

»Leiblichkeit ist das Ende der Werke Gottes«¹

Körperarbeit in der Geistlichen Begleitung

»Das Wort ward Fleisch und wohnte unter uns und wir sahen seine Herrlichkeit.« (Joh 1,14a) Mit diesen Worten beginnt der Evangelist Johannes sein Evangelium. Die Fleisch-Werdung, die Inkarnation Gottes in Jesus Christus bringt es mit sich, dass der dreieinige Gott fühlbar, sichtbar und hörbar wird. Dass Menschen Gott *körperlich* fühlen, sehen und hören führt dazu, dass sie zu Boten der guten Nachricht werden. So beschreibt es der Verfasser des 1. Johannesbriefes: »Was von Anfang an war, was wir *gehört* haben, was wir *gesehen* haben mit unseren Augen, was wir *betrachtet* haben und was unsere Hände *betastet* haben vom Wort des Lebens, (...) das verkünden wir euch.« (1 Joh 1,1f) Das Evangelium von Jesus Christus besteht nicht nur aus Worten, es umfasste von Anfang an und umfasst bis heute auch den Körper des Menschen. Ein Ernstnehmen dieser inkarnatorischen Dimension des christlichen Glaubens führt zu der Einsicht, dass auch für die Geistliche Begleitung der Körper in den Blick zu nehmen ist.

Die Körperlichkeit Jesu Christi

Viele Geschichten im Neuen Testament berichten von körperlichen Vorgängen: Da wird geboren (Lk 2,6f), gesalbt (Lk 7,38; Joh 12,3), gewaschen (Joh 13,5), berührt (Lk 5,13; 8,44), umarmt und geküsst (Lk 15,20), gespuckt (Mk 7,33; Joh 9,6), gegessen und getrunken (Joh 2,1ff; 21,12), geschmeckt (1 Petr 2,3), gehungert (Mt 4,2), aufgerichtet (Lk 13,13) und auferweckt (Lk 7,14; Joh 11,43f; Lk 8,54). Jesus wendet sich dem Körper des Menschen mit seinem Körper zu. Und sein Körper ist es, der misshandelt, ans Kreuz gehängt und zur Schau gestellt wird. Die nachösterlichen Auferstehungsberichte wollen die leibliche Auferstehung Jesu Christi bezeugen und berichten deshalb davon, dass er mit seinen Jüngern gegessen habe (Lk 24,42f). Die Jüngerinnen und Jünger, die Jesus in seine Nachfolge rief, wurden von ihm nicht nur ausgesandt, um (mit Worten) zu predigen, sondern bekamen gleichzeitig den Auftrag, sich den Menschen leiblich zuzuwenden (Lk 9,1f; Mk 16,18).

¹ Zitat von Fr. Chr. Oetinger. Vgl. M. Krieg, »Leiblichkeit ist das Ende der Werke Gottes« – Gedanken zum Sinn dieses Oetingerzitates, in Theologische Studien 128, Zürich 1983, 51–59.

Die drei großen Symbolhandlungen schließlich, die Christus den Seinen empfiehlt, um in seinem Geist zu leben und sich seiner Gegenwart immer wieder bewusst zu werden, sind körperlich: Beim *Abendmahl* wird gegessen und getrunken und dabei gesehen und gerochen und geschmeckt, wie freundlich der Herr ist. In der *Fußwaschung* wendet sich einer dem anderen fühlbar zu: Hände berühren Füße. Und schließlich die *Taufe*: Der körperliche Nachvollzug von Tod und Auferweckung, Untertauchen und wieder Auftauchen, sich fallen lassen und wieder aufgerichtet werden oder (je nach konfessioneller Zugehörigkeit) die Berührung, die Waschung mit Wasser.

