des Beckens auf der Sitzfläche.

Wie bin ich jetzt körperlich da?

Und wie nehme ich meine Stimmung und meine Haltung insgesamt wahr?

Wie nehme ich mich in der Gegenwart Gottes sitzend wahr?

Ich öffne die Augen.

Bei dieser Übung kann man besonders drei wichtige Erfahrungen machen. Vielleicht nicht alle schon beim ersten Mal, aber mit der Zeit. Ich erzähle, um welche Erfahrungen es geht und lade Sie ein, erstens zu schauen, was Sie erlebt haben, zweitens aber auch parallel nachzuspüren, ob Sie in dieser Sitzhaltung etwas davon entdecken. Sie können sich jetzt auch gern anlehnen, wenn das angenehmer für Sie ist, das Element der freien Aufrichtung weglassen und nur auf Erdung und Entspannung achten.

Vielleicht haben Sie gemerkt, dass der Körper selbst eine Tendenz hat, sich in eine gute Haltung zu begeben: entspannt, geerdet, kraftvoll aufrecht. Bin ich in der Körperwahrnehmung, kann sich wie von allein eine Entspannung einstellen. Auch tendiert der Körper von selbst dahin, sich gut mit dem Boden zu verbinden. Und in ihm ist eine Kraft, die ihn wie von selbst aufrecht sitzen lässt, ohne dass eine Anspannung dazu nötig ist. Er kann die Position des Beckens und der Wirbelsäule erspüren, in der dies gut geht. Und je mehr ich zulasse, dass ich mich körperlich im Boden verwurzele und öffne für die Weite über mir, desto stärker kann sich diese Kraft entfalten, die für eine entspannte Aufrichtung sorgt. Dadurch ist es keine Entspannung, die schlaff ist, sondern kraftvoll, mit einer guten Spannung. Keine Entspannung, in der ich zerfließe, sondern in der ich eine Form habe, eine Grenze. In der Entspannung ist mein Leib weit und offen für den Kontakt nach außen, aber er ist in sich gefestigt und hat eine Grenze. Es ist keine Erdung, in der ich nach unten wegsacke, sondern aus der eine Aufrichtung wächst, in der ich zugleich nach oben offen bin. Aufrichtung, Kraft, begrenzte Form und Spannung sind dann nicht etwas, was ich mache. Sollen sie eine gute Form haben, muss ich sie empfangen, aus einer

entspannten und geerdeten Haltung. Und um diese muss man sich auch deshalb als erstes kümmern, weil wir durch unser vieles Denken, Erreichen-Wollen und Machen gewöhnlich den Schwerpunkt eher oben haben und in einer Anspannung sind.

Als zweites haben Sie vielleicht gemerkt, wie einem der Körper unmissverständlich zeigt, wie man gerade da ist. Müde oder wach, kraftvoll oder eher erschöpft, angespannt oder entspannt, geerdet oder entwurzelt. Auch die feinsten Stimmungen zeigt er einem sehr genau. Dabei fängt das Gespür für sich immer im Leib an. Und wenn jemand nicht in Kontakt ist mit seinem Leib, wird es ihm schwer fallen, sich selbst authentisch zu spüren. Nur in diesem ehrlichen Kontakt zu sich selbst kann man gut mit Gott in Kontakt treten und ist offen für seine Gegenwart. Denn er ist im realen Hier und Jetzt. Ich sage bewusst ‚authentisch‘ und ‚ehrlich‘. Mit unserem Geist können wir uns von dem, wie wir faktisch sind, lösen und uns bei dem aufhalten, wie wir gern sein würden. Wir können uns viele Vorstellungen über uns selbst machen, die nicht immer etwas mit der Realität zu tun haben müssen. Die Leiblichkeit ist dadurch gekennzeichnet, dass sie vorgängig zu unserem freien Wollen und Denken lebt. Dadurch gibt sie uns ein unverstelltes Bild von uns selbst. Dadurch ist sie im Kontakt mit dem Sein.

Als drittes haben Sie vielleicht gemerkt: Im Leib drückt sich nicht nur meine Stimmung und meine Haltung aus, sondern seine Haltung wirkt auch zurück auf meine Haltung insgesamt. Vielleicht haben Sie bei der Übung etwas davon gespürt, wie diese leibliche Aufrichtung etwas innerlich verändert. Es kann ein Gefühl von Souveränität entstehen, von Würde, von Aufrichtigkeit, etwas Königliches. Dass wir getragen werden, kann Gefühle des Urvertrauens in uns hervortreten lassen, ein Gefühl für das Getragensein, das uns ermöglicht, kraftvoll und aufrecht im Leben zu stehen. Dass wir uns nicht abstützen oder anlehnen, sondern die Wirbelsäule sich von alleine aufrichtet, kann uns ein Gefühl dafür geben, wie uns aus dem Getragensein heraus eine Kraft erfüllt. Und diese Haltung hat auch eine Weite, die uns innerlich weit machen kann und offen für das, was uns umgibt, ohne dass wir dabei zerfließen und als Gegenüber in der Begegnung verlorengehen.

So kann sich, allein wenn ich dem Körper erlaube, dass er mit seiner ihm eigenen Dynamik für eine gute Haltung sorgt, eine Veränderung meiner Haltung insgesamt einstellen. Wichtig ist es, dabei gut in einem Gespür für sich zu bleiben. Ich erlebe mich dann vielleicht zunächst als kraftlos und resigniert, aber mit der Zeit wächst eine Kraft und Zuversicht. Ich erlebe vielleicht etwas Gekrümmtes, Geducktes in meiner Haltung, aber mit der Zeit werde ich aufrechter, würdevoller. Ich spüre vielleicht erst viele Anspannungen, die mit Ängsten, Sorgen, Leistungsdruck und ähnlichem zusammenhängen. Aber mit der Zeit entspanne ich und finde zu einer gelasseneren Haltung.

Ich möchte Sie sehr ermuntern, für sich diese einfache Sitzübung weiter auszuprobieren und ihre Wirkungen zu erkunden. Sie werden immer mehr entdecken, wie Sie allein über das Sitzen gut auf sich einwirken können. Wenn das freie Sitzen zunächst zu anstrengend für Sie ist, können Sie sich zunächst auch anlehnen und sich in der Übung auf Entspannung und Erdung konzentrieren. In der Liturgie sitzen wir ja auch oft angelehnt. Allein körperliche Entspannung und Erdung können schon viel Einfluss auf die innere Haltung haben. Und Sie werden merken, wie, auch ohne dass Sie sich darum kümmern, aus Ihnen mit der Zeit eine Kraft wächst, die Ihnen hilft, ohne sich anzulehnen entspannt aufrecht zu sitzen, und wie auch von daher Ihre Stimmung und Ihre Haltung insgesamt beeinflusst werden.

