

# Embodied Prayers



Prof. Dr. Eva Maria Jäger  
Internationale Hochschule Liebenzell

## Embodied Prayers



**MAJA STORCH**

EVA MARIA JÄGER

STEFAN KLÖCKNER

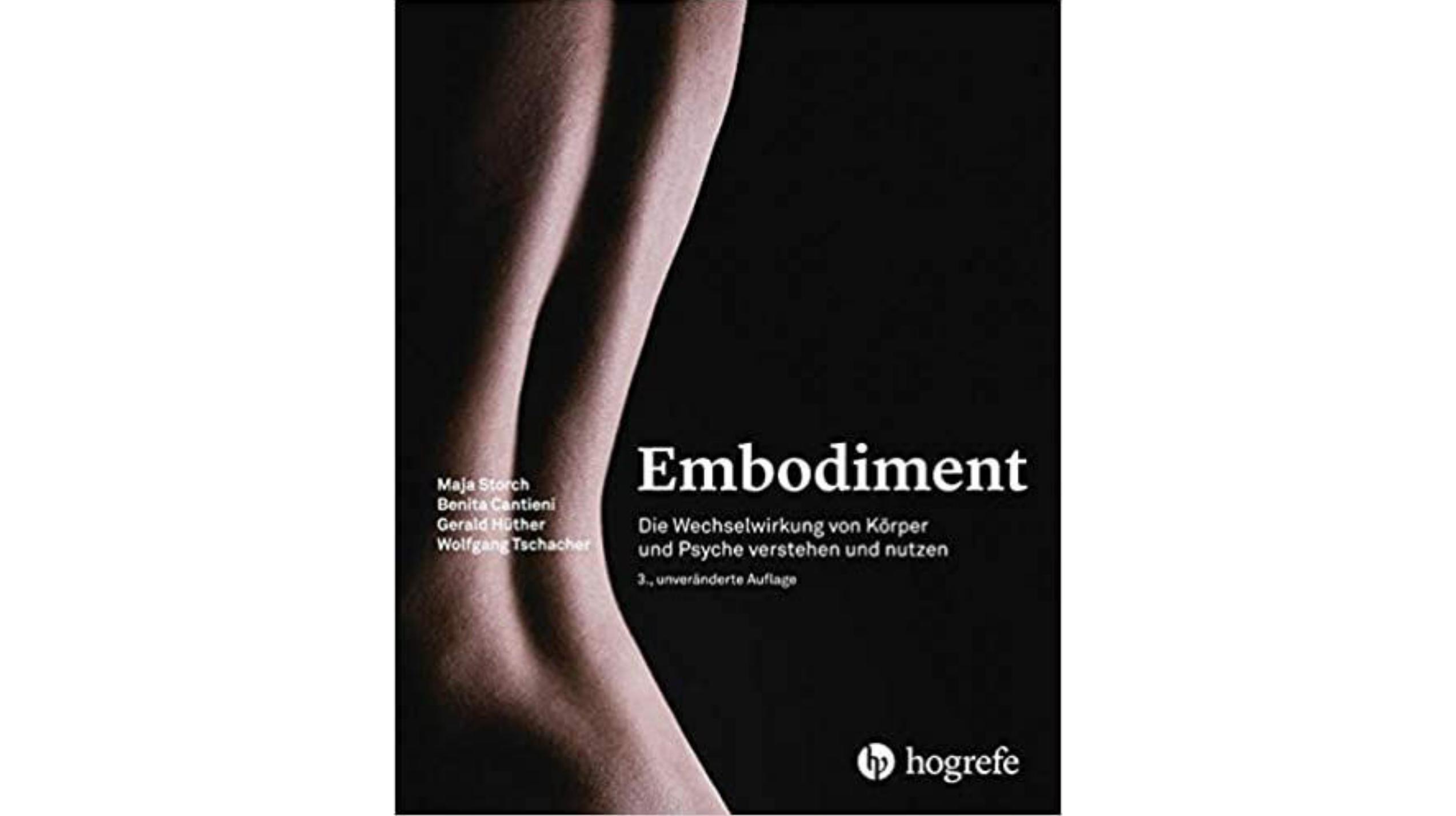
# **SPIRITUELLES EMBODIMENT**

Stimme und Körper  
als Schlüssel  
zu unserem  
wahren Selbst

Mit  
Bewegungs-  
anleitungen und  
gregorianischen  
Gesängen zum  
Download



arkana



Maja Storch  
Benita Cantieni  
Gerald Hüther  
Wolfgang Tschacher

# Embodiment

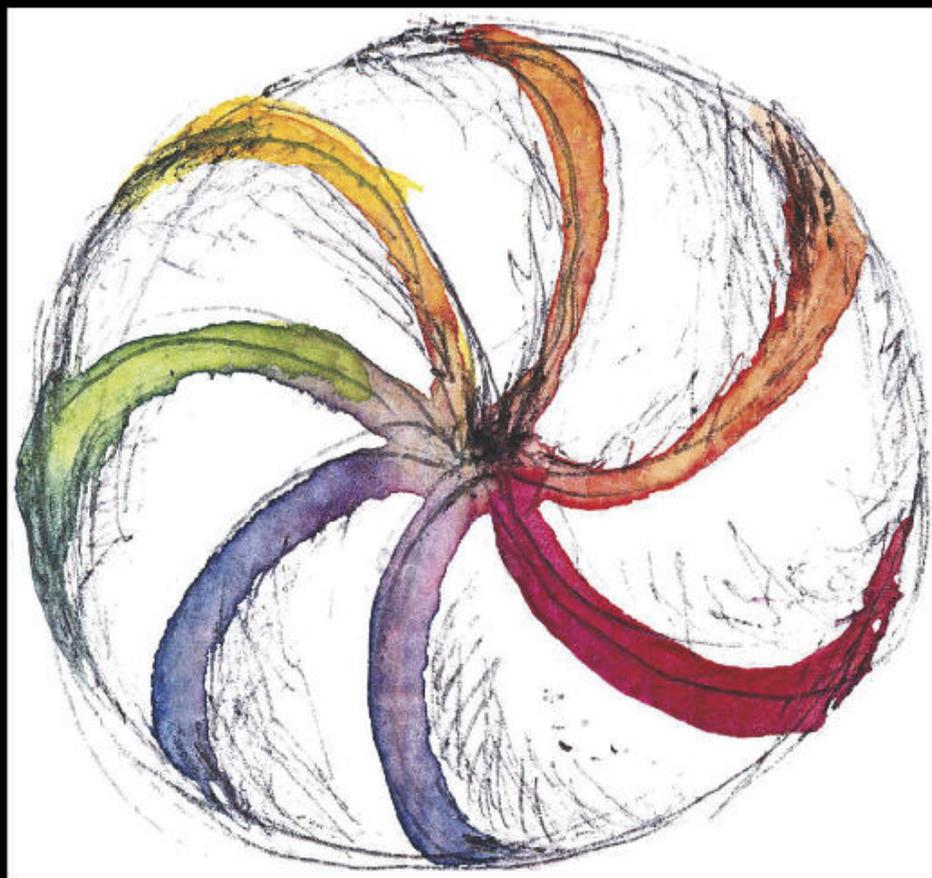
Die Wechselwirkung von Körper  
und Psyche verstehen und nutzen

3., unveränderte Auflage

 hogrefe

Wenn das Eis bricht...

Oder: Danken hilft vor Wanken, Loben zieht nach oben





Psalm

148

Wordhouse 2016

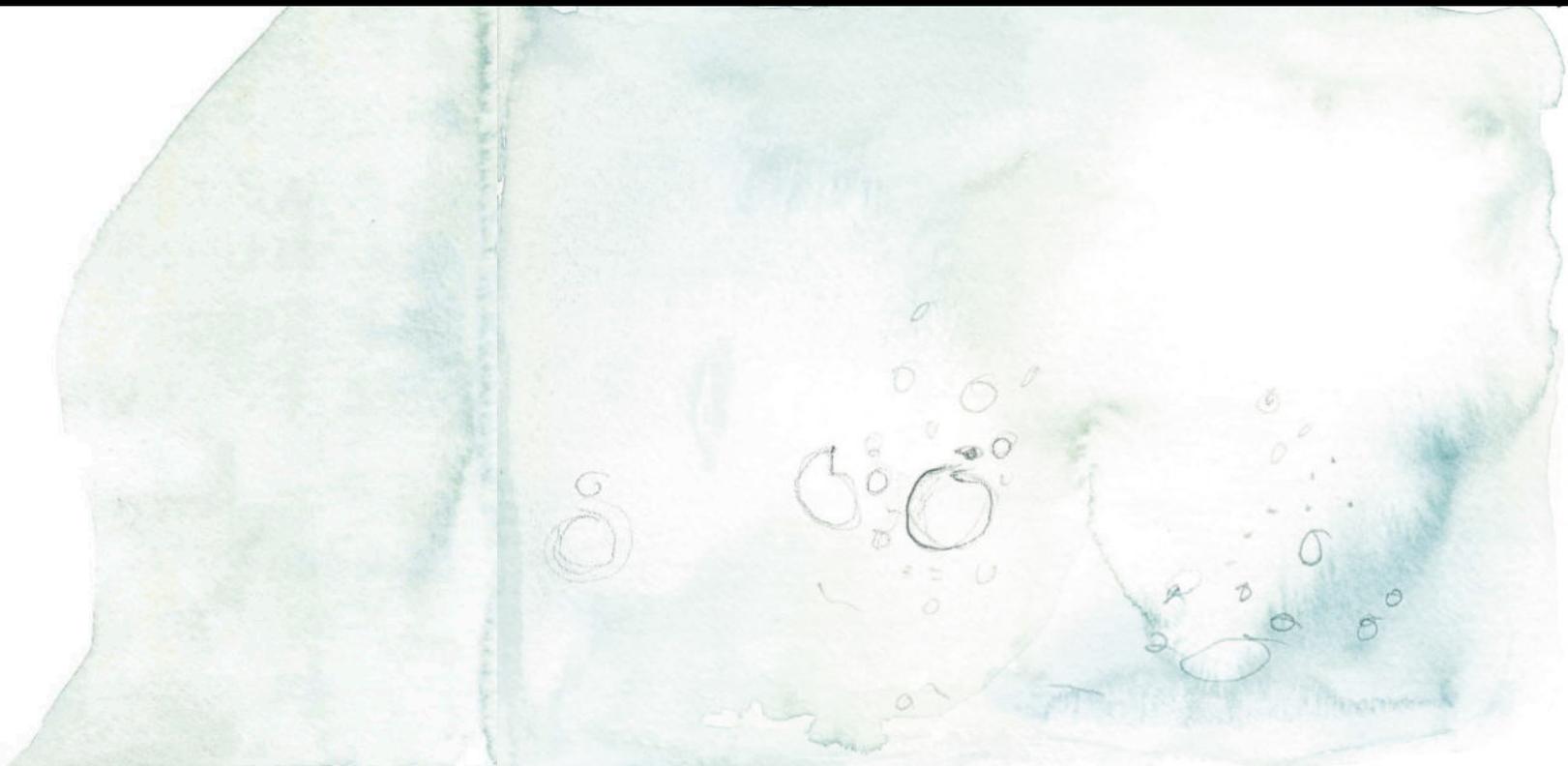
Als Jiri IZRAEL  
einer der STILLEN im Gefümmel  
der Welt  
vor OSTERN IM JAHRE 1551 u.CHR.  
Bei TORUN  
über die GEFRORENE WEICHSEZ GING