Wie fühlst du dich? – Mit dem Körper lernen

Vor einigen Jahren entstand im Kontext der bibliodramatischen Arbeit das Konzept der »Körper-Exegese« bzw. des »(spirituellen) Körperlernens«.² Ziel dieses Ansatzes ist es, mithilfe des Körpers Bibeltexte ganzheitlich zu erarbeiten, das heißt, sie im wahrsten Sinne des Wortes zu verstehen, zu begreifen und zu erfahren. Der Körper wird dabei als das unmittelbarste Medium zum Lernen verstanden. Am Anfang jeder Übung steht eine »Bestandsaufnahme«. Es geht darum, wahrzunehmen, was ist. Auf die Frage: »Wie fühlst du dich?« kann man nicht nur antworten: »Glücklich, schlapp, aufgedreht« usw., sondern die Antwort könnte auch lauten: »Durch Schmerzen, durch Berührung, durch Kleidung auf meiner Haut, mithilfe der Strahlen der Sonne, durch Veränderung der Position meines Körpers oder eines Körperteils, durch den Wind ...« usw. *Sich selber* zu fühlen, mit oder ohne Hilfsmittel, ist der Beginn des Körperlernens. Der zweite Schritt besteht darin, den momentanen Zustand anzunehmen, wie er jetzt gerade ist. Ohne zu bewerten, ohne zu vergleichen oder zu rechtfertigen: Anzunehmen, wie Christus uns angenommen hat.³ Der Grundsatz vieler therapeutischer Ansätze: »Nur was du annimmst, kannst du ändern« wird auf den Körper übertragen: »Nur wenn wir den ›Ist-Zustand‹ wahrnehmen, können wir etwas verändern. (...) Nur was du wahrgenommen hast, kann anders werden.«⁴ Erst in einem dritten Schritt geht es um eine mögliche Veränderung und die behutsame Einübung in eine andere Wahrnehmung, in ein neues Bewegungsmuster, in eine veränderte Haltung.

2 Vgl. zum Folgenden Ellen Kubitzka/ Tim Schramm, *Bibliodrama als lebendiger Gottesdienst*, Beiträge zur Theorie der Bibliodramapraxis Band 1, Schenefeld 2006, 63ff.

3 Vgl. Ellen Kubitzka/ Klaus Dettke, *Der Leib, ein Tempel des Heiligen Geistes*. Spirituelle Körperarbeit in der Geistlichen Begleitung, in: Dorothea Greiner/ Klaus Raschzok/ Matthias Rost, *Geistlich Begleiten. Eine Bestandsaufnahme evangelischer Praxis*, Leipzig 2001, 169–172, 169f.

4 Kubitzka/ Schramm, 68.

Der Körper als Raum des Geistes Gottes – Körperexegese

Der Apostel Paulus nimmt die körperliche Dimension des Glaubens in den Blick, wenn er die Korinther fragt: »Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch ist und den ihr von Gott habt? (...) Preist Gott mit eurem Leibe!« (1 Kor 6,19f) Der menschliche Körper als Raum der Gegenwart Gottes: Kann diese Glaubensaussage körperlich erschlossen werden? Verschiedene Zugangsweisen der Körperexegese sind denkbar:

A) SICH SELBST ALS (RESONANZ-)RAUM WAHRNEHMEN MITHILFE DES »TÖNENS«

Die Gruppe versammelt sich in einem Raum, z. B. einem Kirchraum. Alle stehen im Kreis und folgen der nachstehenden Anleitung (ca. 10 Minuten):

Stehen / Den Boden unter den Füßen wahrnehmen, den Grund, der uns trägt / Aufgerichtet sein, die Kopfkronen dem Himmel zugewandt / Dem Atem folgen, dem Einatmen und Ausatmen / Mit einem leichten, unangestregten Summen die Resonanzräume zum Schwingen bringen, die Innenräume und Außenräume / Mit Tonhöhe und Lautstärke spielen / Das Summen allmählich zu einem »A« werden lassen / Das »A« wird zum »O« / Das »O« wird zum »U« / Zum Schluss den Vokal tönen, der heute am stimmigsten ist / Mit einem leisen Summen enden.⁵