Ich habe davon gesprochen, wie Sie selbst gut auf sich wirken können oder wie die körperliche Haltung auf Sie wirkt. Das ist aber nicht alles. Man kann auch sagen, dass es darum geht, auf diese Weise Gott an sich wirken zu lassen. Gott wirkt immer schon an uns, in jedem Augenblick, auch wenn wir es nicht merken. Von ihm geht das aus, was wir für ein erfülltes Leben brauchen. Nahrung im weitesten Sinn für unser bedürftiges Leben und Wertschätzung. Und indem er uns wertschätzt, geht außerdem das von ihm aus, was uns auf ein Leben hin orientiert, in dem wir uns selbst achten wie auch die anderen. Er ermöglicht das, was ich vorher eine gute Haltung genannt habe: Vertrauen auf die eigene Kraft und das Zufließen von neuer Kraft, Gelassenheit, Bewusstsein für die eigene Würde, Aufrichtigkeit, Bewusstsein für die Würde auch der anderen, Weite, Offenheit für angstfreie Begegnungen. Diese Haltungen leben wir leiblich. Der Leib ist der Raum, in dem wir leben, genährt werden, uns entfalten, uns ausdrücken, uns begegnen, kommunizieren. Der Leib kann einer guten Haltung entsprechen oder

nicht. Indem Gott diese gute Haltung befördert, wirkt er auch auf den Leib. Und hier hat er es leichter. Während wir auf der geistigen Ebene frei sind und uns von diesem Wirken Gottes abwenden, es zudecken, uns gegen es verschließen können, haben wir auf der leiblichen Ebene diese Freiheit nicht. Gott hat schon Jahrtausende lang die Evolution in eine Richtung gezogen, dass sie mehr oder weniger geeignete leibliche Bedingungen für Wesen mit einer guten Haltung hervorbringt. Und er zieht in jedem Augenblick unser leibliches Leben in die Richtung einer Leibhaltung, die eine gute Haltung des ganzen Menschen unterstützt.

Veranschaulichen lässt sich dies gut am Atem. Achten Sie einmal bewusst auf Ihren Atem, wie er kommt und geht.

Im Atem kann ich erleben, wie ich genährt werde, wie mir Kraft zufließt und ich mich entfalte.

Atmen ist etwas Erfüllendes. Es kann mich erleben lassen, dass es jemand gut mit mir meint.

Im Einatmen wächst mir etwas zu, und im Ausatmen lasse ich los. ... Ich bin fähig zu geben. Ich bin fähig, nicht nur für mich, sondern für andere zu sein. Ich mache mich weit, ohne dabei zu zerfließen.

Ich lasse angstfrei los. Ausatmend vertraue ich, dass ein neuer Einatem kommt. Ich entspanne.

Ich entspanne in diesem verlässlichen Atemfluss. Ich bin vertrauensvoll in Kontakt mit dem, woher ich den Atem schöpfe, mit dem, was mich trägt. Im Atmen bin ich geerdet.

Im Atmen ereignet sich deutlich spürbar diese positive körperliche Eigendynamik, die mich entspannt, erdet, aufrichtet, weitet und dadurch auf eine gute Haltung insgesamt einwirkt. In ihm ist der positive Einfluss des Wirkens Gottes erlebbar. Nicht ohne Grund wird in der Bibel das Bild verwendet, dass Gott dem Menschen mit dem Atem das Leben einhaucht. Im Atem ist der Geist Gottes gegenwärtig. Deshalb ist das Achten auf den Atem auch hilfreich beim Sitzen. Spüre ich den Atem, bin ich in Kontakt mit der guten Eigendynamik des Körpers, lasse sie wirken, lasse Gott in ihr wirken. Und spüre ich den Atem, werde ich wie von selbst still, lasse meine eigenen Aktivitäten und öffne mich für das, was an mir geschieht.

6) Erspüren der haltungsförderlichen Eigendynamik des Körpers im Stehen

Diese Übung ist in den meisten Punkten ähnlich wie die entsprechende Übung im Sitzen unter Nr. 5. Die Erläuterungen sowie die Atemübung von oben können hier genauso übernommen werden.

Die folgende Übung kann mit wenigen Anpassungen auch im Gehen durchgeführt werden. An Stelle der Gewichtsverlagerung vor und zurück steht das Erspüren der Abrollbewegung. Statt von Verwurzelung ist nur von Getragensein und Verbindung mit dem Boden die Rede. Laden Sie die TeilnehmerInnen einfach ein, im Raum zu gehen und beginnen dann nach einem Moment mit der Anleitung. Sie können sie im Kreis gehen lassen. Hilfreicher ist es aber, wenn jeder sein eigenes Tempo gehen kann und dafür der Raum groß genug ist. Bei intensivem Spüren kommt es meist von allein zu einer Verlangsamung. Die Übung im Gehen kann intensiver sein als im Stehen, weil durch die Bewegung der Körper stärker spürbar ist und Anspannungen und Bewegungsimpulse leichter verflüssigt werden können.

Ich lade Sie mit dieser Übung ein, eine gute Haltung des Stehens zu finden, kraftvoll, aufrecht, entspannt, gut geerdet. Eine Körperhaltung, die es zum einen erlaubt, länger angenehm zu stehen, und die zum anderen eine positive innere Haltung befördert. Es geht darum zu lernen, wie man die Eigendynamik im Körper, mit der er zu dieser Haltung tendiert, entdecken und wirken lassen kann. Es geht um eine Form des Stehens, die offen ist für das Wirken Gottes.

Ich stelle mich in die Gegenwart Gottes und öffne mich dafür, Gott durch die Gebärde des Stehens an mir wirken zu lassen.

Ich bitte Sie, sich mit beiden Füßen fest auf dem Boden hinzustellen, die Füße parallel in der Breite des Beckens, die Knie nicht durchgedrückt, sondern locker, der ganze Körper aufrecht, auch der Kopf aufrecht, und möglichst entspannt, besonders in den Schultern und im Nacken. Lassen Sie die Arme und Hände seitlich am Körper hängen. Die Augen sind geschlossen, damit wir den Körper leichter und differenzierter spüren können.

Wie bin ich jetzt da? Was zeigt mir mein Körper über meine Verfassung?

Wir wandern nun mit der Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper und öffnen uns dabei für eine gute Haltung. Wenn Sie einmal mit Gedanken abgeschweift sind, steigen Sie einfach wieder an der Stelle ein, an der wir gerade sind. Kehren Sie einfach in die Körperwahrnehmung zurück. Sie ist zumindest hintergründig immer da, man kann jederzeit zu ihr zurückkehren.

Ich nehme zunächst die Füße wahr in ihrem Bodenkontakt. Wie ist der Kontakt in den Zehen ... den Ballen ... den Fußmitten ... den Fersen. ... Verlagern Sie das Gewicht auf die Fersen ... und dann auf die Ballen ... und dann abwechselnd. Pendeln Sie sich so ein, dass beide gleichmäßig belastet sind. ... Achten Sie auch auf eine gleichmäßige Belastung der rechten und linken Seite bei jedem Fuß.

Die Erde trägt mich, ich kann mich ihr mit meinem ganzen Gewicht überlassen. ... Ich kann mich hier ganz verwurzeln. Dazu kann ich mir vorstellen, wie aus meinen Füßen Wurzeln in den Boden wachsen. ... Wie empfinde ich jetzt die Verbindung mit dem Boden? Wie verwurzelt bin ich?

Ich wandere mit der Wahrnehmung weiter, spüre die Knöchel ... die Unterschenkel ... die Knie. Die Knie sind nicht durchgedrückt, sondern locker. ... Ich spüre die Oberschenkel ... und das Becken.

Ich nehme mir Zeit, das Becken ganz bewusst zu erspüren. ... Ich bin im Becken entspannt. ... Auch im Beckenboden bin ich entspannt. ...