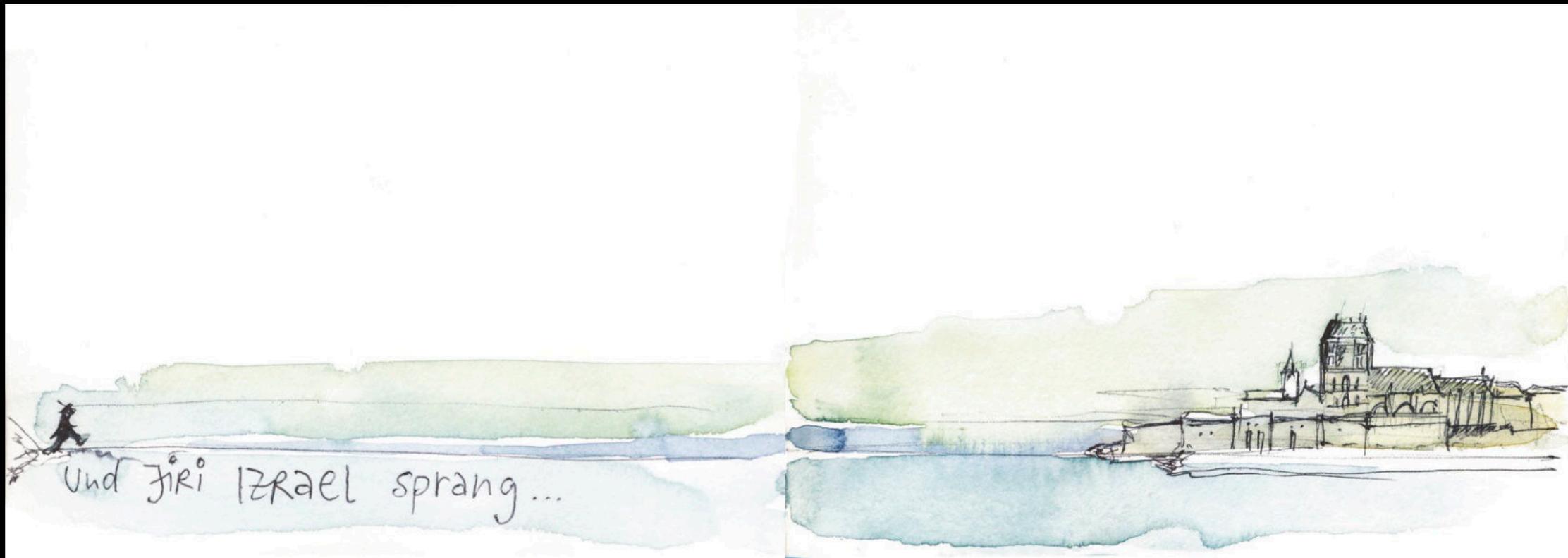


Begann vor seinen Füßen plötzlich  
das Eis zu Brechen...



[Weichselbreite bei Thoron:  
920m]





Und Jiri IZRAEL sprang...

von Scholle ...



...zu Scholle.



