

Öffne Deine Tore – Körpergebet für jede neue Situation

Maria Faber, Fachbereich Pastoral in Kirche und Gesellschaft, Bistum Magdeburg

Mensch sind ganzheitliche Wesen. Oft bewirkt die Haltung des Körpers ein inneres Gespür für die Tiefen- und Weite-Dimension meines Lebens; und oft ist es umgekehrt, die Versenkung in die Tiefe und Ruhe des Atems bewirkt körperliche Haltungsänderungen – oft mit der Erfahrung verbunden, sich augenblicklich lockerer, geweiteter und aufmerksamer zu fühlen.

Körperbezogenes Beten ist das, was wir aus jeder Religion kennen. Das nachstehende Körpergebet ist ein aus dem Tai-Chi nachempfundener Gruß, den zu meditieren, zu sprechen, zu beten und dazu die entsprechenden Bewegungen fließen zu lassen, ich einlade. Ich habe nachstehendes Gebet vor Jahren von Isolde Niehüser, kfd, kennen gelernt.

Zur kurzen Vorbereitung und Einstellung:

Die Füße stehen etwa hüftbreit, der Kopf richtet sich auf über der Wirbelsäule. Sie nehmen mit den Füßen Kontakt zum Boden auf. Sie stehen aufrecht und lassen den Atem fließen. Ob Sie die Impulse in- oder auswendig sprechen, entscheiden Sie. Ebenso entscheiden Sie, wie lange sie sich Zeit für die einzelne Bewegung nehmen. Sie führen die Bewegungen im eigenen Rhythmus 3x durch und lassen sie zu einem fließenden Gebet werden. Sie können hierbei keine Fehler machen 😊.

Impuls	Bewegung
Öffne Deine Tore	Hände vor den Augen führen. „Tore“ sind geschlossen Die Arme nach rechts und links ausbreiten, sich weiten, Augen öffnen
Über Dir die Himmel	Die Arme zum Himmel führen, strecken
Unter Dir die Erde	Die Arme zur Erde führen, sinken lassen
Feuer	Die Arme zum Himmel, Finger bewegen wie „Feuerzungen“



Wasser	Die Arme zurück bis zur Hüfte führen, Regentropfen
Luft	Die Arme kreisen um die Hüfte, Luft spüren
Erde	Die Arme weisen zur Erde, schützende Bewegung
Mittendrin du	Ruhe, stehen, wahrnehmen
Schau Dich um	Mit den Augen durch den Raum schwenken, wahrnehmen, sich umschauchen
Nimm, was du brauchen kannst	Armbewegungen des Nehmens, des Heranholens zur Körpermitte, des Schöpfens
Mische es gut durch	Arme auf Hüfthöhe „mischen“ das Herangeholte. Bewegung „durchmischen“
Wirf weg, was du nicht brauchst	Arme machen wegstoßende vom Körper
Umarme Deinen Schatten	Arme vor der Brust kreuzen, sich selber umarmen
Lasse Dein göttliches Licht leuchten	Arme lösen und zum Himmel führen
Und komme zurück zu Dir.	Hände zurück zur Mitte führen.
Wiederholung	Hände vor die Augen führen. „Tore“ sind geschlossen
Öffne Deine Tore	...