Ich spüre das Steißbein ... und wandere mit der Wahrnehmung die Wirbelsäule nach oben. Wenn ich eine Anspannung spüre, auch rechts und links von der Wirbelsäule am Rücken, lasse ich los.

Ich spüre die Schultern und lasse auch hier alle Anspannung hinausfließen. ... Die Vorstellung, dass sich zwei Hände sachte auf meine Schultern legen, kann helfen, die Anspannung hinausfließen zu lassen. ...

Auch der Nacken ist entspannt. ... Ich kann mit dem Kopf leicht vor und zurück pendeln und die Mitte suchen, bei der sich der Nacken ohne Anspannung aufrichten und den Kopf halten kann.

Die ganze Kopfhaut ist entspannt, ... auch die Stirn ... und das Gesicht. Wenn ich mir ein Lächeln schenke und mich einem inneren Lächeln überlasse, kann das helfen, das Gesicht zu entspannen. ... Auch der Kiefer ist entspannt ... und der Hals.

Dann spüre ich den Hinterkopf und stelle mir vor, dass dort wie als Verlängerung der Wirbelsäule oben ein Faden befestigt ist, der mich sanft nach oben zieht und aufrichtet. ... Vielleicht spüre ich, wie ich so ohne Anspannung aufgerichtet werde. ... Ich spüre diese Ausrichtung nach oben, die Offenheit nach oben. Und ich spüre, wie ich unten mit den Füßen fest mit der Erde verbunden bin, die mich trägt. So ausgespannt zwischen Himmel und Erde nehme ich mich in dieser Aufrichtung wahr.

Ich spüre noch einmal die Schultern ... und wandere dann mit der Wahrnehmung die Arme nach unten, spüre die Schultergelenke ... die Oberarme ... die Ellbogen ... die Unterarme ... die Handgelenke ... die Hände. ... Dann spüre ich den Körper im Ganzen. Wie bin ich jetzt körperlich da?

Ich spüre, wie der Atem kommt und geht. ... Wo überall spüre ich die Bewegung des Atems im Körper?

Ich kann den Ausatem bewusst von oben, vom Scheitel durch den ganzen Körper nach unten sinken lassen, in den Boden hinein. Ich kann alle Anspannung abfließen lassen. Und ich lasse den Einatem von tief unten kommen, schöpfe ihn aus dem Boden und lasse ihn den ganzen Körper hinaufsteigen und ihn erfüllen, bis ganz nach oben. ... Auch diese Atembewegung verhilft zu einer guten Verwurzelung im Boden, aus der dem Körper Kraft und entspannte Aufrichtung zuwachsen. ... Was verändert sich im Körpererleben durch die Atembewegung?

Für ein gutes Stehen ist die Erdung wichtig sowie die Aufrichtung und Öffnung nach oben. Hilfreich ist die Atembewegung. Und hilfreich ist, dass ich in meiner Körpermitte ruhe. Die Körpermitte ist knapp unterhalb des Bauchnabels. Ich nehme mich hier wahr, auch im Raum des Bauches und Beckens darum herum, und lasse noch einmal bewusst Anspannungen los. ... Hilfreich ist es, bewusst auch den Beckenboden zu spüren und zu entspannen. ... Um noch mehr in der Körpermitte zu ruhen, hier meinen Schwerpunkt zu haben, nehme ich wieder die Atembewegung zu Hilfe. Den Ausatem von oben nach unten ins Becken und zugleich den Boden fließen lassen, den Einatem aus dem Becken und dem Boden zugleich schöpfen. ... Beim Beginn des Ausatmens lasse ich bewusst in den Schultern los. ... Im Ausatmen lasse ich mich bewusst auf die Körpermitte ein, lasse alles hierhin abfließen, lasse los ... und warte. ... Den Einatem lasse ich von allein aus dem Becken heraus kommen und aufsteigen. ... Ich genieße den Einatem, lasse mich nähren, erfüllen. ... In dieser Atembewegung beheimate ich mich immer mehr in der Körpermitte. ... Wie verändert sich mein Körperempfinden durch die Zentrierung?

Wie bin ich jetzt körperlich da?

Und wie nehme ich jetzt meine Stimmung und meine Haltung insgesamt wahr?

Wie nehme ich mich in der Gegenwart Gottes stehend wahr?

Ich verabschiede mich aus der Übung ... und öffne die Augen.

7) Stehen

Ich lade Sie ein, die Gebetsgebärde des Stehens zu erkunden, und zwar schon gleich in Verbindung mit einer bestimmten Situation in der Liturgie. Versetzen Sie sich in Ihrer Vorstellung ans Ende des Hochgebets: ‚Durch ihn und mit ihm und in ihm ist Dir, Gott, allmächtiger Vater, in der Einheit des Heiligen Geistes alle Herrlichkeit und Ehre, jetzt und in Ewigkeit‘. Sie sagen ‚Amen‘. Sie stehen jetzt auf, vielleicht sind sie auch vorher schon gestanden. Alle stehen um die Eucharistie versammelt, die nachher in der Kommunion empfangen wird. Vorher kommt direkt nach dem Aufstehen das Vaterunser, das Gebet um den Frieden und der Friedensgruß.

Wir sind jetzt in dieser Situation des Stehens um die Eucharistie vor dem Vaterunser. Stellen wir uns bewusst in die Gegenwart Gottes. Ich lade Sie ein, zu ihm Kontakt aufzunehmen. ...erspüren Sie, wie Sie spontan dastehen und was Sie dadurch Gott gegenüber von sich ausdrücken. ... Breitbeinig oder eher schmal ... fest mit dem Boden verbunden oder eher wackelig ... beide Füße belastet oder nur einen ... den Kopf aufrecht oder hängend oder schräg ... die Schultern angespannt oder entspannt ... die Arme hängend, gekreuzt oder verschränkt ... die Hände an der Seite oder gefaltet?

Ich lade Sie ein, jetzt bewusst in eine Haltung zu gehen, in der Sie die Füße gleich belasten. ... Sie stehen aufrecht, auch mit dem Kopf, aber entspannt. ... Die Arme bitte nicht verschränken. ... Die Hände können Sie an der Seite hängen lassen oder auch lose vor dem Unterbauch falten.

Wie nehme ich mich so in der Gegenwart Gottes stehend wahr? Was drücke ich damit ihm gegenüber aus?

Ich lade Sie jetzt ein, verschiedene mögliche Bedeutungen des Stehens zu erkunden. Ich werde Gebetssätze sagen, die verschiedene mögliche Bedeutungen ausdrücken. Schauen Sie: Kann ich darin etwas wiederfinden, was auch für mich das Stehen ausdrücken kann? Was passt gerade besonders gut für mich? Wo ist vielleicht ein Widerstand?

Gott, ich brauche mich nicht klein zu machen. Ich kann groß und aufrecht vor Dir sein. Ich kann Dir auf Augenhöhe begegnen.

Hier bin ich, wie ich eben bin. Ich stehe zu mir.

Gott, ich bin da, aufmerksam und wach.

Ich bin in meiner Kraft. Ich kann für mich einstehen, mein Leben in die Hand nehmen.

Ich stehe mit beiden Beinen im Leben.

Ich habe mich vor dir erhoben, denn Du bist so groß und wunderbar. Dir gebührt alle Anerkennung, alles Lob.

Herr, Du hast mich gerufen.

