

# Mit Debora und Salomo im Gleichgewicht

Yoga-Übungen zur Bibel verbiegen nicht den Körper, sondern bringen neue Erfahrungen

**T**räumen mit Salomo – aufwachen mit Debora? Wie die Richterin im alten Israel konnten sich die Teilnehmenden der Fortbildung „Die Bibel sportlich nehmen“ aufrichten, auf den Weg machen und ihren Kampf beginnen. Im Rothenburger Wildbad aktivierten Dehnübungen für die Waden nicht nur die Unterschenkel. Nein, sie halfen besser als eine Tasse Kaffee, um neue Energie in sich zu spüren.

Debora saß im vorstaatlichen Israel (Richter 4 und 5) zunächst auf einem Gebirge unter einer Palme und traf Entscheidungen in vielen Lebensfragen: Dann stand sie auf gegen die Unterdrücker des Volkes und ermahnt den Heerführer Barak an seine Pflichten. Mehr noch, sie brach mit ihm auf und ging dem Heer voran. Eine Meditation im Gehen bot sich für diese etwas sperrige und wenig bekannte Geschichte an.

Dabei blieb es nicht: Günter Kusch vom „forum männer“ und Andrea König vom „forum frauen“ im Nürnberger Amt für Gemeindedienst führten im Rothenburger Wildbad in Methoden körperlicher Erfahrung biblischer Gestalten ein. Es geschah durch Yoga-Übungen wie dem „Baum“, dem „Berg“ und gar einem Handstand, der oben und unten miteinander verkehrt. Auch sportlich wenig Geübte bekamen ihre Beine in ungeahnte Höhen.

Die erfahrene Yogalehrerin und katholische Theologin Carola Spiegel brachte die anwesenden Multiplikatoren dazu, ihre körperlichen Grenzen zu überschreiten. Selbst aus der Württemberger und der Rheinischen Landeskirche waren Interessierte angereist. Sie begannen damit, sich Debora und Salomo mit Hilfe von Yoga-Übungen zu nähern.

Bereits im vergangenen Jahr hatten Andrea König und Günter Kusch ihr Buch „Die Bibel sportlich nehmen“ geschrieben: Darin waren sie noch sechs weitere Frauen und Männer aus dem Alten und dem Neuen Testament mit Hilfe von Yoga-Übungen nähergekommen – auch eine Frucht der Corona-Zeit.

Halt! Wird da nicht die biblische Botschaft mit heidnischen Elementen



Günter Kusch vom „forum männer“ und Andrea König vom „forum frauen“ führten im Rothenburger Wildbad in Methoden ganzheitlicher Erfahrung biblischer Gestalten mit Hilfe von Yoga-Übungen ein. Foto: Borée

verbunden? In ihrem Buch setzten sich Kusch und König bereits ausführlich mit diesem Vorwurf auseinander. Ist Yoga eine Entspannungstechnik oder eine Gebetshaltung an fremde Gottheiten?

Schon Martin Luther forderte dazu auf, sich nicht in seinen eigenen Sünden hineinzuverkrümmen, „incurvatus in se“ zu sein, sondern sich aufzurichten und über seinen Horizont zu erheben. Körperliche Dehnübungen sollen dazu verhelfen, dem Lebensgefühl biblischer Gestalten nachspüren zu können – ja, sie „harmonieren gut miteinander“, so Andrea König.

Ganzheitliches Denken entdeckt die Theologin bereits in den Psalmen: Da wirken Verbitterung oder Angst, aber auch Freude direkt auf die Empfindungen und Reaktionen menschlicher Organe ein.

Als eine „Reise zu sich selbst“ beschreibt Günter Kusch seine Erfahrungen mit Yoga. Es führe zum Wesentlichen, dem Wesenskern einer Person: „Was sind meine Stärken und Schwächen? Was ist meine Bestimmung und Berufung?“ Solche Fragen lassen sich während der Übungen bewegen. Es eröffne die Möglichkeit, zu sich selbst, dem eigenen Lebensfunken“, von dem Meister Eckhart sprach, zu entdecken. So hält er sich an Paulus (1. Thessalonicher 5,21): „Prüft aber alles und das Gute behaltet.“ Nach dem Muskelkater durch ungewohn-

tes Dehnen und Verbiegen lässt sich so eine tiefe Befriedigung erfahren.