Der so »ersungene« (Resonanz-)Raum kann in einem zweiten Schritt in einer Zeit der Stille als Raum der Gegenwart Gottes wahrgenommen werden: »Wie verbindet sich für mich das Erfahrene mit der Zusage: Dein Leib ist ein Raum der Gegenwart von Gottes Heiligem Geist? Wo in meinem Körper fühle ich Gott gegenwärtig? Wo nicht? Wo wünsche ich mir seine Gegenwart? Wie nehme ich meinen Körper oder einzelne Bereiche meines Körpers/ Körperteile wahr, wenn ich sie als Raum der Gegenwart des Heiligen Geistes wahrnehme (Wärme, Kälte, Licht, Dunkel, Weite, Enge usw.)?«

B) SICH SELBST ALS RAUM WAHRNEHMEN MITHILFE DES ATEMS

Die Teilnehmer liegen auf dem Rücken auf dem Boden. Sie werden aufgefordert, ihren Körper über den Kontakt zur Auflagefläche als vom Boden getragen wahrzunehmen.⁶ Danach erfolgt eine Wahrnehmung der drei großen Innenräume des Körpers durch eine Konzentration auf den Atem:

(...) Nimm jetzt deinen Kopf wahr als großen Innenraum, der seinerseits in kleinere untereinander durchlässige Räume untergliedert ist. Nimm wahr, wie durch die Nase der Atem in diese Räume hineinströmt, sich darin verbreitet und wieder ausströmt, um aufs

5 Anleitung nach Ellen Kubitzka. Wer den schwedischen Film »Wie im Himmel« kennt, hat eine akustische Vorstellung von dem, was mit »Tönen« gemeint ist. In der ergreifenden Schlusszene des Films animiert der kleine schwedische Chor einen riesigen Saal von Menschen zu dieser Weise des Singens (Wie im Himmel, (Originaltitel: Så som i himmelen), Regie Kay Pollak).

6 Ausführliche Anleitung bei Kubitzka/ Schramm, 70f.

Neue wieder einzuströmen ... Nimm den Brustraum als einen großen, weiten Raum wahr. Nimm wahr, wie durch Kopf und Hals der Atem in diesen Raum einströmt, sich darin verbreitet und wieder ausströmt, um aufs Neue einzuströmen ... Nimm deinen Bauchraum wahr. Nimm wahr, wie der Atem durch Kopf und Brust diesen Raum berührt, bewegt und in ihn einströmt, sich darin verbreitet und wieder ausströmt, um wieder aufs Neue einzuströmen ... Nimm die Einheit dieser drei Räume wahr. Behutsam wie bei einem schlafenden Kind sieh deinem eigenen Atem zu. Nimm wahr, wie der Atem in diese Räume einströmt, sich darin verbreitet und wieder ausströmt, um wieder aufs Neue einzuströmen ... Stelle dir den Atem als mildes, wärmendes Licht vor, das dich von innen her belebt und erfüllt. Verweile bei dieser Vorstellung mit Achtsamkeit auf den Atem (etwa 10 Minuten) (...).⁷

»Gott tritt über unsere Sinne in unser Leben ein«, stellte einst Bonaventura fest.⁸ Diese Erfahrung können Menschen machen, wenn sie sich in einer körperlichen Weise den christlichen Glaubensaussagen oder biblischen Texten nähern. Einige Reaktionen auf die beschriebenen Übungen mögen das verdeutlichen:⁹ »Ich bin über die Selbstwahrnehmung zur Wahrnehmung Gottes durchgedrungen.« – »Gottes Geist atmet in mir – das ist mir klar geworden.« – »Ich sah einen großen lichtdurchfluteten Raum: Meinen Körper. Es war wunderschön dort.« – »Ich atme ja Geist Gottes nicht nur ein, sondern auch aus: Hin zu den anderen Menschen.« – »Dass Gott auch in die Teile meines Körpers kommt, die ich nicht mag, hat mich sehr berührt.«