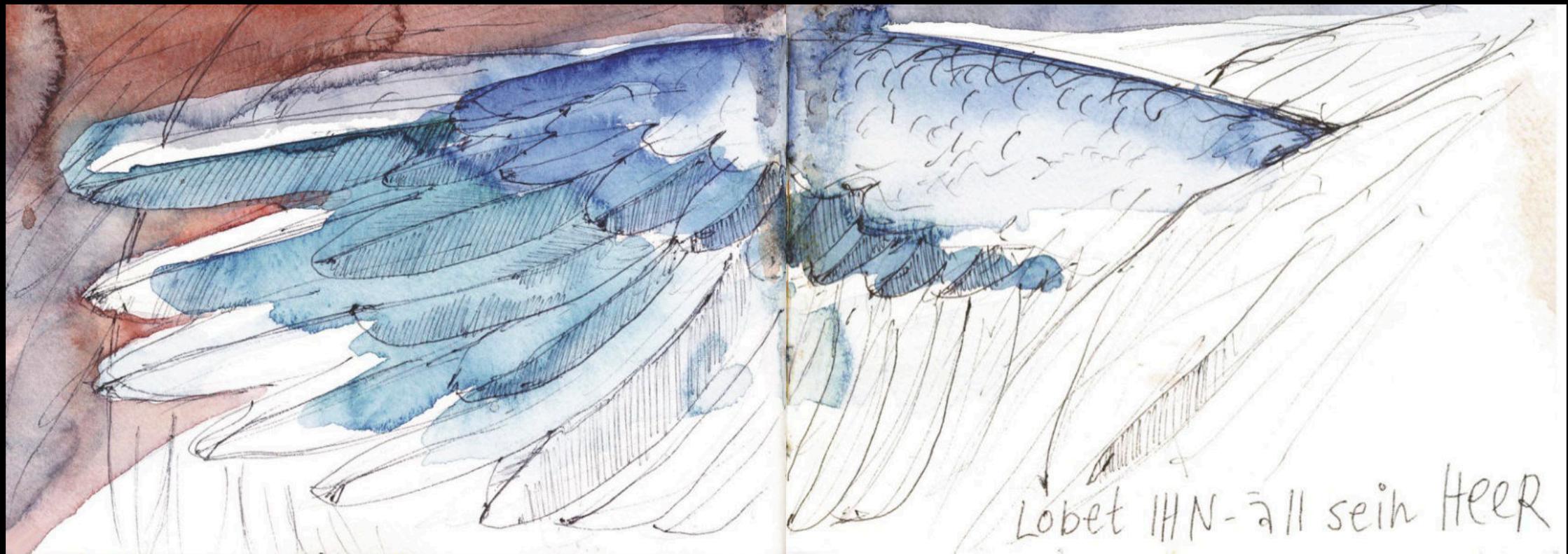
...und sang dabei den Psalm



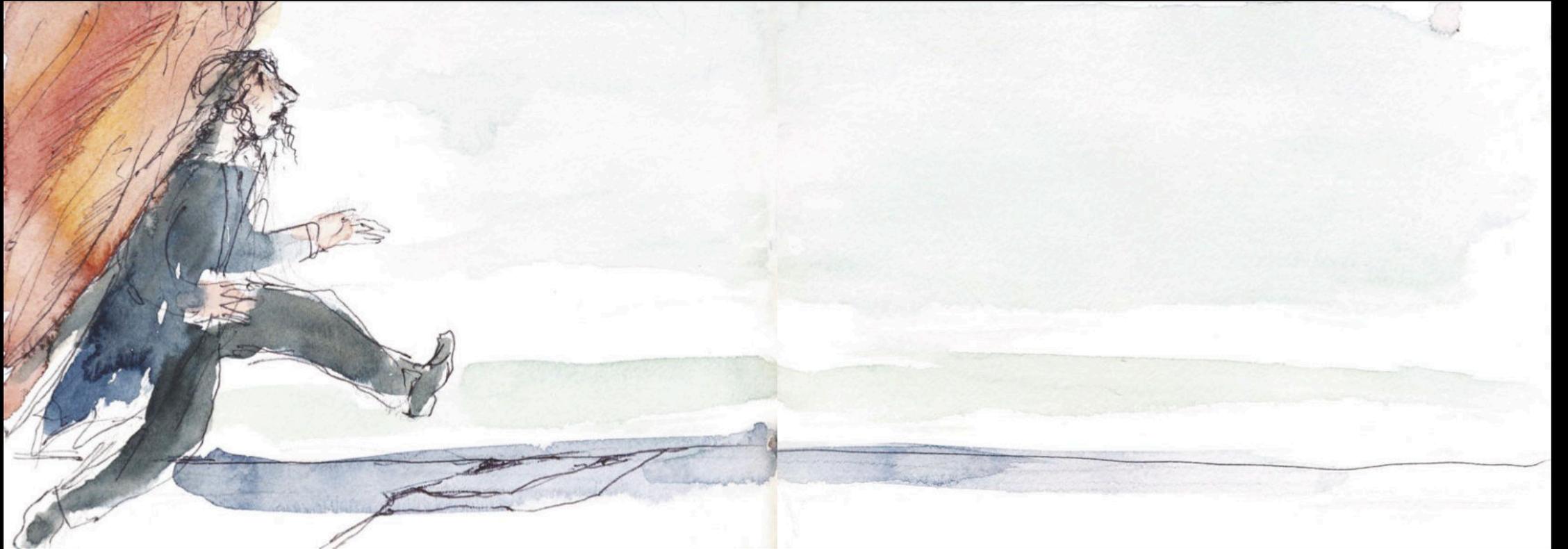
LOBet im Himmel den HERRN

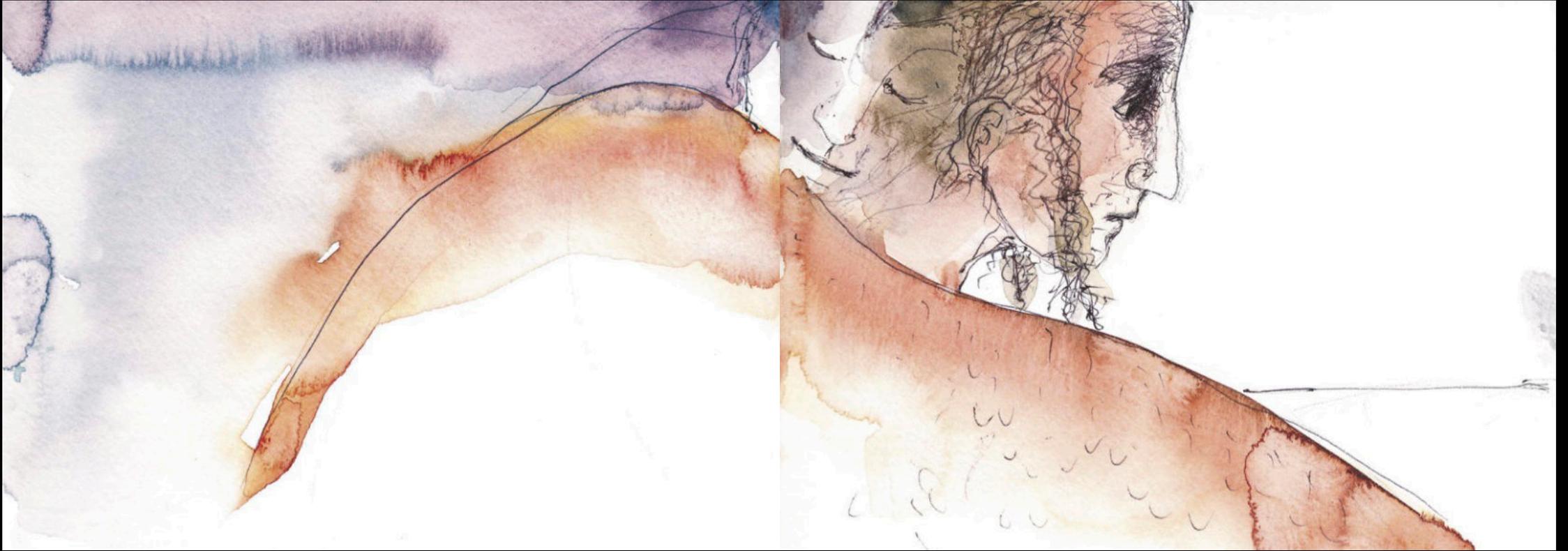


LOBET IHN in der Höhe

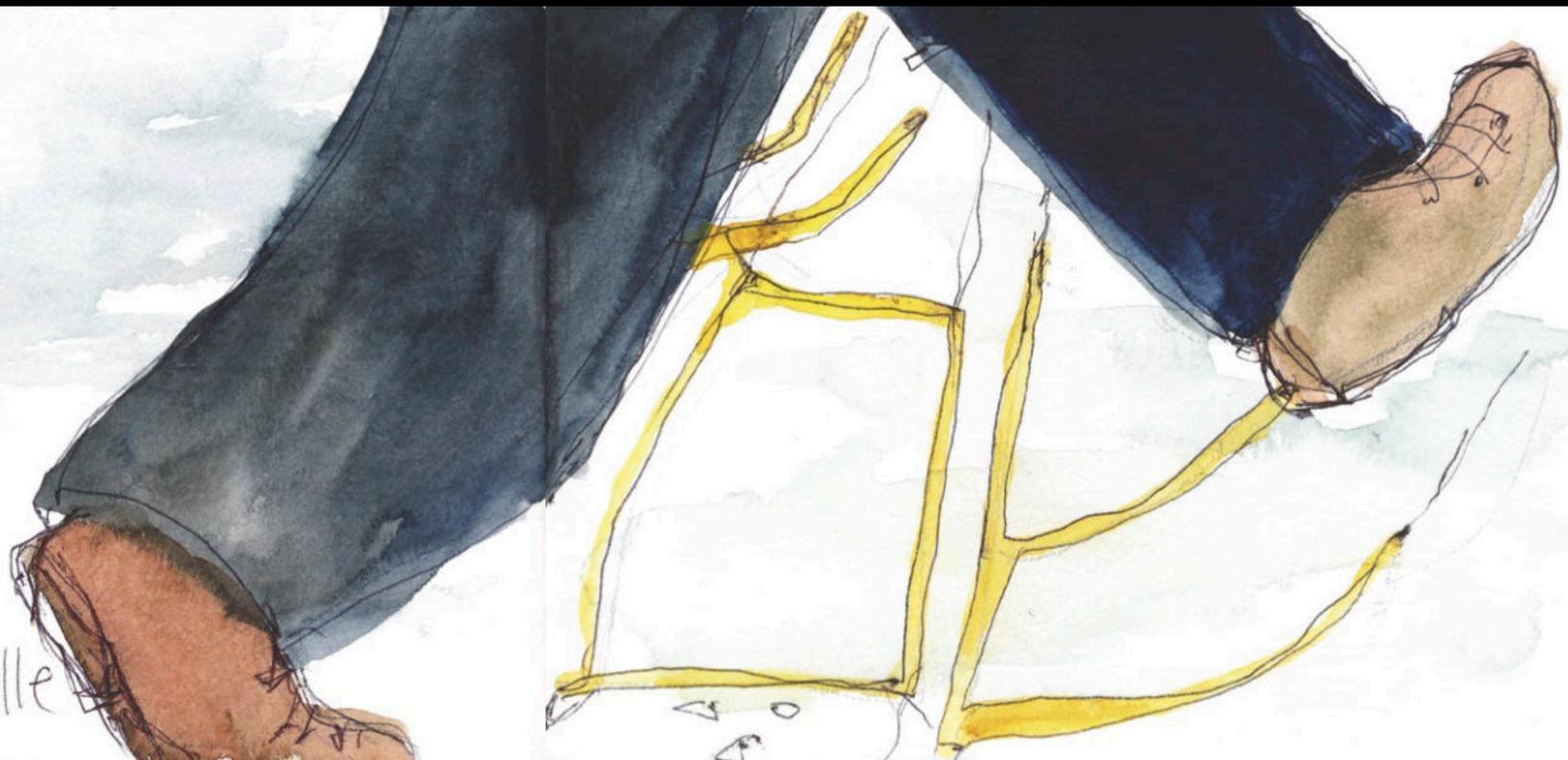


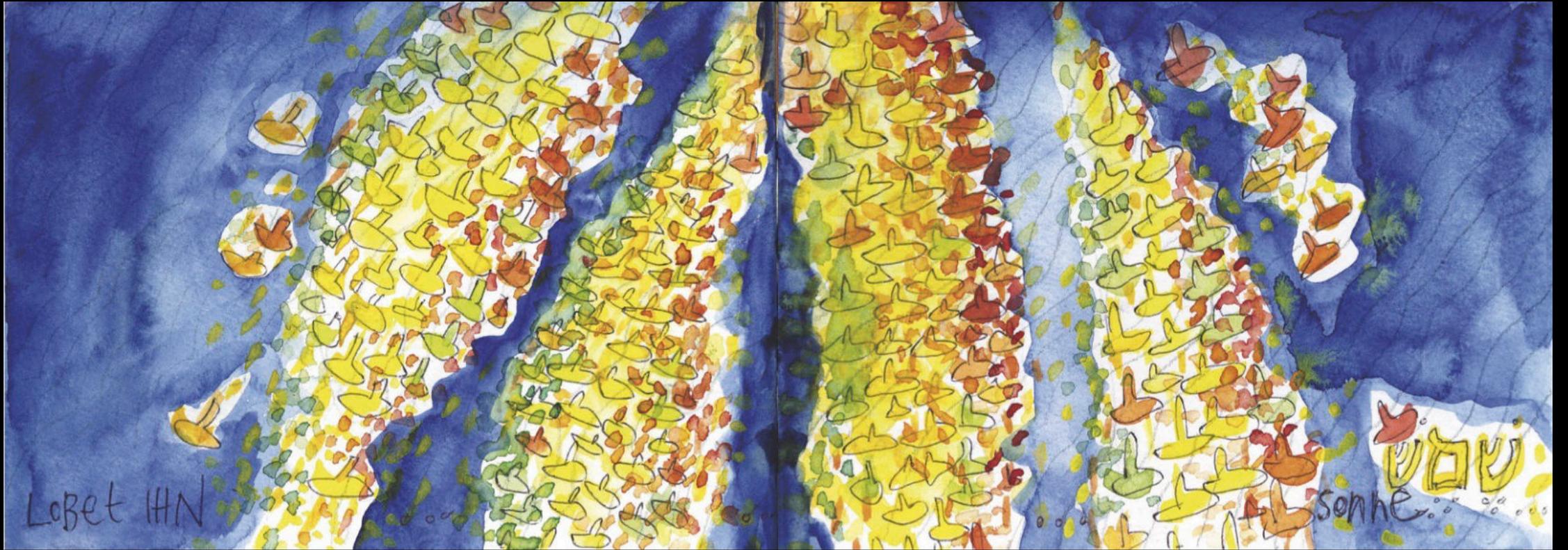
Lobet IHN - all sein Heer





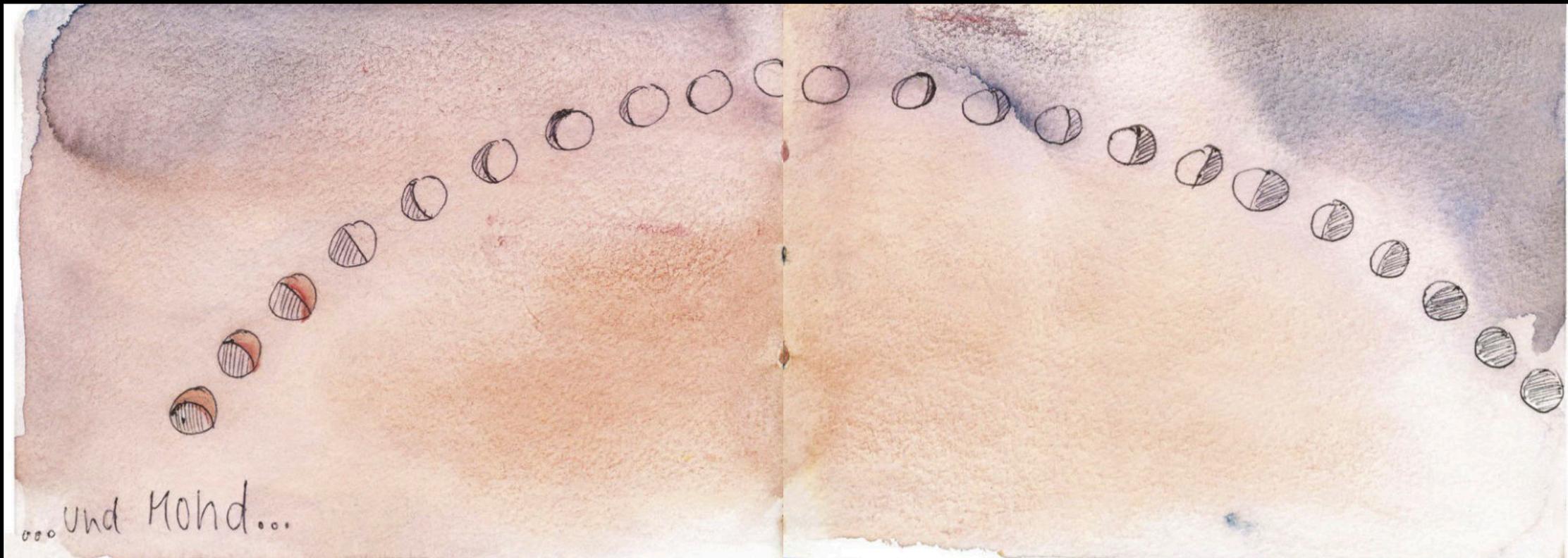