Wir sind alle gerufen, wie ein Volk von Priestern, Propheten und Königen. Gerufen, die Verbindung zu Dir offen zu halten. Gerufen, für Deine Sache einzutreten. Gerufen, in Deinem Dienst in der Welt zu wirken.

Hier bin ich. Ich bin bereit.

Ich bin bereit, in der Ausrichtung auf Dich da zu sein, im Gebet, jetzt und gleich im Vaterunser und im Gebet für den Frieden.

Ich bin bereit, den Frieden weiterzugeben.

Ich stehe zur Verfügung. Ich kann jederzeit losgehen, um etwas tun.

Ich stehe bereit, dich gleich in der Kommunion zu empfangen.

Schauen Sie noch einmal zurück. Was hat besonders für Sie gepasst? ... Gehen Sie noch einmal bewusst in ein Stehen in diesem Sinn. Sprechen sie zu Gott allein durch diese Geste – ohne Worte. Lassen Sie sich von dem ergreifen, was die Geste ausdrückt. Lassen Sie sie an sich wirken. Lassen Sie Gott durch sie wirken.

Wo haben Sie einen Widerstand gespürt? Widerstände dürfen sein. Gehen Sie auch ins Stehen in dieser widerständigen Bedeutung, lassen Sie den Widerstand da sein und achten Sie darauf, was geschieht.

Vielleicht hat sich der Widerstand verändert. Vielleicht wurde Ihnen geschenkt, dem Widerständigen mit Akzeptanz zu begegnen. Vielleicht ist Ihnen etwas über sich selbst deutlich geworden.

Ich habe verschiedene mögliche Bedeutungen vorgeschlagen. Entdecken Sie für sich auch noch weitere. Erkunden Sie die Vielfalt der Bedeutung dieser einfachen Gebärde des Stehens. Entdecken Sie sie als Möglichkeit, authentisch zu spüren, was gerade in Ihnen ist. Entdecken Sie sie als Möglichkeit, mit Gott körpersprachlich zu kommunizieren, auch ohne Worte. Und entdecken Sie sie als etwas, was eine positive Wirkung auf Sie haben kann, und als etwas, durch das Gott an Ihnen wirken kann.

8) Gehen

Für diese Übung ist es wichtig, sich einen ausreichend langen Weg im Raum zu suchen, um Zeit für das Erspüren der verschiedenen Bedeutungsaspekte des Gehens zu haben. Evtl. in mehreren Runden gehen. Am Ende sollte der Weg auf den Ort zulaufen, an dem die Kommunion verteilt wird, evtl. auch auf den Altar oder Tabernakel zu. Wenn nicht im Kirchenraum geübt wird, sollte dieser Ort vorher als solcher zumindest vorgestellt werden.

Auch das Gehen ist eine liturgische Gebärde. Schon der Gang zur Kirche ist der Beginn des Gebets. Ich nähere mich dem an, dass ich dort Zeit mit Gott verbringen möchte. Ich bewege mich auf Gott zu. Besonders dann das Betreten des Gebäudes und das Gehen zu dem Platz, den ich mir ausgesucht habe. In der Liturgie selbst findet das Gehen bei Prozessionen statt oder bei Einzug, Auszug und den verschiedenen Wegen des Priesters, der Ministranten, der Lektoren und sonstigen Mitwirkenden. Für den gewöhnlichen Besucher der Hl. Messe findet das Gehen meist nur zur Kommunion statt. Ich lade Sie ein, nun konkret für diese liturgische Situation die Gebärde des Gehens zu erspüren.

Stellen Sie sich vor, Sie sind im Kommunionteil der Messe. Priester und Kommunionhelfer treten an die Stelle, an der das eucharistische Brot verteilt wird (*die Stelle im Raum zeigen*). Wir gehen jetzt einen längeren Weg dorthin, auf dem wir die Bedeutung und die Wirkung der Gebärde erspüren (*den Weg erklären*).

Versuchen Sie, in eine fließende Gehbewegung zu kommen, nicht zu stocken. Passen Sie das Tempo entsprechend an.

Erspüren Sie, wie Sie sich im Zugehen auf den Empfang der Kommunion erleben? Was drücken Sie dadurch Gott gegenüber aus?

Ich gehe auf Christus zu, nicht von ihm weg.

Ich stehe nicht still, sondern verändere mich.

Ich lasse Altes hinter mir, schaue nach vorn.

Ich renne nicht, sondern gehe mit Würde und Vertrauen.

Der Rhythmus des Gehens sammelt mich, bringt mich zur Ruhe.

Schritt für Schritt nähere ich mich Christus an. ... Wie fühlt sich das an? Wie erlebe ich mein Gehen hierbei? Freudig bewegt ... zögerlich ... vorsichtig ... feierlich ... ungeduldig? ... Wie erlebe ich es? ... Versuchen Sie, es so da sein zu lassen, wie es ist. Lassen Sie Ihre Körpersprache zu Gott hin sprechen. Nehmen Sie wahr, was alles gesagt ist allein durch diese Geste, auch ohne Worte.

Wie erlebe ich das Gehen als gemeinsame Bewegung zusammen mit den anderen? Wir werden alle von Christus empfangen und gehen auf ihn zu. Wie erlebe ich das?

9) Knien

Das Knien kann geübt werden, auch wenn keine Kniebank vorhanden ist. Kniebänke machen in den meisten Fällen das Knien zwar angenehmer. Aber durch den Abstand zum Boden und die doch irgendwie künstliche Vorrichtung können sie die Wirkung der Gebärde auch stören.

Ich lade Sie ein, die Gebärde des Kniens zu erkunden. Versetzen wir uns bewusst in die Gegenwart Gottes, nehmen Kontakt mit ihm auf.

Ich nehme wahr, wie ich in der Gegenwart Gottes sitze. Und ich bleibe im Spüren, wenn ich mich jetzt hinknie.

Wie erlebe ich diese Veränderung? Was drücke ich Gott gegenüber durch diese Geste des Hinkniens aus?

Ich spüre meinen Körper in dieser Haltung des Kniens. Wie erlebe ich mich in der Beziehung zu Gott?

Klein vor der Größe Gottes? ... Klein aber mit geradem Rücken, aufrecht, nicht geduckt.

Indem ich vor niemandem sonst knie, gebe ich Gott eine exklusive Stellung in meinem Leben.

Anbetung ... Verehrung.

Ich bin ausgerichtet vor Gott da.

Ich versenke mich durch das Knien. Ich komme mit meiner eigenen Tiefe und darin mit Gott in Kontakt.

Ich knie mich hinein ins Gebet.

Ich erde mich.

Ich spüre die Härte der Realität.

Das sind mögliche Bedeutungen des Kniens, vielleicht erlebe ich es aber auch noch auf andere Weise. Wie fühlt sich für mich das Knien an? Was bedeutet es? Was drücke ich Gott gegenüber aus? Was bewirkt das Knien in mir?

10) Kreuzzeichen

In der Liturgie wird das Kreuzzeichen vollzogen, wenn man den Gottesdienst beginnt im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Und am Ende beim Segen. Es ist jeweils etwas anders konnotiert. Auch beim Betreten der Kirche und beim Herausgehen macht man ein Kreuzzeichen, und zwar mit Weihwasser. Da ist es vor allem eine Erinnerung an die Taufe, in der man zu einem Teil der Gemeinschaft um Christus geworden ist.

