

01.03.2026 | 08:40 Uhr

Apropos Sonntag | rbb Antenne Brandenburg

Ein Beitrag von

Elena Griepentrog

„Himmel und Erde verbinden“

Beten mit dem ganzen Körper

Autorin: Beten! Mal ganz feierlich in einer Kirche, oft aber auch informell, einfach mal zwischendurch. Das liebe ich schon seit meiner Kindheit. Ein bewusstes Zwiegespräch mit meinem göttlichen Gegenüber. Manchmal betet es auch einfach so in mir, ohne, dass ich es steuere. Aber ein Gebet mit dem ganzen Körper? Das ist neu für mich. Eine Seminarankündigung hat mich neugierig gemacht. „Himmel und Erde verbinden“, heißt es da. „Der leibliche, nichtsprachliche Weg erreicht ganz andere Ebenen unseres Wesens. Und dann, ganz einfach: „Wenn es dir gut tut, dann komm.“ Also gut, ausprobieren! Kursleiter Hans Lorentzen bietet überall in Deutschland Workshops an, so auch im Stift Heiligengrabe in der Prignitz. Wer kommt da?

Hans Lorentzen: Also, das ist wirklich quergebete gemischt, von jung bis alt, Männer, Frauen, verschiedene Bildungsstandards...

Autorin: Lauter Menschen, die sich offenbar danach sehnen, mit dem ganzen Körper zu beten. Oder die es schlicht mal ausprobieren wollen. Lorentzen hält seine Kurse fast immer in einem Kloster oder klosterähnlichem ab, ganz bewusst. Denn die Atmosphäre dort beruhigt einfach. Wer will, kann auch am Gebet der Mönche und Nonnen teilnehmen oder einfach nur zuhören. Daneben gibt es sehr gutes Essen und viel Ruhe. Die Bewegungsabläufe des Körpergebets von Hans Lorentzen stammen aus der uralten asiatischen Bewegungslehre Qigong. Sie sind religiös neutral.

Hans Lorentzen: (...) In den meisten Qigong-Formen, die mir bisher begegnet sind, geht es erst mal um die Verbindung zu der Welt um mich herum, die Erde, auf der ich stehe, der Himmel über mir, die Welt um mich herum, vielleicht sogar im Freien, in der Natur, oder der Raum, in dem ich mich befinde, und natürlich auch die anderen Menschen, die dabei sind, wenn ich gemeinschaftlich übe, dann die Verbindung zu mir selbst, und erst mal in diese Verbindung zu dieser scheinbaren Materie zu kommen, ist so in den meisten Qigong-Übungen auch der Anfang.

Autorin: Genau dieses Verbundensein fehle heute so vielen, sagt Hans Lorentzen. Vereinzelung, bloßes Nebeneinander mit den anderen und der Welt, ja, eine gewisse Entfremdung plagen viele. Die Sehnsucht sei einfach groß, erlebt Lorentzen in seinen Kursen. Auch die Sehnsucht nach einer Verbundenheit mit etwas Höherem. Und Qigong ist offenbar ein guter Weg, um mal wieder genau das zu spüren: Zusammengehörigkeit!

Hans Lorentzen: Dieses Gefühl von Einheit oder „Ich bin verbunden“ oder „Alles ist eins“, das ist ja ein ganz menschlicher Zustand, der uns allen, denke ich, auch gegeben ist oder den wir immer mal wieder erfahren, das ist eine ganz zarte Sache. Also, ich kann das nicht machen, wie einen Schalter umlegen, sondern ich kann mich dafür öffnen und bereiten, und wenn dann auch, ich nenne das mal im Christlichen „Gnade“ dazu kommt, dann entsteht da auch Einheit oder Begegnung.

Musik

Autorin: Ein Körpergebet kann eigentlich alles sein. Bewusst den Hund streicheln. Hingebungsvolle Gartenarbeit, der Kontakt mit Werden und Vergehen. Oder in Stille einen guten Kaffee genießen - einfach ganz im Augenblick sein. Eben alles, bei dem Körper und Seele sich gegenseitig gut tun.