von Scholle zu Scholle





LOBET IHN

SONNE



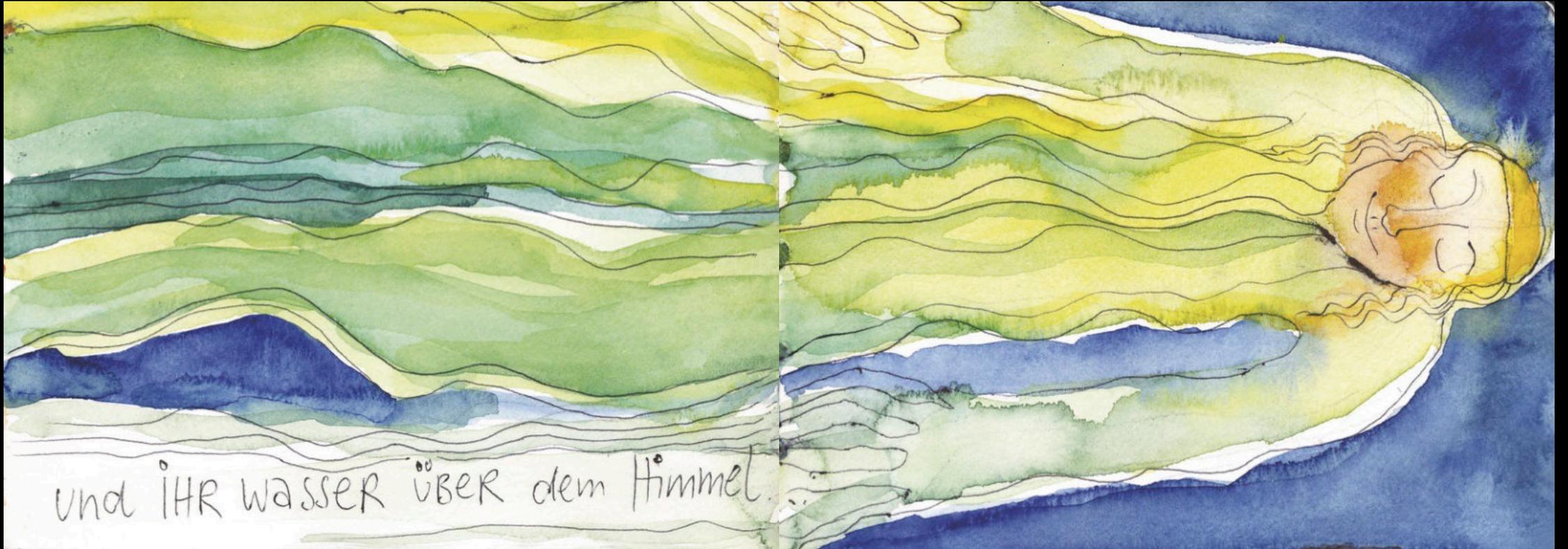




von scholle zu scholle



Lobet IHN IHR Himmel aller Himmel



und IHR wasser über dem Himmel



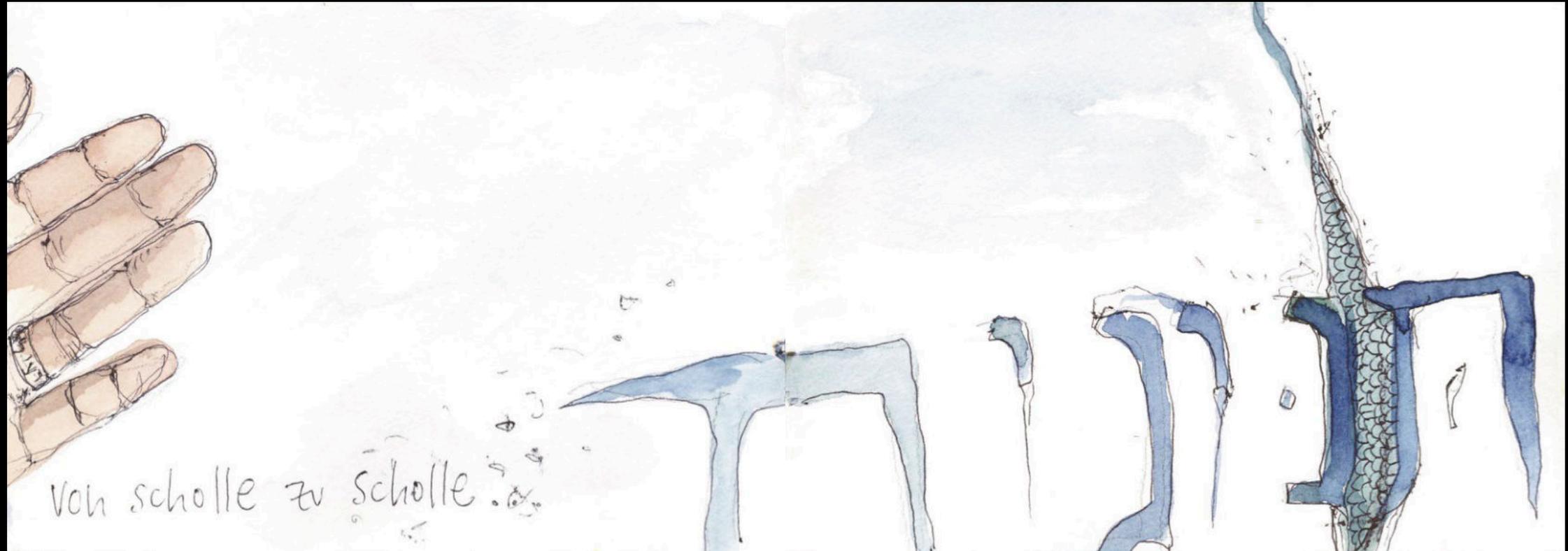
Von Scholle zu Scholle



... und noch 450m o.o.o.



Lobet den Namen des HERRN - alle Dinge: Denn ER gebot, da wurden sie geschaffen.