Das Kreuzzeichen hat viele mögliche Bedeutungen. Ich möchte Sie einladen, es jetzt gemeinsam zu erkunden.

Machen wir zunächst die Geste ganz langsam. Beginnen wir mit dem Berühren der Stirn. Wie fühlt es sich an? ... Vielleicht kann ich erspüren, wie es mich besonders oben und im Kopf präsent sein lässt. ... Es öffnet diesen weiten Raum um einen Kopf. ... Hier geht es um mich als geistiges Wesen, meine Gedanken, meine Einsichten. ... Wo möchten Sie die Stirn am liebsten berühren? Eher weit oben, in der Mitte oder zwischen den Augenbrauen? Probieren Sie.

Wie fühlt es sich an, wenn ich jetzt die Brust berühre? ... Vielleicht kann ich spüren, wie sich dadurch dieser Raum um meine Brust herum öffnet, weit wird. ... Hier ist mein Herz angesprochen, mein Mitempfinden, meine Gefühle, das Zentrum meiner Person. ... Wo möchte ich mich hier am liebsten berühren? Probieren Sie verschiedene Orte aus.

Wie fühlt es sich an, wenn ich jetzt mit der rechten Hand die linke Schulter berühre? ... Vielleicht kann ich erspüren, wie sich der Raum rechts von mir öffnet, auch der Raum auf der Höhe der Kehle und der Raum der Schulter und des Armes. ... Hier geht es um mich als Sprechenden und Handelnden. ... Wo möchte ich mich hier am liebsten berühren? Ganz weit außen oder weiter innen? Probieren Sie verschiedene Stellen aus.

Auf dieselbe Weise erkunde ich das Berühren der anderen Schulter.

Ich lade Sie ein, jetzt langsam die Geste als Ganze zu vollziehen und auch zu wiederholen. Erspüren Sie, was durch die Bewegung im Ganzen geschieht, diese Verbindung von oben nach unten und dann mit den Seiten.

Vielleicht spüren Sie, wie die Geste hilft, im ganzen Körper bewusst da zu sein. Oben und unten, rechts und links und in allen Richtungen um mich herum. ... Nehmen Sie das Berühren der Brust nicht nur als Aktivierung des Körperempfindens hier, sondern im ganzen unteren Bereich des Körpers wahr, bis in die Füße und ihre Verwurzelung in die Erde. ... Und das Berühren oben als Öffnung in die Weite nach oben. ... Die Linie von oben nach unten als Markierung der Aufrichtung des Körpers. ... Das Berühren der Seiten und das Vollziehen des Bogens von links nach rechts als Öffnung des weiten Raums um Sie herum.

Vielleicht spüren Sie, wie durch die Geste Teile verbunden werden, die vorher eher unverbunden nebeneinander waren. ... Erspüren Sie bewusst den Unterschied zwischen oben und unten. ... Vielleicht nehmen Sie auch einen Unterschied zwischen rechts und links wahr. ... Erspüren Sie das Verbinden dieser unterschiedlichen Dimensionen.

Vielleicht spüren Sie, wie die Geste etwas Ausrichtendes haben kann. Auch etwas Sortierendes.

Das sind Gebärdenbedeutungen und -wirkungen, die zunächst einmal nicht spezifisch christlich sind. Wenden wir uns nun den christlichen Bedeutungen zu. Oft wird das Kreuzzeichen verbunden mit den Worten: ‚Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes‘. Erspüren Sie die Geste in Verbindung mit dem innerlichen Sprechen dieses Satzes.

Nehmen Sie wahr, wie die drei göttlichen Personen dadurch auf ihrem Körper verortet werden. Der Vater oben, Christus beim Herzen, der Geist zwischen ihnen. Welche Resonanz hat das im Körper?

Was bedeutet es für mich, das Zeichen mit diesem Satz zu vollziehen?

Wiederholen Sie das Zeichen und schauen Sie, inwieweit das, was ich im Folgenden als mögliche Bedeutungen vorschlage, für Sie passt oder welche andere Bedeutung sich einstellt.

Ich führe mein Leben im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Was ich auch tue, ich tue es in seinem Namen.

Ich werde gesegnet durch den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist.

Ich stelle mich unter den Schutz Gottes.

Der dreifaltige Gott ist mir nahe. Er lebt in mir.

Neben diesem Satz ‚im Namen des Vaters, usw.‘ wird das Kreuzzeichen zu einem christlichen Zeichen durch das Kreuz. Wie fühlt es sich an, sich mit dem Kreuz Jesu zu bezeichnen? ... Was bedeutet es für Sie? Was drücken Sie dadurch Gott gegenüber aus?

Ich bezeichne meinen Körper mit dem Kreuz, als würde ich es auf mich malen oder wie mit einem Tattoo. ... Ich stelle mich unter dieses Zeichen. ... Ich bekenne mich zu Christus. ... Ich gehöre zu ihm. ... Ich gehöre zur Gemeinschaft der Christen.

Ich stelle mich unter den Schutz von Christus.

Ich werde gesegnet durch das Kreuz Christi.

Ich nehme Verbindung auf mit Jesu Leiden und Sterben am Kreuz.

Ich nehme mein Kreuz auf mich. Ich folge Jesus nach.

Welche Bedeutungen verbinden sich für mich mit diesem Zeichen?

Nehmen Sie wahr, wie Sie dadurch mit Gott in Kontakt treten, ihm gegenüber etwas ausdrücken, mit ihm sprechen. Öffnen Sie sich auch dafür, dass Gott durch die Geste an ihnen wirkt.

11) Handgebärden

Ich lade Sie ein, verschiedene Handgebärden auszuprobieren. Wir stehen ... beide Füße fest am Boden ... aufrecht ... entspannt. ... Lassen Sie zunächst einmal die Arme und Hände an der Seite hängen. Wie fühlt sich das an? Was passiert dadurch in Ihnen?

Ich lade Sie jetzt ein, die Hände zusammenzuführen und vor dem unteren Bauch zu verschränken. Die Arme bleiben entspannt hängen. Was verändert sich in Ihnen durch diese Geste? ... Sie können auch noch einmal die Hände hängen lassen und Sie dann wieder zusammenführen und bewusst die Veränderung wahrnehmen. Und bleiben Sie dann eine Weile in der Haltung mit den verschränkten Händen und spüren nach.



Vielleicht stellt sich ein Gefühl von größerer Sicherheit ein? Ein Geschütztsein? ... Ein Bei-sich-Sein? ... Vielleicht ein Verbundensein? ... Vielleicht etwas Geordnetes?

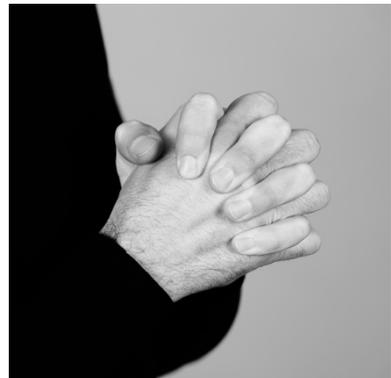
Lassen Sie die Hände verschränkt und führen Sie sie aber ein Stück nach oben, so dass Sie etwa auf Höhe des Bauchnabels sind. Was verändert sich? ... Vielleicht eine größere Wachheit? ... Nicht so entspannt, mehr Energie?