Körper und Geistliche Begleitung

Die bewusste Einbeziehung der körperlichen Dimension kann eine hilfreiche Perspektive für das geistliche Begleitgespräch eröffnen, denn damit wird die Ebene der *Erfahrung* angesprochen. Eine theoretische Diskussion über den Glauben birgt die Gefahr in sich, unverbindlich und unfruchtbar zu bleiben. Wer sich körperlich auf Erfahrungen einlässt, ist unmittelbar und existenziell betroffen. Je ganzheitlicher der Mensch etwas erfährt, desto tiefer ist die Erfahrung und desto wirksamer ist sie. Das deutsche Wort »wahrnehmen« meint ja wörtlich, dass wir die Wahrheit in die Hand nehmen, dass wir über sie nicht nur nachdenken, sondern sie leibhaft ergreifen. Deutlich wird das an dem Unterschied zwischen einer Diskussion über das Bungeejumping und dem tatsächlichen Vollzug eines Sprungs: Ein Gespräch »über« ist schnell wieder vergessen. Wer sich allerdings ein-

⁷ Ebd., 71.

⁸ Wörtlich: »Die vergängliche und wandelbare Welt tritt über die Wahrnehmungspforten der Sinne in die menschliche Seele ein.« (Vgl. Itinerarium mentis in Deum II, 6 (V 301a) Itinerarium mentis in Deum. De reductione antium ad theologiam, Pilgerbuch der Seele zu Gott. Die Zurückführung der Künste auf die Theologie, Übers. Julian Raup, 1961)

⁹ Teilnehmerstimmen aus verschiedenen Kursen »Spirituelles Körperlernen« im Geistlichen Zentrum Kloster Bursfelde, www.kloster-bursfelde.de.

mal kopfüber von der Brücke gestürzt hat, wird das wohl sein Leben lang nicht vergessen. Was wir mit dem Körper erlebt oder vollzogen haben, prägt sich ein.

Im geistlichen Leben hat der Körper eine zweifache Bedeutung: Er kann einerseits eine Wahrnehmungshilfe sein, eine Art Barometer, das anzeigt, wie es um einen Menschen steht. Und andererseits ist er wie ein Instrument, mit dessen Hilfe er sich in bestimmte Haltungen oder (innere) Einstellungen einüben kann.¹⁰

»Der Körper lügt nicht« – Der Körper als Wahrnehmungshilfe

Der Körper ist ehrlicher als unser Verstand. Er zeichnet ein deutliches Bild von unserer inneren Gestimmtheit und Verfassung. Eine Verspannung oder ein Schmerz kann ein Hinweis darauf sein, dass sich jemand zu sehr anstrengt oder abmüht. Wer bei einer Körperübung, bei der es um das Lassen geht, merkt, wie schwer es ihm fällt, im Liegen einfach nur seinen Arm jemand anderem zu überlassen, ist vielleicht im geistlichen Begleitgespräch auch zugänglich für die geistliche Dimension dieser Erfahrung. Eine beruflich und familiär stark eingespannte Frau kommt durch die bloße körperliche Wahrnehmung ihrer Lebenssituation und ihren Glaubensnöten auf die Spur: »Ich musste mich so lange mit aller Kraft aufrecht halten, es fällt mir unendlich schwer, mich zu lassen. Ich merke, dass es mir kaum möglich ist, mich Gott zu überlassen, mich ihm anzuvertrauen, auch wenn ich mir nichts mehr wünsche.«