Von scholle zu scholle

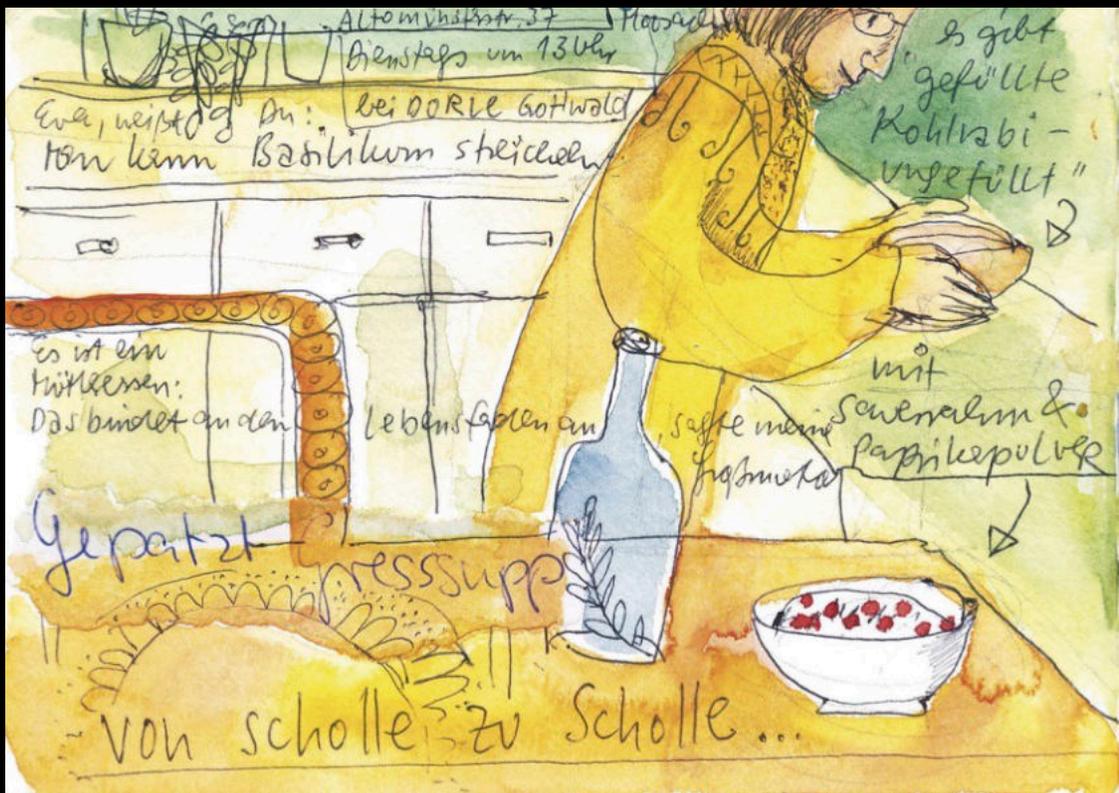


Lobet den HERRN auf Erden



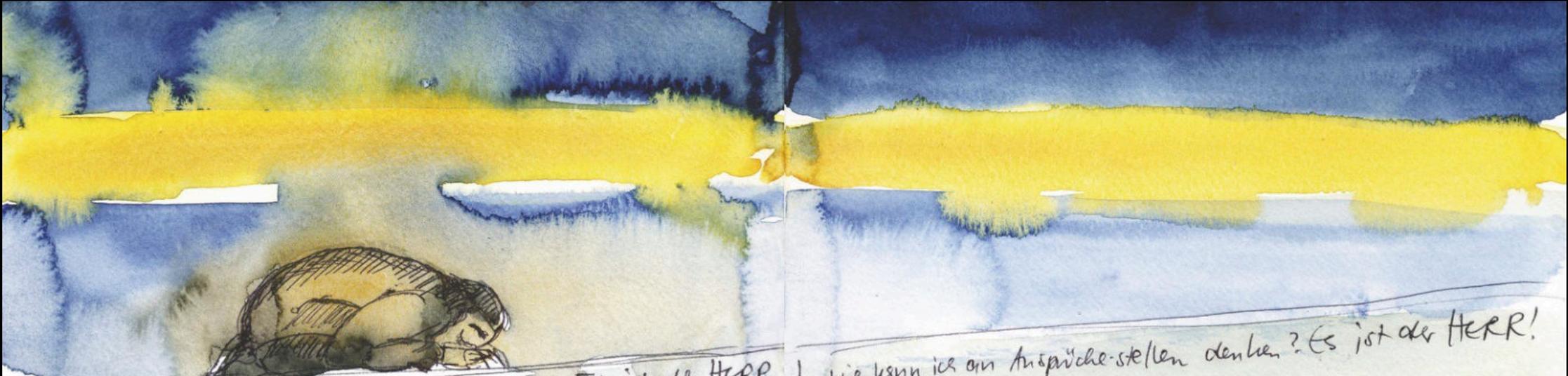
Ihr großen Fische und alle Tiefen des Meeres.

aus dem Buch



von Scholle zu Scholle ...



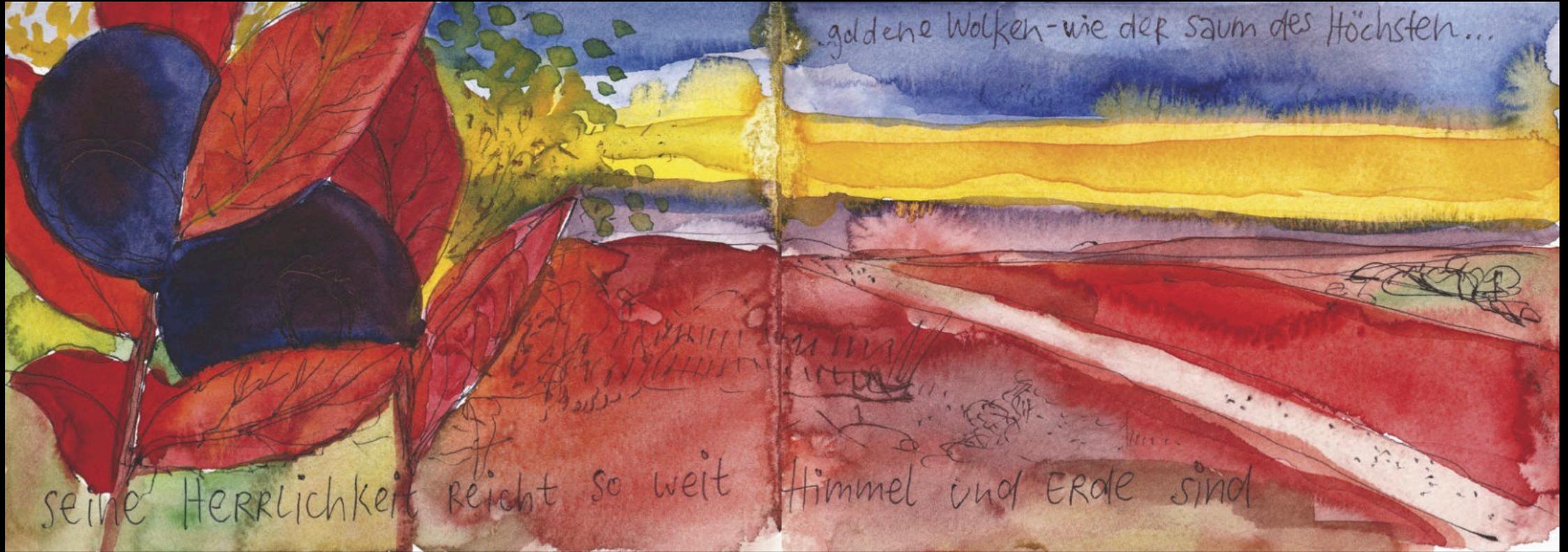
A watercolor illustration of a landscape. The top half is a dark blue sky. Below it is a bright yellow field. In the foreground, a person is kneeling in prayer, their head touching the ground. The person is drawn with dark, cross-hatched lines. The background behind the person is a light blue wash.

Ich klein & du Gross!

Es ist der HERR !

! wie kann ich an Ansprüche stellen denken? Es ist der HERR!

Lobet den NAMEN des HERRN - denn sein NAME allein ist hoch



goldene Wolken - wie der saum des Höchsten...

seine Herrlichkeit reicht so weit Himmel und Erde sind



Und so gelangte Jiri Izrael aus der Strömung des Flusses glücklich ans Ufer...



Das Seil über dem Abgrund wird von denen gespannt,  
die es am Himmel festmachen.

Dag Hammarskjöld





Jeremia 31,3

Mit dem Körper beten – „Embodied Prayers“

1. Was macht Ihr Körper, während Sie beten?

Wie erleben Sie Ihren Körper, während Sie beten?

2. Welche Vorteile könnte es geben, mit dem Körper zu arbeiten?

# „Embodied...“

- im Deutschen: „ver-körpert“ und „ver-leiblicht“
- Das Wort „Körper“ ist das modernere deutsche Wort und tauchte im 13. Jhdt. als Lehnwort des lateinische „corpus“ auf. Ein Körper kann belebt sein oder auch – wie in der Physik – unbelebt.
- Der „Leib“, das ältere Wort, das aus dem althochdeutschen „Lib“ von „Leben“ stammt, ist der „belebte“ und „beseelte“ Körper.
- Die Trennung in „Leib, Seele und Geist“ geht jedoch weiter zurück als das Christentum, bis auf Aristoteles.
- Descartes trennte Geist und Leib (=res extensa) strikt. (Dualismus)
- Die von Dürckheim häufig zitierte Unterscheidung zwischen „Leib-Sein“ und „Körper-Haben“, geht zurück auf die Philosophen Helmuth Plessner und Gabriel Marcel.
- Bultmann und Dürckheim brachten es auf den kurzen Nenner: „Der Mensch hat nicht soma, sondern er *ist* soma.“

# “Embodiment“ (Damasio, Hüther, Storch et al.)

Embodiment: „Verkörperung des Geistes“

Vgl. lange Geschichte des „Leib-Seele-Problem“

„Verkörperung“:

Geistesprozesse sind nicht abstrakt und ohne körperlichen Bezug betrachten.

Die Psyche ist immer in einem Körper eingebettet.

***Psychische Prozesse beeinflussen Körper (Psychosomatik)***

***Es kann aber auch andersherum verlaufen (gegencartesianisch):***

***Körperliche Veränderungen bewirken seelische Veränderungen.***

Embodiment beschreibt eine Verbindung zwischen Körper und Geist, auf der Prozesse immer zweiseitig ablaufen. In der Verbindung zwischen Körper und Geist herrscht Gegenverkehr.

# Gehe in Dein Kellion!

Apophtegmata/ Vätersprüche der Wüstenväter:

Gehe in dein Kellion (Deine Zelle) – und sie wird Dich alles lehren!

Gehe in Deine Körper-Zelle - und sie wird dich nicht belügen.

Statt: Höher, schneller, weiter

Tiefer, langsamer und fokussierter



Manchmal kann ich mich **nicht** an äußere, friedliche oder sichere Orte, geschützte Räume oder „Zellen“ zurückziehen.

Doch die innere Zelle – oder wie die Choral-Lieder-Dichter sie nannten: das „Herzenskämmerlein“ - steht immer offen und ich kann dort auch als Architekt mitgestalten, Türen einbauen oder Wände einreißen.

Dieses Bild der Körperzelle nutzte auch Franz von Assisi, wenn er vom *„Eremit des Geistes in der Zelle des Leibes“* spricht.

# Biblische Bilder für den Körper

*„Ich bin Gottes Klumpen Erde, seine Schatztruhe, sein Tempel.“*

## 1. Der Körper als Erde

„Da machte Gott, der HERR den Menschen aus Erde vom Acker und blies ihm den Odem des Lebens in die Nase. Und so ward der Mensch lebendige Seele. „ 1. Mose 2,7

## 2. Der Körper als Schatz-Gefäß

„Wir haben aber diesen Schatz in irdenen Gefäßen, damit die überschwängliche Kraft von Gott sei und nicht von uns“ 2. Korinther 4,7

## 3. Der Körper als Tempel und Wohnung Gottes

„Oder wisst ihr nicht, daß euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, welchen ihr habt von Gott, und seid nicht euer selbst. Denn ihr seid teuer erkaufte; darum so preist Gott an eurem Leibe und in eurem Geiste, welche sind Gottes.“ 1. Korinther 6,19

# Erde

Der Mensch beginnt mit der Verbindung zwischen Erde und dem Atem Gottes.