Wie ist es, wenn die Hände den Bauch berühren, wie, wenn Sie frei in der Luft sind?

Probieren Sie, wie es sich anfühlt, wenn Sie die Hände noch weiter erheben. ... Vielleicht kommt etwas Bittendes, vielleicht sogar Flehendes mit hinein?

Variieren Sie die Höhe und achten dabei auf die Verbindung zwischen Händen und Körper, Becken, Bauch, Zwerchfell, Herz, Brust, Hals. Was ist jeweils für eine Resonanz da? Wie verändert sich durch diese verschiedenen Resonanzen etwas an der Bedeutung der Geste?

Probieren Sie auch einmal, wie sich für Sie der Ausdruck verändert, wenn Sie die Hände fester verschränkt halten oder lockerer. ... Vielleicht intensiviert sich das Bittende? ... Vielleicht gibt Ihnen die Haltung nun selbst etwas mehr Halt? ... Vielleicht ist es hilfreich, sich so intensiver zu fühlen? ... Oder es wird einfach mehr Energie und Intensität ausgedrückt?



Und schauen Sie durch Probieren, welche Haltung gerade für Sie passt, von der Höhe her und von der Festigkeit oder Lockerheit der Verschränkung. Auch mit oder ohne Berührung des Bauches. Lassen Sie zwischendurch die Hände noch einmal an der Seite hängen, um aus dem Unterschied heraus die Gestenwirkung vielleicht noch etwas deutlicher zu spüren. Achten Sie auf die Resonanz der Hände mit den anderen Teilen des Körpers. Achten Sie auch auf die Haltung des Körpers insgesamt.

Ich lade Sie ein, dass wir jetzt gemeinsam das Vaterunser beten. Schauen Sie, welche der erkundeten Handhaltungen sich dabei für Sie als passend und hilfreich erweist und wie es sich anfühlt.

Beten wir, wie Jesus es uns gelehrt hat: Vater unser

Wir probieren noch weitere Handhaltungen aus.

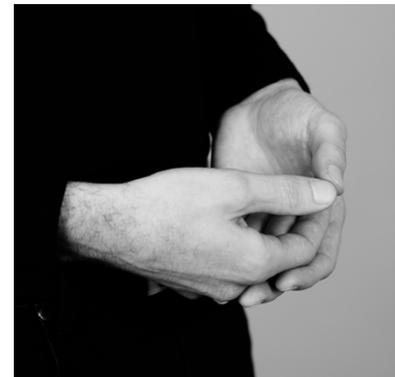
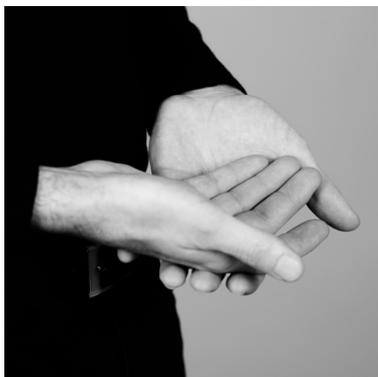
Neben dem Verschränken als einer ganz klassischen Geste kann man die Hände auch nur ineinanderlegen. Die rechte in die linke oder die linke in die rechte. Probieren Sie einmal beides. ... Und probieren Sie mit verschiedenen Höhen und verschiedener Festigkeit oder Druck. ... Was verändert sich im Ausdruck? Welches Gefühl verbindet sich jeweils damit?



Hier können Sie die Hände auch mehr oder weniger offen halten. Wie eine Schale oder ganz eng, die innere Hand schon als Faust. Probieren Sie einmal verschiedenes.



Und Sie können die Hände mehr oder weniger neigen, so dass die Handflächen mal eher zum Bauch oder eher nach oben oder auch unten zeigen. Was verändert sich dadurch im Erleben?



Schauen Sie wieder, was jetzt für Sie passt.

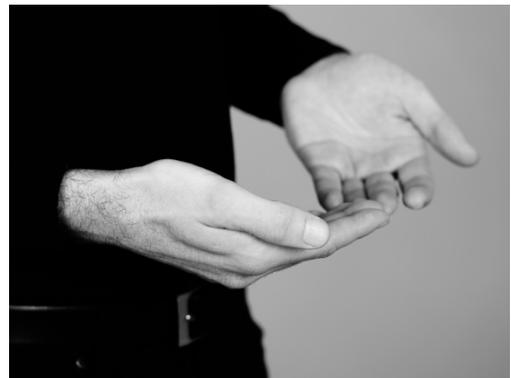
Die Schale, die die Hände machen, kann noch größer werden, indem Sie die Hände so auseinanderschieben,

dass Sie nur noch ein kleines Stück weit übereinanderliegen. ... Probieren Sie auch, wie es sich anfühlt, wenn sich die Daumen noch berühren.

Probieren Sie einmal die Haltung mit sich berührenden Fingerspitzen.

Und dann als weite Schale, bei der sich beide Hände nicht mehr berühren.

Die Schale kann Empfangen ausdrücken oder auch Geben. Gehen Sie einmal ins Empfangen. ... Gehen Sie einmal in die gebende Haltung. ... Beide Aspekte können sich auch verbinden: Ich gebe, was ich empfangen. Ich kann nur so viel geben, wie ich empfangen. ... Die Geste kann auch ausdrücken: Ich stelle mich zur Verfügung. Gehen Sie auch da hinein. ... Oder Sie kann einfach nur Ausrichtung, Kontaktaufnahme mit Gott als Gegenüber ausdrücken – vor mir oder über mir. Wie ist das? ... Oder Kontakt mit Gott weniger als



Gegenüber, sondern als Raum – über mir, vor mir, um mich herum. ... Dabei kann sich mit der Geste eine Vielzahl von Konnotationen verbinden. Die Geste kann etwas sehr Ungeschütztes, Vertrauensvolles haben ... oder etwas bittend, flehendes ... auch etwas von Ehrlichkeit, Offenheit ... etwas Bekennendes ... vielleicht auch Entschuldigendes. ... Zugleich kann sie aber auch zu einer fordernden oder sogar anklagenden Geste werden. ... Sehr vieles von dem, was man aktuell in der Seele trägt, kann sich in die Geste hineinlegen. ... Wie sind Sie selbst gerade da?



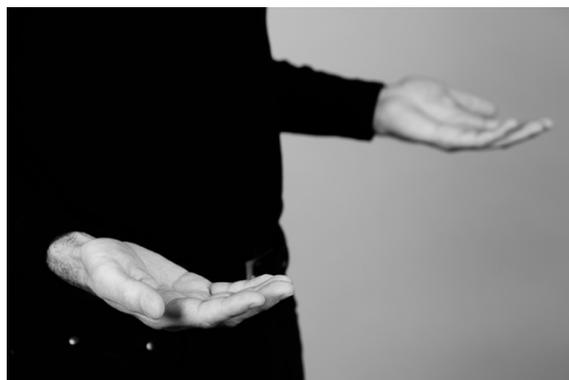
Sie können eine Schale auch nur mit einer Hand machen. Die andere hängt an der Seite. Wie fühlt sich das an?

Achten Sie einmal auf die Verbindung der Schalenhände zu Ihrem Becken. Auch das Becken ist eine Art Schale. ... Sie können die Handschale den Bauch oder das Becken berühren lassen und sie dann auch wieder lösen. Was verändert sich?