Der Körper zeigt untrüglich an, wie es (jetzt gerade) um uns steht. In der Geistlichen Begleitung ist der Körper eine wichtige Wahrnehmungshilfe. Menschliche Grundhaltungen und Bewegungen – wie sie z. B. in Psalm 139 benannt sind – werden langsam und bewusst wahrgenommen: *Liegen* (Wie liege ich? Welche Teile meines Körpers haben Kontakt zum Boden? Welche nehme ich wahr, welche nicht?), *Sitzen* (Wie komme ich eigentlich vom Liegen ins Sitzen? Wie sitze ich (normalerweise bzw. jetzt gerade)? Wo ist mein Körperschwerpunkt? Nehme ich meine Sitzknochen/mein Becken wahr?), *Stehen* (Wie stehen meine Füße? Was macht mein Kopf? Wo auf den Füßen ruht mein Gewicht?), *Gehen* (Was ist alles nötig, um vom Stehen ins Gehen zu kommen? Was mache ich, um einen ersten Schritt zu gehen? Wie ist mein Tempo?). Will ich wissen, wie es mir geht, kann ich einfach schauen, wie ich gehe. Will ich wissen, wie es um mich steht, kann ich wahrnehmen, wie ich stehe. Wenn der Körper als Wahrnehmungshilfe genutzt wird, geht es nicht um eine Bewertung (Stehe ich gerade? Sitze ich aufrecht? Gehe ich schnell genug?), sondern vor allem um ein bewusstes Wahrnehmen dessen, *was* ich gerade tue und *wie* ich es gerade tue.

¹⁰ Vgl. Anselm Grün, Gebetsgebärden, Münsterschwarzach 1988, 8.

Wenn wir auf das ›Wie‹ achten, kommt die Qualität der entsprechenden Haltung in den Blick. Es ist geradezu phänomenal, wie unterschiedlich Menschen stehen oder sitzen. Die Frage, was wir gerade tun, ist schnell beantwortet: wir liegen oder sitzen oder stehen. Aber wie wir es tun, das ist nahezu ›unbeschreiblich‹. Es gibt so viele Möglichkeiten, wie es Menschen gibt, unsere individuellen Muster und Tendenzen sind ohne Zahl.¹¹

»Wie lächerlich, nicht mit ihm rechnen zu wollen« – Der Körper als Instrument

Der Körper bietet einen Weg, sich in bestimmte innere Haltungen oder Bewegungen durch das Einnehmen äußerer Haltungen oder den Vollzug bestimmter Bewegungen einzuüben. Der Rat des Paulus: »Steht fest in dem Herrn, ihr Lieben!« (Phil 4,1b vgl. 1 Kor 16,13) lässt sich körperlich erkunden und einüben: »Wie stehe ich denn ›fest‹? Was muss ich körperlich wahrnehmen oder tun, damit ich standhalte, wenn jemand versucht, mich umzustoßen? Gott steht zu mir – kann ich zu mir stehen?«

Ein reiches Feld an körperlichen Einübungsmöglichkeiten bieten die verschiedenen Gebetshaltungen. Die meisten sind nicht nur im Christentum, sondern in vielen Völkern verbreitet.¹² Sie verbinden Körperhaltungen bzw. körperliche Gesten mit Handhaltungen. Zu den Körperhaltungen zählt man das Stehen, die Verbeugung, das Knien, das Niederfallen (Prostratio), das Sitzen und das Gehen. Die Hände können ausgebreitet und erhoben werden (Orantehaltung, Kreuzgebärde, nach vorne ausgestreckt), man kann sie falten oder mit den Handflächen aneinanderlegen, sie können im Gebet vor der Brust gekreuzt oder vor das Gesicht gelegt werden. Eine wichtige Geste, in die sich auch evangelische Christen mehr und mehr einüben, ist das Sich-Bekreuzigen.¹³ Gegen die Auffassung, Beten sei eine »geradezu exemplarisch mentale Tätigkeit«¹⁴ steht das Zeugnis von Roger Schutz, dem Gründer der Gemeinschaft von Taizé:

Ich wüsste nicht, wie ich beten sollte ohne Einbeziehung des Leibes. Es gibt Perioden, wo ich den Eindruck habe, ich bete mehr mit dem Leib als mit dem Geist. Ein Gebet auf bloßem Boden: Niederknien, sich niederwerfen, den Ort betrachten, wo Eucharistie gefeiert wird (...). Der Leib ist ganz da, ganz gegenwärtig, um zu lauschen, zu begreifen, zu lieben. Wie lächerlich, nicht mit ihm rechnen zu wollen.¹⁵

In Lebensbeschreibungen von Heiligen wird immer wieder dargestellt oder beschrieben, in welchen Körperhaltungen die Heiligen gebetet haben. Von

¹¹ Kubitza/Schramm, 79f.