Aus diesen Beiden wird etwas Drittes: die lebendige Seele.

Gottes Atem, im hebräischen Urtext „ruach“ (רוּחַ), im griechischen „pneuma“ (πνεῦμα) bedeutet auch Wind, Lebenskraft, Geist und Willenskraft. Das, was just im Augenblick der Verbindung entsteht, heißt im hebräischen „nefesh“ (נֶפֶשׁ).

Erstaunlicherweise geht es in nahezu allen Meditations-Techniken um genau diese beiden Grundlagen:

*Den Kontakt zur Erde wahrnehmen.*

*Und den Atem wahrnehmen.*

Auf diese beiden Aspekte wird die Aufmerksamkeit gerichtet – und ich bin wieder „präsent“.

\* Praxis-Einladung \*

Abklopfen und die Schafe sammeln

Stehen

Aaronitischer Segen

# Stehen

- Stehen ist die grundlegende Haltung - und bereits *ein eigenes Körpergebet* für sich. Wenn ich richtig stehe, kann ich stundenlang stehen und dabei sogar noch Kraft schöpfen. Im Stehen kann ich erleben, dass Gott „**meine Füße auf Felsen stellt und meine Schritt fest macht.**“
- Stehen ist der Ausdruck einer Glaubenshaltung: „**Glaubt Ihr nicht, so könnt Ihr nicht feststehen, so habt Ihr keinen Stand.**“
- Im Kreuz, dem Zeichen für Christen, treffen sich die Vertikale und Horizontale. Ebenso richtet sich der stehende Mensch mit geöffneten Armen zwischen Himmel und Erde auf.
- Die ersten Christen erfuhren, dass sie mit Christus „**auf-erstanden**“ sind und sie daher auf ganz neue Weise „stehen“ dürfen. Dass Gott sie aufgerichtet hat und kein Widersacher sie mehr umstoßen kann. „**Steht fest im Glauben!**“ und „**Steht fest im HERRN!**“ schreibt Paulus den jungen Gemeinden. Gott hat die Menschen in einer neuen Würde hingestellt und sie haben Teil an der „**Gnade, in der wir stehen**“
- So wurde Stehen für die ersten Christen *die* normale Haltung beim Beten. Vor Gott können wir zu uns selbst stehen.

## 3 Etappen und Schritte in der Entwicklung der EPs

1. Bedürfnissmodelle ernst nehmen & sortieren

2. Beziehung Bibelworte – Bedürfnisse

(Korrelationen Tiefenstruktur & Bibelwort-Präferenzen)

3. Bibelworte **verlangsamen und verkörperlichen**

# 1. Bedürfnismodelle ernst nehmen & sortieren



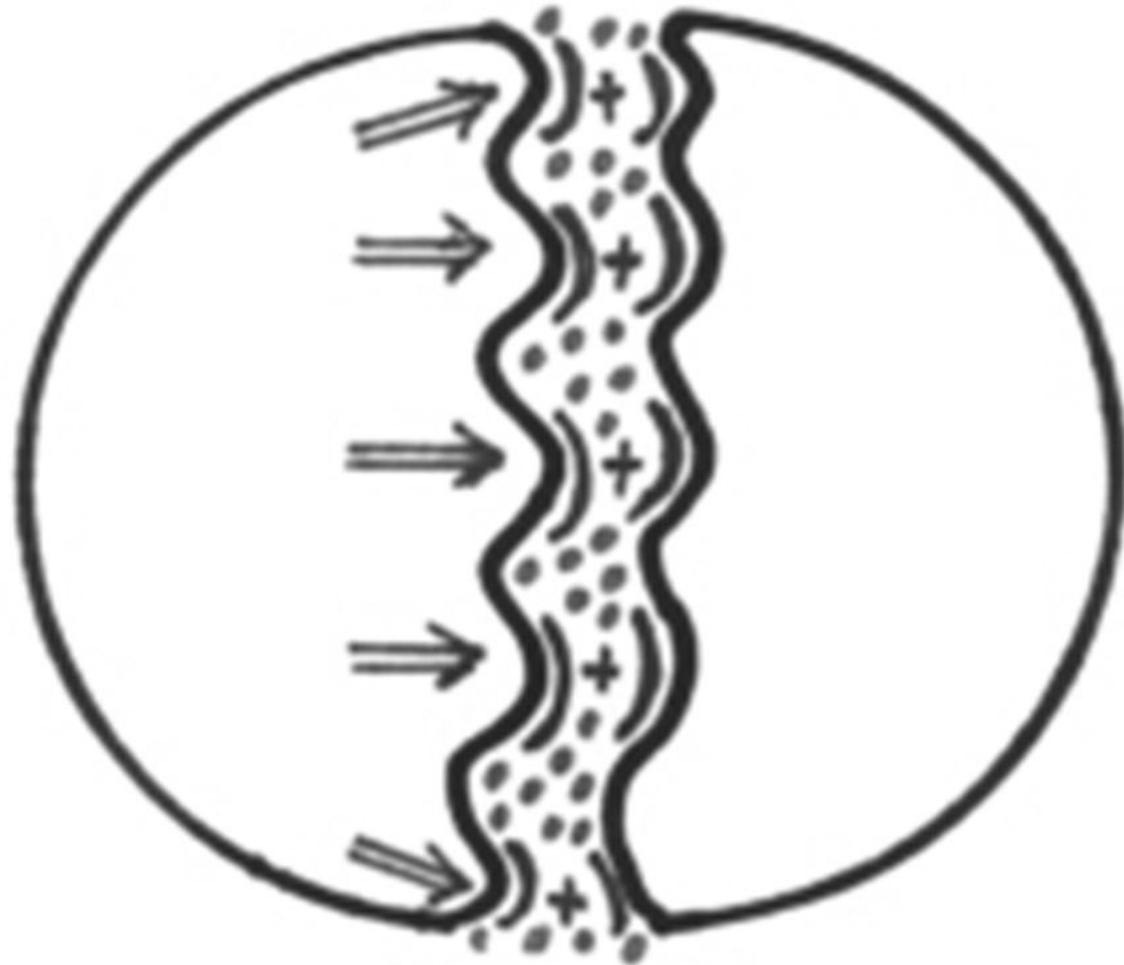
Nefesh (hebr.) = *Seele* und *Kehle*



# Hunger, hörbar...

- <https://www.youtube.com/watch?v=s8SawUXwcM4&feature=youtu.be>

# Form-Passform (Albert Pessó)



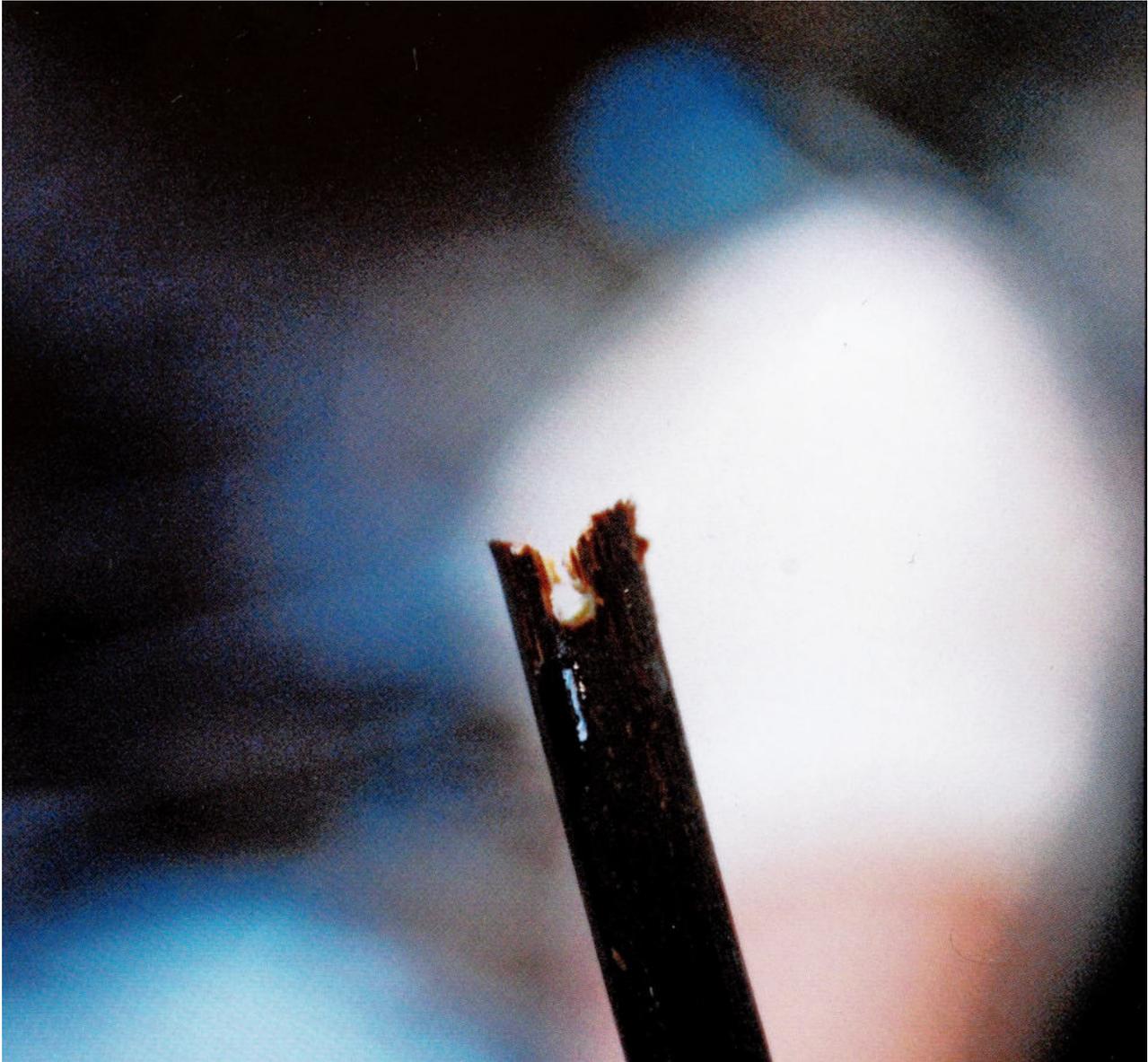
# Form-Gegenform (Albert Pessó)



Form-Passform-Modell zentral: Gottes Hand formt den Menschen. Und er beatmet ihn.