Hans Lorentzen: (...) Also, wir üben zum Beispiel auch stilles Sitzen, der Atem kann ein Weg sein, das ist ja auch etwas ganz Leibliches, eine innere Bewegung, um ins Gebet zu kommen, die innere Aufrichtung, die Verwurzelung, die Stille. Dann meditatives Gehen, so langsames, bewusstes Gehen, und wahrnehmend die Natur, die fünf Sinne, was an Geräuschen, Gerüchen, und Sinneseindrücken..., und auch das kann ins Gebet führen. Dann gibt es Gesten, Gebärden, (...) das Öffnen der Arme, Kreuzzeichen, Arme zum Himmel geöffnet, zur Erde, oder auch halt Bewegung, getanzt haben wir auch!

Autorin: Und immer wieder auch Übungen aus dem Qigong. In seiner Ursprungskultur, dem alten China, wurden Körper und Seele, Energien und das Überirdische, seit Jahrtausenden eng zusammen gedacht. Das sanft-fließende Qigong und das abendländische Christentum - das ergänzt sich offenbar großartig!

Hans Lorentzen: Qigong und Christentum gehen für mich gut zusammen, einfach weil sie beide lebensbejahend und ja auch diese Verbindung und diese Begegnung fördern. Qigong ist nicht per se christlich, also, das ist vielleicht eine Methode oder ein Übungsweg, um in diese Verbindung zu kommen, in Harmonie zu kommen. Was macht das Qigong christlich? Natürlich die eigenen Inhalte, mit denen man das füllt. (...)

Autorin: Gebete mit dem ganzen Körper - ob im Regenwald am Amazonas, in der Wüste bei der Urbevölkerung Australiens, im Himalaya oder in weiten Teilen Afrikas. Formen von Körpergebeten gibt es in beinahe allen ursprünglichen Kulturen, bis heute. Immer wichtig dabei: die Gemeinschaft! Gemeinsam wird getanzt, gesungen oder getrommelt, gebetet zu einer höheren Instanz. Energien kommen ins Fließen, in jedem selbst und zwischen den Menschen. Und zwischen Mensch und dem Himmlischen. Ist das körperliche Beten uns irgendwie angeboren, ganz unabhängig von einer Religion?

Auch die katholische Liturgie ist voll mit körperlichen Elementen, wenn auch mit eher ruhigen, sanften: Wir bekreuzigen uns. Wir gehen auf die Knie vor dem Unbegreiflichen. Wir stehen vor

ihm, aufrecht, aufgerichtet. Auch der Kirchenchor betet mit dem Körper – wenn er Gregorianik, liturgische Gesänge, alte oder neue Kirchenmusik singt. Hier und da wird auch meditatives Tanzen in der Kirche angeboten. In den christlichen Gottesdiensten in Afrika oder Lateinamerika wird oft auch getanzt.

Musik

Autorin: Körper und Psyche sind wie Zwillinge. Wir richten uns bewusst auf – jetzt spüren wir Selbstvertrauen, fühlen uns sicher und stark. Laufen wir krumm durchs Leben, werden wir uns wohl eher unsicher fühlen, trübsinnig, vielleicht sogar depressiv. Und genauso andersherum. Wenn die Psyche sich grau fühlt, wird man es auch an der Körperhaltung merken. Und wenn wir uns dann selbst im Spiegel anlachen oder liebevoll anlächeln? Dann bessert sich unsere Laune!

Die Psychotherapeutin Eva-Maria Jäger setzt deshalb in ihrer Praxis körperliche Methoden sehr oft ein. Zuerst mal Entspannungstechniken wie Autogenes Training. Denn körperliche Entspannung, körperliches Erleben ist die Basis für Heilung in den Tiefenschichten, sagt sie.

Eva-Maria Jäger: Ganz viele Klienten haben auch Schwierigkeiten, ihre Spannung zu regulieren, heutzutage, können nicht mehr richtig gut schlafen, das ist ein großes Thema. Wissen nicht mehr so genau, wie fühlt es sich an, geborgen zu sein? Und dieses zu lernen, das ist ein körperliches Lernen, das ist kein kognitives oder intellektuelles Lernen.