Ich selbst bin in den Händen und im Becken eine Schale. Versuchen Sie einmal in diese Haltung zu gehen: Ich selbst bin Schale. ... Wie würden Sie das mit den Händen ausdrücken?

cken?

Wechseln Sie zwischen den verschiedenen Haltungen, wechseln Sie auch in der Höhe und im Abstand zum Körper. Achten Sie auf die Resonanz zwischen den Händen und den anderen Körperteilen und dem Körper insgesamt. Wechseln Sie auch in der Ausrichtung der Schale, mehr zu sich hin, nach oben oder von sich weg. Schauen Sie, was sich für Sie im Ausdruck ändert, was jeweils die Wirkung einer Geste ist, und was sich jetzt für Sie passend und hilfreich anfühlt. Lassen Sie zwischendurch auch die Hände einmal wieder ganz an die Seite sinken, um durch den Unterschied die Gestenwirkung deutlicher zu erspüren.



Probieren Sie verschiedene Schalenhaltungen auch im Sitzen aus. Die Hände auf die Oberschenkel oder in den Schoß gelegt oder erhoben. Was verändert sich gegenüber dem Stehen?

Stehen Sie wieder auf. Ich lade Sie ein, dass wir noch einmal gemeinsam das Vaterunser beten. Viele Menschen empfinden gerade für das Vaterunser die Schalenhaltung als sehr passend. Im Vaterunser richtet sich der Beter vertrauensvoll auf Gott als Vater aus und öffnet sich ganz für ihn: dein Wille geschehe, dein Reich komme. Bittend öffnet sich der Beter dann auch, die grundlegend für das Leben nötigen Dinge von Gott zu empfangen, Nahrung, Nachsicht, Befreiung vom Bösen. Diese hingebungsvoll vertrauende Offenheit können die Schalenhände sehr gut ausdrücken. Ich lade Sie ein, das Vaterunser gleich gemeinsam zu beten und dabei schauen, welche Art der ineinandergelegten Hände oder der Schalenhaltung Sie wählen möchten. Fühlen Sie sich ganz frei, das Ihre auszuprobieren und zu wählen, auch wenn die anderen etwas anderes machen, vielleicht viel verhaltener sind.

Beten wir, wie Jesus es uns gelehrt hat: Vater unser

Ich lade Sie ein, das Vaterunser mit den Schalenhänden ein zweites Mal zu beten, aber so, dass Sie nicht selbst sprechen, sondern nur hören, und zwar um ganz die Hände sprechen lassen zu können. Sie sind fähig, das ganz auszudrücken, worum es im Vaterunser geht. Ich bete vor: Vater unser ...

Ich kann Sie nur ermuntern, auch im Gottesdienst immer einmal beim Vaterunser ganz bewusst die Hände für sich sprechen zu lassen und es sich dafür auch ab und zu zu gönnen, nicht mit zu sprechen, sondern nur zu hören.

Bei den ineinandergelegten Händen und der Schalenhaltung schauen die Handflächen mehr oder weniger in dieselbe Richtung. Bei den verschränkten Händen schauen Sie sich gegenseitig an. Das tun sie auch in der klassischen Haltung des Händefaltens, bei der sich die Fingerspitzen berühren.

Hierbei kann ich viel oder wenig Platz zwischen den Händen lassen. Erkunden Sie den Unterschied. ... Auch mehr oder weniger Platz zwischen den Fingern. Besonders die Daumen können mehr oder weniger abstehen. ... Die Daumen können auch verschränkt sein. ... Und probieren sie einmal mit verschiedenen Höhen. Was

verändert sich?

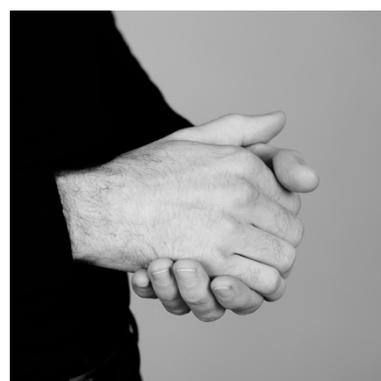
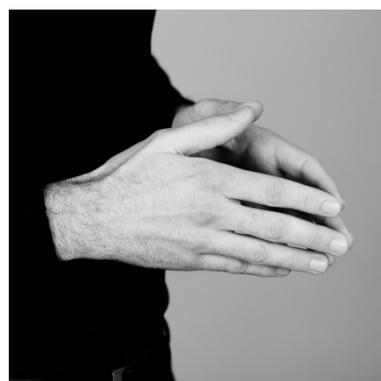
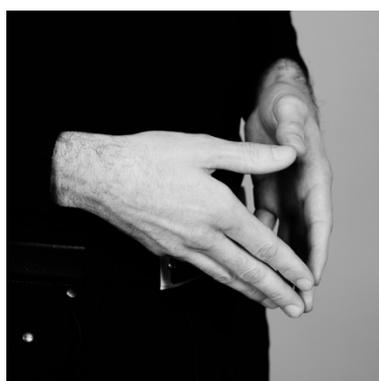
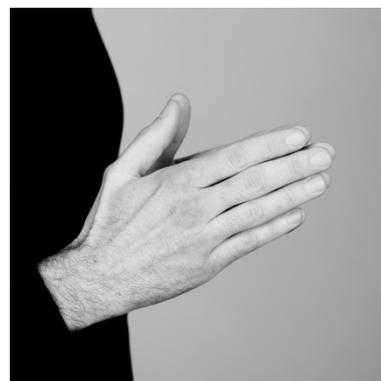
Die Geste lässt sich als typische Gebetshaltung erleben, wird aber auch als Haltung der Sammlung außerhalb des Gebets verwendet. Z.B. kann man die Haltung der mittlerweile so genannten Merkel-Raute als eine Variante dieser Haltung ansehen. Sie dient sehr stark dazu, in eine Sammlung zu führen. Probieren Sie sie einmal aus. ... Vielleicht können Sie spüren, wie da wie ein Kreis geschlossen wird, wie sich eine Verbindung herstellt, wie sich Kraft zwischen den Händen sammelt und sich diese Kraft und Sammlung auch auf die Körperhaltung insgesamt und auf den Geist überträgt.

Auch die weit, bis vor das Gesicht erhobenen aneinandergelegten Hände werden außerhalb des Gebets von vielen verwendet als Ausdruck intensiver Sammlung oder Konzentration und um diese zu unterstützen. Manchmal auch so, dass die Zeigefinger den Mund berühren. Probieren Sie einmal. ... Als Gebetsgebärde wirken die aneinandergelegten Handflächen auf viele sehr fromm und sie wird deshalb vermieden. Sie mit den genannten Haltungen außerhalb des Gebetskontextes in eine Verbindung zu bringen und von ihnen her zu variieren, kann helfen, ihr frömmliche Konnotationen zu nehmen und für ihre Wirksamkeit zu sensibilisieren. Da es eine sehr intensive und wirksame Handhaltung ist, ist es schade, dass sie diese bekommen hat und von vielen deshalb nicht mehr verwendet wird. Probieren Sie einmal, ob Sie eine Variante finden, die für Sie im Gottesdienst praktikabel wäre.