Weinstock & Rebe mit Omega-Pfropfung (wie Puzzleteile) aus dem Remstal von Herrn Wahler







Die Weinrebe, die geschnitten wird,  
um auf dem Weinstock aufgepropft zu werden,  
tut gut daran,  
eine offene „Wundfläche“  
für die Kallusbildung zu haben.

# Bedürftigkeit im christlichen Menschenbild

- Gott möchte uns nähren und satt machen. Dann können wir „zu-frieden“ sein und wachsen.
- Unsere Seele „passt“ zu ihm. Er sucht die Nähe da, wo ich bedürftig bin und „arm“. Er ist die beste „Antidot“, die uns passieren kann.
- Bedürftigkeit ist nicht beschämenswert oder zu bekämpfen (vgl. Buddhismus: Anhaftung, Gier), sondern der „Verbindungslink“ zu Gott.
- Gott NEIGT sich zum Menschen, der Mensch lässt ihn nicht kalt. Gott kommt in die dunkle Welt. Ein Buddhist erlebt Gott anders: Ich bin DU statt Ich bin Dein.
- Mitgefühl statt blosser Achtsamkeit
- „Com-Passion“, Empathie hat ihre Quelle im Wahrnehmen von Emotionen und den dahinterstehenden Bedürfnissen.
- Meine Bedürftigkeit macht mich aber verletzlich. Sie den Menschen zu zeigen, verlernen wir schnell.
- Gott jedoch wartet am „Seelengrund“ (Meister Eckehart) auf uns, wo wir „wesentlich“ (Frankfurterisch: „naggisch“) sind.

Unheilvolles Beziehungsmodell:

„Werde wie ich – aber komme mir nicht zu nahe.“

Göttliches Beziehungsmodell:

„Werde wie Du – und komme mir nahe!“

Wir dürfen das Wort Gottes als Nahrung nehmen,  
die uns „satt“ macht, als „Seelen-Nahrung“

Es geht um „inneren Frieden“

Beten darf mich zufrieden machen

# Bedürfnismodelle

A. Adler (Strebungen): \*Zugehörigkeit \* Ehre & Anerkennung \*Macht \*Besitz \*soziales oder moralisches Prestige \* Selbstverwirklichung

V. Frankl: Sinn

A. Maslow: \*Physiologische Grundbedürfnisse \*Sicherheit \*Gemeinschaft& Zugehörigkeit \*Anerkennung \*Selbstverwirklichung/ (Spiritualität)

A. Pessó: \* Platz, \*Nahrung, \*Unterstützung, \*Schutz, \*Grenzen

K. Grawe (Neuropsychotherapie): \* Bedürfnis nach Bindung \*Bedürfnis nach Orientierung, Kontrolle und Kohärenz \*Ein Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung \* Bedürfnis nach Lust / Abwechslung

M. Rosenberg (Gewaltfreie Kommunikation):\* Physikal. Bedürfnisse: Essen, Wasser, Luft etc. \* Sicherheit, \*Verständnis, \*Liebe, \* Spiel und Erholung, \*Kreativität, \*Geborgenheit/ Bindung, \*Autonomie, \*Sinn, Bedeutung (Frankl)

S. Sulz (Überlebensregel) \* Zugehörigkeit (Liebe, Anerkennung, Geborgenheit), \*Autonomie (Selbstbestimmung, Grenzen, Ideale

J. Young (Schematherapie): \* Bedürfnis nach sicherer Bindung \* Bedürfnis nach Autonomie, Identität und Kompetenz (oder Selbstwertsteigerung) \* Bedürfnis nach realistischen Grenzen und Selbstkontrolle \* Bedürfnis nach Freiheit im Ausdruck von Bedürfnisse und Emotionen \*Bedürfnis nach Spontaneität und Spiel

# Jüdisch-christliche Anthropologie

Interessanterweise stammen fast alle Bedürfnismodelle von jüdischen Psychologen:

- Adler
- Frankl
- Maslow
- Rosenberg
- Pessó

# BEDÜRFNIS

# Einzelne Facetten

# Theorie

## 1. Physiologische Bedürfnisse:

Wärme, Luft

Platz

Nahrung

## 2. Sicherheit:

Schutz

Orientierung, Kontrolle

## 3. Zugehörigkeit/ Bindung:

Bindung, Zugehörigkeit

Liebe, Verbundenheit

Unterstützung

Verständnis

Liebe

Geborgenheit

## 4. Autonomie:

Selbstverwirklichung

Selbstbestimmung

Grenzen

## 5. Anerkennung :

Anerkennung

Moralisches Prestige

soziales Prestige,

Ehre

Selbstwerterhöhung

## 5. Lust

Lust, Abwechslung

Spiel & Erholung

Kreativität

## 6. Sinn:

Sinn, Kohärenz, Spiritualität

Maslow, Rosenberg

Pesso

Pesso, Maslow

Pesso, Maslow, Rosenberg

Grawe, Young

Maslow, Grawe, Young

Sulz

Pesso

Rosenberg

Rosenberg

Rosenberg

Maslow

Grawe, Rosenberg, Young

Pesso, Sulz

Maslow

Adler

Adler

Adler

Grawe, Young

Grawe, Young

Rosenberg, Young

Rosenberg

Frankl, Rosenberg, Grawe, Maslow

# Bedürfnisse bei Maslow



# Bedürfnispyramide nach Maslow

Bedürfnis nach  
Selbstverwirklichung  
("Inneres Ich")

5  
Kultur, Ästhetik, Spiritualität,  
Entwicklung, Selbstverwirklichung, Wachstum  
(arbeitet laufend an sich)

Ich-/Prestigebedürfnis  
("Äußeres Ich")

4  
Macht, Prestige,  
Statussymbole,  
Erfolg, Anerkennung,  
Luxus, Image,  
Bedeutung  
(Geltung verschaffen)

Soziales  
("Wir"-) Bedürfnis

3  
Soziale Kontakte, Freundschaft,  
Wertschätzung, Zuwendung,  
Gruppenzugehörigkeit  
(Gemeinschaften, Partnerschaft)

Sicherheitsbedürfnis

2  
Sicherheit, Altersversorgung, Geborgenheit,  
Stabilität, Strukturen, Ordnung, Grenzen, Sparen  
(Existenzabsicherung)

Physiologische  
Grundbedürfnisse

1  
Essen, Trinken, Schlafen, Sexualität (Überleben)

Grafik: [www.undernehmensberatung.com](http://www.undernehmensberatung.com)

# Plotin („Seelengipfel“)



Bei genauerem Hinschauen und Ernstnehmen der  
bei Schematherapie, bei Grawe, beim PST-R/ Riemann  
zeigen sich Differenzierungsmöglichkeiten (Faktoren?)  
der Bedürftigkeit, „Bedürfnis-Typen“

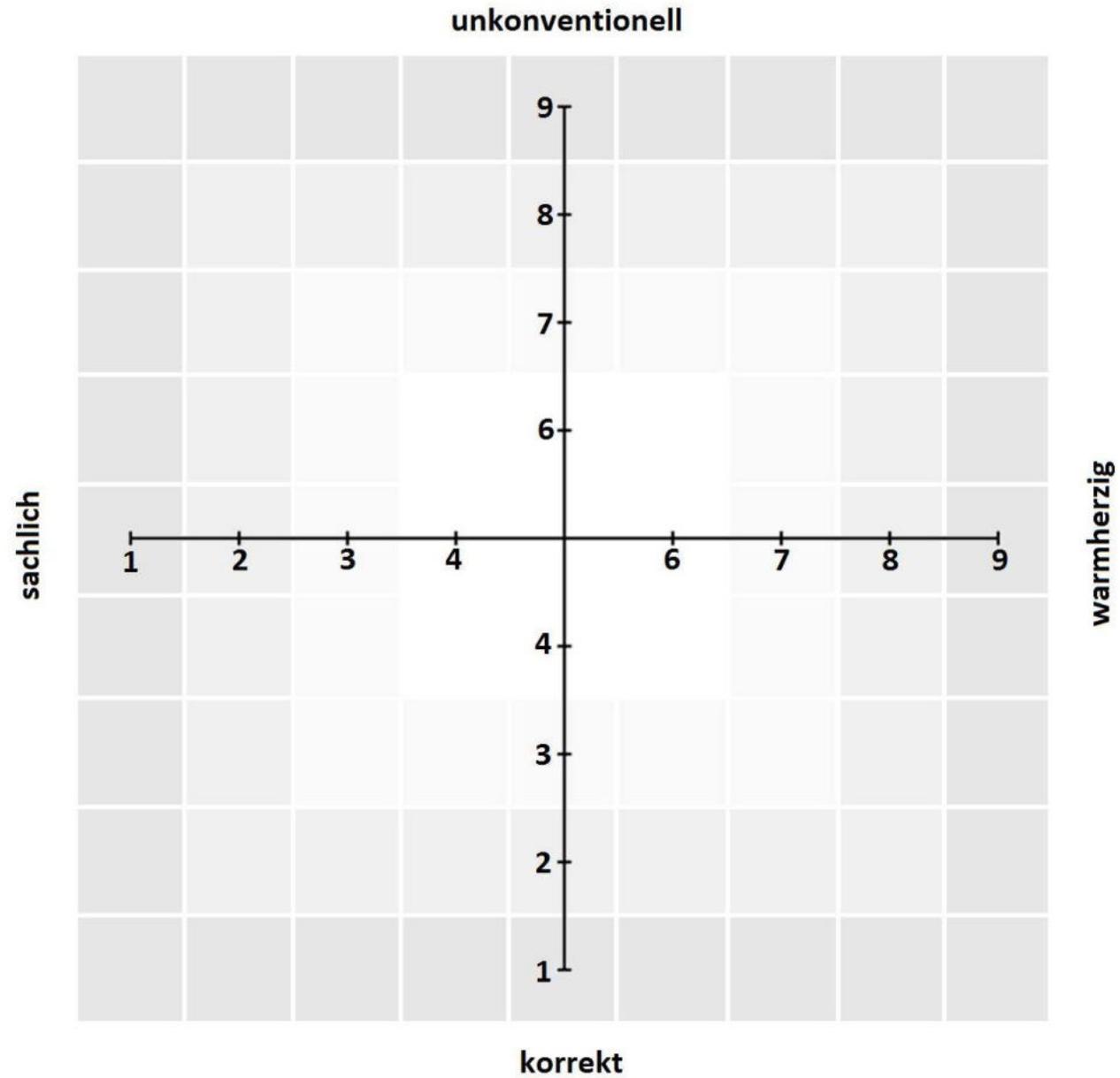
- Auf Entwicklungsebene: Bindung – Sicherheit – Autonomie- Wechsel
- Persönliche Unterschiede