Autorin: Eva-Maria Jäger ist nicht nur Psychologin, sondern auch Seelsorgerin, ausgebildete geistliche Begleiterin. Und so geht sie noch ein Stück weiter: Nicht nur Körper und Psyche hängen zusammen, sondern eben auch Körper und Seele, Heil und Heilung. Die Seele kann wieder heil werden, wieder „ganz“, über den Körper. Früher nannte man das Seelenheil. Über den Körper können wir heilende Spiritualität, heilsamen Glauben erleben. Eva-Maria Jägers Patientinnen und Patienten lieben ihre spirituellen Körperübungen.

Eva-Maria Jäger: Ganz viele von denen sagen, ey, ich kann das in meinem Kopf glauben, ich weiß das auch, aber das kann ich nicht spüren, und das kommt auch gar nicht richtig bei mir an, innerlich an. Und da habe ich gemerkt, da ist echt eine große Lücke, ich hab diese Lücke auch in meinem eigenen Leben empfunden und hab dann begonnen, diese biblischen Worte, die sehr große Ressourcen sein können für unsere Seele, in Körperbewegungen umzuchoreografieren sozusagen.

Autorin: Heraus gekommen ist ein ganzes System von Körpergebeten, verwurzelt in der langen jüdisch-christlichen Geschichte. Embodied Prayers, nennt Eva-Maria Jäger sie, verleblichte Gebete.

Eva-Maria Jäger: Ich habe auch Bewegungsabläufe aus dem Qigong Bereich genommen, weil die sich auch zweitausendfünfhundert Jahre lang bewährt haben zur Regulierung von zu viel Spannungen im Körper. Und die habe ich dann eben auch verknüpft mit Bibelworten. (...)

Autorin: Pure, heilsame Bibelworte, ohne jede deutende Ausschmückung. Der Körper nimmt einfach auf, lässt die Verse in ganz tiefe Ebenen sacken, ohne sie bewusst zu erfassen, ohne zu grübeln. Man fühlt schnell, wie gut das tut. Wie es einem Stück für Stück einfach besser geht.

Eva-Maria Jäger: Bibelworte, das sind ja eigentlich wie Marzipan-Stückchen, die haben verdichteten Nährwert. Die so aufzuschließen, dass wir sie wirklich auch verkosten können, dass wir sie verinnerlichen oder verleiblichen können, das hat mir gefehlt. (...) Also, in der Wüstenmönch-Tradition gibt es das Wort ruminatio – wie kann ich ein Wort „kauen“? So dass ich auch an diesen Nährwert von diesem Wort rankomme.

Autorin: Mit dem ganzen Körper kann man so das bekannteste christliche Gebet beten, das Vaterunser. Oder das altkirchliche Abendgebet. Oder auch Bibelworte für spezielle Bedürfnisse, je nachdem, was man gerade am meisten braucht: Trost, Freiheit, Klarheit, Geborgenheit, inneren Frieden... Die schönen, alten Worte fühlen, geradezu schmecken. Mit einem alten Wort gesagt: sie verkosten. So wie es der Ordensgründer Ignatius von Loyola schon vor Jahrhunderten nannte: Verkosten. Eva-Maria Jäger, Psychologin und Seelsorgerin

Eva-Maria Jäger: (...) Also das Verkosten, geht auch ein bisschen zurück auf ein Zitat von Ignatius von Loyola, was ich liebe! Wo er davon spricht, es geht nicht um das Viel-Wissen, was die Seele nährt, sondern es geht um das innere Verkosten.

Musik

Autorin: Ich habe es ausprobiert: Körpergebete machen einfach glücklich! Und sie wirken weiter, schon nach kurzer Zeit fange ich an, viele Alltagsgesten wie ein kleines Gebet auszuführen. Die Dusche am Morgen. Der stille Kaffee zwischendurch, ganz allein. Der Blick am Abend über die Wiesen, in die Weite. Und ich fühle mich verbundener, mit meinem eigenen Körper, mit meinen Mitmenschen. Mit der Natur, mit Tieren. Mit dem Göttlichen. Einfach mit allem.