¹² Vgl. Thomas Ohm, Die Gebetsgebärden der Völker und das Christentum, Leiden 1948.

¹³ Alle erwähnten Gebetsgebärden sind beschrieben bei Grün, a. a. O.

¹⁴ H. Weder, Leiblichkeit. Neutestamentliche Anmerkungen zu einem aktuellen Thema, in: Theologische Studien 128, 1983, 31–50, 33.

¹⁵ Zitat bei Grün, a. a. O., 11.

Dominikus sind neun Gebetshaltungen überliefert, die das eigene Gebetsleben bereichern können.¹⁶ Auch bei der Einübung in Gebetshaltungen oder -gebärden kommt es darauf an, sie zunächst bewusst zu vollziehen und dann die oben beschriebenen drei Schritte zu vollziehen: wahrnehmen, annehmen, Schritte zur langsamen Veränderung gehen.

Heilsam berühren – Körperliche Zuwendung in der Geistlichen Begleitung

Ein letzter Punkt soll hier noch Erwähnung finden. Er ergibt sich aus der oben erwähnten Beobachtung, dass Jesus sich den Menschen, mit denen er zu tun bekam, nicht nur mit Worten, sondern auch *körperlich* zugewendet hat und dass er auch seine Jünger mit einem Doppelauftrag in die Welt geschickt hat.¹⁷ Die Tatsache, dass momentan Körperlichkeit in der Kirche unter den Generalverdacht des Missbrauchs gestellt wird, sollte nicht zu einer Vernachlässigung der körperlichen Dimension in der Begleitung von Menschen führen. Eine Umarmung ist nicht automatisch als Grenzüberschreitung zu bewerten, sondern kann ein wichtiges Mittel sein, dass Begleitete sich als angenommen, geliebt oder getröstet erfahren. Auch der im Namen Gottes zugesprochene Segen sollte von einem spürbaren Auflegen der Hände begleitet werden. Eine allmähliche Wiederentdeckung erlebt zurzeit das Handauflegen in Gestalt des »heilsamen Berührens« im Rahmen der Geistlichen Begleitung. »Auf Kranke werden sie die Hände legen und es wird besser mit ihnen werden«, heißt es in Mk 16,18. Die von Vater unser und Segen umrahmte, 15–30 Minuten dauernde schweigende Auflegung der Hände rechnet damit, dass Gottes Kraft auf diesem Wege wirkt. Heilend für Seele und Geist – und für den Körper.¹⁸

SILKE HARMS, *Dr. theol., Pastorin und Referentin des Hauses kirchlicher Dienste der ev.-luth. Landeskirche Hannovers im Geistlichen Zentrum Kloster Bursfelde.*

16 Diese Haltungen heißen bei Dominikus »Tiefe Verneigung«, »Ausgestreckt auf der Erde«, »Erleiden«, »Stehen vor Gott«, »Hand in Hand mit Gott«, »Die Welt umarmen«, »Ausgestreckt in den Himmel«, »Sitzen vor Gott und schweigen«, »In Be-Weg-ung«, Vgl. Peter Dyckhoff, Mit Leib und Seele beten. Die neun Gebetsweisen des Dominikus, Herder 2003; Bilder dieser Gebetshaltungen finden man unter www.arenberger-dominikanerinnen.de/gebetshaltungen.htm.

17 Vgl. Wolfgang J. Bittner, Heilung. Zeichen der Herrschaft Gottes, Schwarzenfeld 2007, 30ff.

18 Vgl. Margrit Braszus, Heile, heile Segen, in: Publik-Forum Extra, Wunder... gibt es immer wieder, 8f; Anne Höfler, Open hands. Grundlagen und Praxis des Handauflegens, 2011.