

Dorothea Hillingshäuser und Ellen Kubitza

*... das Wort Präsenz und das Wort Liebe ... In ihnen liegt das Geheimnis unserer Auferstehung.*  
Octavio Paz

## Spirituelles Körperlernen

In der christlichen Tradition findet sich in zentralen Begriffen wie Leib Christi, Inkarnation und Auferstehung ein klarer Bezug zu unserem Körper. Weil wir gewohnt sind mit diesen und anderen Begriffen eher theologisch oder intellektuell umzugehen, ist uns dieser Bezug oft gar nicht mehr bewusst.

### Präsenz und Achtsamkeit

Alle Erfahrungen, die wir machen, bauen darauf auf, dass wir leiblich geschaffene Wesen sind. Spirituelles Körperlernen ist ein christliches Konzept von Körperarbeit, in das die Ansätze von Feldenkrais, Kinästhetik und Eutonie eingeflossen sind.

In einfachen Bewegungen, die bewusst und langsam ausgeführt und wahrgenommen werden, liegt die Möglichkeit, sich selbst und andere als wertvolle Geschöpfe zu erkennen, die wunderbar gemacht sind (Psalm 139, 14). Ausgangspunkt von Ellen Kubitza, der Begründerin des spirituellen Körperlernens, war die Frage, die Paulus in seinem Brief an die Gemeinde in Korinth stellt: „Wisst ihr nicht, dass euer **Leib** ein **Tempel des Heiligen Geistes** ist?“ (1. Kor 6, 19) Wenn wir die Aussage, die hinter dieser Frage steht, ernst nehmen, folgen daraus Konsequenzen: Es ist nicht egal, wie wir mit unserem Körper umgehen. Und es ist unsere Aufgabe, achtsam mit ihm umzugehen. Achtsamkeit erschließt sich in leiblicher Präsenz und kann und will geübt sein. Achtsamkeit führt zu einem Wechselspiel zwischen uns und dem, was uns umgibt. Je achtsamer wir leben, desto durchlässiger werden wir für die Zusammenhänge in der Welt, unsere Aufgaben darin werden klarer, unser Da-Sein und unsere Berufung. Spirituelles Körperlernen schult Achtsamkeit und verstärkt die bewusste Verbindung zwischen innen und außen: zwischen mir, den anderen und der Welt.

### Wie ist es zu dem Begriff Körperlernen gekommen?

Unser Körper ist das „unmittelbarste Medium“ zum Lernen. Wir können in und mit unserem Körper

- eingefahrene Bewegungsmuster erkennen und verändern
- unseren Mut stärken
- das Vertrauen in unsere Fähigkeiten als gerechtfertigt erfahren
- Dimensionen in der Kommunikation mit anderen dazu gewinnen

Wir können mit Hilfe des Körpers Themen ganzheitlich erarbeiten, d. h. sie im wahrsten Sinne des Wortes „be-greifen“, „ver-stehen“, „er-fahren“, „be-sitzen“.

Zugrunde liegt der weiterentwickelte Ansatz des Körperlernens von Katya Delakowa. Ihr aktives Verständnis von Eindruck (ich nehme Eindrücke in mich auf) und Ausdruck (ich gestalte aus den Eindrücken etwas, das ich nach außen zeige) führte Ellen Kubitza fort. Zu dem Tun kam das Lassen, zu Feldenkrais die Kinästhetik, zum aktiven Gestalten der Welt das in sich und an sich wirken lassen von Gottes Kraft.

Körperlernen will vom Wortgefüge aussagen, dass es um einen Erkenntnisprozess geht: das Erkennen eigener Möglichkeiten und Grenzen. In einem weiteren Schritt kann es dazu führen, eigene Möglichkeiten auszuschöpfen, eigene Grenzen zu akzeptieren oder zu erweitern.

### **Die spirituelle Seite des Körperlernens**

Lassen und Tun als ein Grundprinzip unseres Daseins in der Welt vom Körper ausgehend einzuüben, ist ein in dieser Reihenfolge zutiefst christliches Gedankengut. Wie in der Rechtfertigungslehre wir zuerst angenommen sind und daraus unser Wirken in die Welt folgt, entwickelt sich aus dem leiblichen Erleben von Lassen Gelassenheit und aus dieser Gelassenheit die Offenheit sich von Gott führen zu lassen, die Welt in der je eigenen Weise mitzugestalten. Indem wir uns der eigenen Leiblichkeit bewusst werden, nähern wir uns dem Geheimnis der Menschwerdung Gottes. Unser Leib ist Teil des Leibes Christi.

### **Von innen nach außen**

Viele der zum Konzept gehörenden Übungen sind Wahrnehmungsübungen. Sie werden zu einem größeren Teil mit geschlossenen Augen durchgeführt, weil es nicht darum geht, wie das aussieht, was ich tue und ob es jemand schön oder ungelenkt findet. Es gibt kein „richtig“ und „falsch“, es geht darum wahrzunehmen, wie ich mich spüre, wie ich mich heute in diesem Augenblick wahrnehme. In klar strukturierten Übungen wird der Lernweg von innen nach außen aufgebaut. Er setzt bei dem gegenwärtigen Zustand an (Ist-Zustand), der nicht gewertet und beurteilt wird, sondern als Ausgangspunkt für eine individuelle Unterstützung genutzt wird.

Die elementarste Verbindung zwischen innen und außen ist unser Atem. Mit dem Einatmen füllen wir unseren Innenraum, mit dem Ausatmen geben wir etwas von uns in den Außenraum. Indem wir Körper sind, sind wir Raum und nehmen Raum ein, egal wie groß oder klein, wie leicht oder schwer wir sind. Wir können nicht nichts tun, unser Dasein an sich bewirkt etwas.

### **Lassen und Tun**

Das spirituelle Körperlernen ist nicht leistungsorientiert und bietet kein Fitnesstraining.

Es ist auch kein „wellness-Programm“, denn es zielt nicht in erster Linie darauf ab, dass jemand sich wohl fühlt und entspannt. Es verhindert nicht, an Grenzen zu kommen, sich an eigenen Mustern zu stoßen und schmerzhaft auf tiefere Prägungen aufmerksam zu werden. Spirituelles Körperlernen begründet sich in „liebvoller Aufmerksamkeit“, sowohl sich selbst als auch anderen gegenüber. Das gilt sowohl für die Begegnung mit dem eigenen Potential als auch für die Grenzen, an die wir stoßen. Die Erfahrung wahrgenommen zu werden und angenommen zu sein, erlaubt es, sich als einen Teil der gesamten Schöpfung zu begreifen und sich dabei weder überfordert noch überflüssig zu fühlen. Das ermöglicht ohne Druck mit der eigenen kreativen Kraft schöpferisch am Lassen und Tun Gottes mitzuwirken.

### **Copyright-Hinweise**

© Zentrum Verkündigung der EKHN