Auch Pfarrer Martin Vorländer, der Rundfunkbeauftragte für den Hessischen Rundfunk in Frankfurt, schätzt seit vielen Jahren Yoga. Wichtig für ihn, in den Übungen Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden. „Ich soll mich als eins mit allem empfinden und mich in allen Wesen sehen. Das erlebe ich tatsächlich, wenn ich Yoga mache“, schreibt er in dem Buch von Kusch und König. Nicht immer hat er damit Erfolg: „Aber oft fühlt sich der ganze Körper danach gedehnt und von Kopf bis Fuß durchbewegt an. Geist und Seele folgen dem Körper, strecken und weiten sich.“

## Kein kulturelles Verbiegen

Schon in der Antike seien sich Christentum und indische Traditionen begegnet. Dies zeigt ein kurzer Abriss am Ende des einführenden Buches: Da braucht es noch nicht einmal die Legende vom Apostel Thomas, der bis zu dem fernen Subkontinent vorgedrungen sei. Auch Handelsbeziehungen und Wege der Mystik hinterließen kulturgeschichtliche Spuren. Der islamische Sufismus schuf später eine Brücke für einen weiteren Austausch.

So gibt es nur auf den ersten Blick kein Verbiegen oder gar Verknoten des Körpers während der Übungen. Carola Spiegel baute die „Asanas“ langsam auf. Zum Einstieg gab es

oft nur eine kleine Dehnung, einen Ausfallschritt. Und plötzlich schafften die Hälfte der Teilnehmenden sogar einen Handstand.

Meditative Gesprächseinheiten in Kleingruppen ergänzten die Tagung. Immer wieder wiesen die Veranstalter darauf hin, welche Elemente sich auch bei kurzen Entspannungsrunden zur Auflockerung von Tagungen oder gar zum Aufwecken von Jugendlichen im Unterricht oder für Konfirmandengruppen eignen könnten.

Das Wildbad machte es genauso möglich, mit dem König Salomo zu träumen. Im Schlaf will ihm der Herr einen Wunsch erfüllen. Die Stellung des „Schmetterlings“: So sollen Yoga-Übungen nun auch seine wichtigsten Lebensszenen oder Eigenschaften „auf Herz und Nieren“ prüfen. Auch mit dem Weiten des Brustraumes lässt sich seinen Erfahrungswelten nähern.

Nun gut, solche Übungen können sich auch durchaus mit anderen biblischen Gestalten verbinden. Vielleicht ist es auch ein wenig assoziativ, sie besonders mit einer Gestalt zu verknüpfen. Doch bilden die Yoga-Übungen dann ein Reservoir, um sich auch weiteren Szenen und Wahrheiten zu nähern.

Andrea König beschrieb während des Seminars eindrücklich, wie sie die Bewegung von Maria Magdalena am Grab Jesu beeindruckt hätte. Die Jüngerin stand nicht nur – vor Trauer regungslos – an diesem Ort, sondern die Beschreibungen sind voller Bewegung, auf und ab, hin- und herwenden. Dies hatte die Theologin und Pädagogin dann zu den Yoga-Erfahrungswelten geführt.

Auch der Liebestanz des Königs Salomo (Foto oben) lässt sich mit Yogabewegungen in Einklang bringen. Dies erfordert zwar einen Balanceakt – doch vielleicht verhilft die biblische Botschaft den Empfangenen durchaus zu einem neuen Gleichgewicht? Susanne Borée

Andrea König/Günter Kusch (Hg.): „Die Bibel sportlich nehmen – Mit Martha und Mose in Balance“; Vandenhoeck & Ruprecht 2021; 240 S.; 20 Euro, ISBN 978-3-525-61559-1.