Eine weitere, nicht schon so vorkonnotierte Haltung, bei der die Handflächen zueinander schauen und die eine intensive Sammlung ermöglicht, entsteht, wenn die Hände im 90-Grad-Winkel gedreht aufeinanderliegen, die Handmitten einander gegenüber. Wie fühlt sich dies für Sie an? ... Probieren Sie einmal

Stephan Trescher, Liturgie und Körperkompetenz, KatBl Heft 2/2017.

Erschienen im Matthias Grünewald Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern. © beim Urheber



verschiedene Formen aus, mit mehr oder weniger Druck ... höher ... oder tiefer. ... Und suchen Sie nach der jetzt für Sie passenden Haltung.

Auch wenn die Hände nicht aufeinander liegen und sich die Fingerspitzen nicht be-

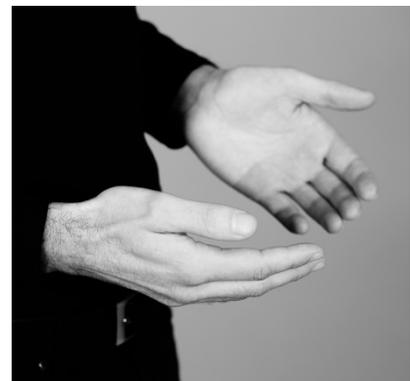


rühren, können die Handflächen zueinander schauen. Probieren Sie, wie sich diese Haltung anfühlt. ... Spüren Sie einmal bewusst in den Raum zwischen den Händen? Wie fühlt er sich an? ... Besonders in den Raum zwischen den Handmitten. ... Variieren Sie den Abstand zwischen den Händen und spüren Sie, ob sich etwas im Raum zwischen den Händen verändert. ... Vielleicht können Sie eine Verbindung spüren, eine Kraft, etwas Lichtes, Warmes, Weiches, einen irgendwie gefüllten Raum. Jeder erlebt es etwas anders, und in jedem Moment ist es wieder anders. ... Spüren Sie auch einmal, ob sich eine Verbindung mit dem Atem ergibt, ob etwas von der Atembewegung in den Händen und im Raum zwischen ihnen spürbar ist.

Probieren Sie verschiedene Varianten dieser Gebärde aus. Mit mehr oder weniger Abstand zwischen den Händen ... zwischen den Fingern ... zwischen Händen und Bauch. ... Höher oder tiefer. ... Wie ist die Resonanz mit dem Rest des Körpers? ... Auch die Haltung mit an der Seite herabhängenden Armen und Händen kann als Variante davon angesehen werden. Spüren Sie einmal so in den Raum zwischen den Händen oder die Verbindung zwischen den Händen.

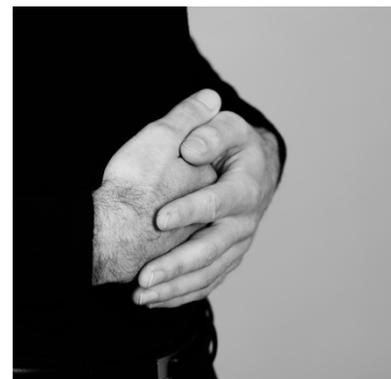


Wenn Sie jetzt die Hände in Brusthöhe und im Abstand etwa der Brust halten, haben Sie die sogenannte Orantehaltung, eine klassische Gebetshaltung im antiken Christentum. Probieren Sie sie einmal aus. ... Diese Haltung ist recht expressiv. Aber etwas von ihrer Wirkung ist auch da, wenn man die Hände tiefer und näher beieinander hält. ... Oder auch, wenn die Arme fast ganz an der Seite herabhängen.



Probieren Sie auch einmal den Übergang von der Haltung mit einander anschauenden Handflächen zur Schalenhaltung. Welchen Unterschied nehmen Sie wahr? ... Die Schale kann mehr oder weniger offen sein ... und mehr oder weniger zu mir oder von mir weggewandt. Sie kann mehr oder weniger einfach nur ein Bei-mir-Sein ausdrücken und unterstützen oder eine Zuwendung zu einem Gegenüber. ... Sie kann auch beides zusammen ausdrücken.

Ein Bei-mir-Sein realisieren die Hände auch, wenn ich die Handflächen dem Bauch zuwende. Lassen Sie zunächst einmal einen Abstand zum Bauch. Wie fühlt sich das an? ... Variieren Sie die Neigung und spüren. ... Und legen Sie jetzt die Hände auf den Bauch ... gewölbt oder flach ... locker oder mit Druck ... die



Stephan Trescher, Liturgie und Körperkompetenz, KatBl Heft 2/2017.

Erschienen im Matthias Grünewald Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern. © beim Urheber

Hände nebeneinander oder übereinander. ... Die eine Hand vielleicht eher auf der Brust. ... Beide auf der Brust. ... Nur eine auf der Brust, die andere hängt nach unten. ... Probieren Sie für sich verschiedene aus. Achten Sie auf die Resonanz der Hände mit den anderen Teilen des Körpers. Achten Sie auch auf die Haltung des Körpers insgesamt.

Ich möchte Sie einladen, jetzt noch einmal bewusst Kontakt mit Gott aufzunehmen und frei zu ihm zu beten, ihn anzusprechen, ihm zu sagen, was Sie jetzt gerade auf dem Herzen haben, und dabei zu schauen, welche Geste Sie spontan wählen. Probieren Sie ein wenig, welche Geste jetzt für Sie in der betenden Ausrichtung auf Gott passt, welche Sie unterstützt. Nehmen wir uns dafür drei Minuten Zeit. Ihr Gefühl Gott gegenüber, ihre Rede ihm gegenüber wird sich vermutlich in der Zeit verändern. Lassen Sie auch die Gesten im Fluss. Sie können die Geste einerseits als Unterstützung des Sprechens zu Gott einsetzen oder sie nur selbst sprechen lassen. Vielleicht erleben Sie, wie die Geste hilfreich ist besonders in Momenten, in denen Sie sich ausgesprochen haben gegenüber Gott, oder auch in Momenten, in denen Sie nicht wissen, wie Sie zu ihm sprechen, was Sie zu ihm sagen möchten. Dann können Sie zumindest durch die Geste spürbar in Kontakt treten mit Gott und sich auf eine Weise ausdrücken, wie es mit Worten nicht möglich ist. Vertrauen Sie dabei: Gott ist da, jetzt und hier. Er erfüllt diesen Ort, diesen Raum. Mit den Händen können Sie tatsächlich in Kontakt mit ihm treten, ihn in gewisser Weise berühren.

Sie haben jetzt in einer freieren Weise Gesten ausprobiert, wie Sie sie sonst im Gottesdienst vielleicht nicht verwenden würden. Schauen Sie nun einmal bewusst für einen Kontext, in dem es für Sie unangemessen wäre, eine zu expressive oder auch nur ungewöhnliche Haltung einzunehmen. Welche Haltungen sind da für Sie möglich neben der Haltung, die sie für gewöhnlich nehmen. Suchen Sie nach praktikablen Erweiterungen Ihres Gebärdenrepertoires – zunächst speziell fürs Vaterunser und dann aber auch für andere Teile des Gottesdienstes, in denen Sie beten. Schauen Sie dabei, wie Sie die besonderen Wirkungen, die Sie in unserer Übung bei anderen Haltungen entdeckt haben, in eine für Ihren gewöhnlichen Gottesdienstbesuch passende Form integrieren können. Probieren Sie eine Weile aus und halten Sie für sich fest, was Sie an praktikablen Formen gefunden haben.