Stichwort: Differentielle Indikation

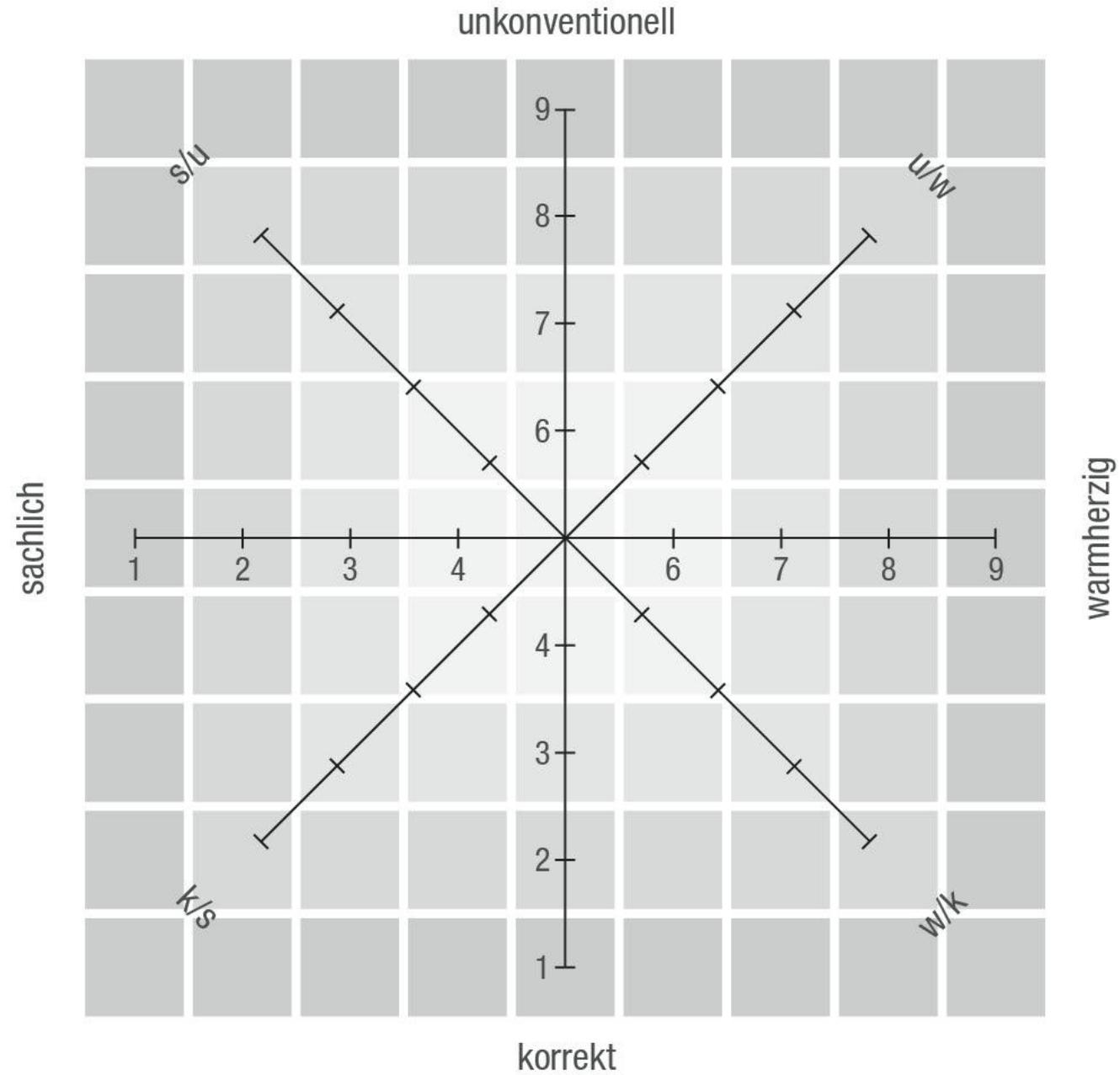
Differentielle Indikation  
als Annäherung an „Passung“

Nicht jedem hilft alles  
– und nicht jedem tut alles gut. Sirach-Buch

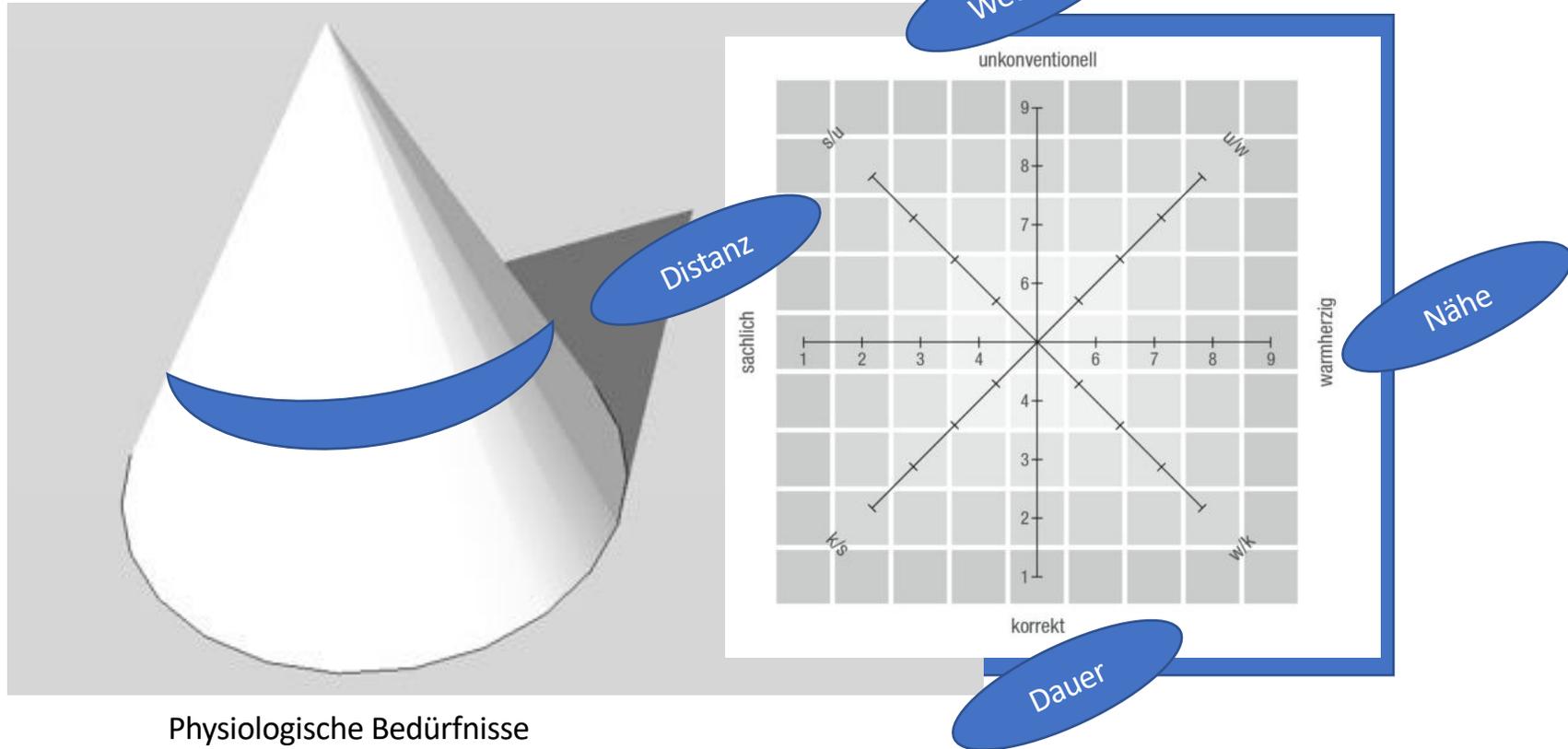
# Tiefenstruktur



warmherzig  
unkonventionell  
Summenwert W  
Summenwert U



Spirituelle Bedürfnisse / Sinnfrage



# Übersicht Bedürfnis-Beschreibungen

Zuordnung der unterschiedlichen Bedürfnis-Beschreibungen/ Grundstrebungen:

	I	II	III	IV
Grawe	Bindung	Sicherheit	Autonomie/ Selbst	Lust
Thomann	Nähe	Dauer	Distanz	Wechsel
Dieterich	w= warmherzig	k =korrekt	s=sachlich	u=unkonven.
Riemann	Depressiv	zwanghaft	schizoid	hysterisch

# 2. Beziehung Bibelworte – Bedürfnisse

Methode:

Pearson-Korrelationen zwischen Tiefenstruktur (PST-R)

& Bibelwort-Präferenzen

N = 114 VPN

***Erster Wert: Korrelation mit der W-Skala (Warmherzigkeit):***

Werte *über Null* korrelieren positiv mit Warmherzigkeit,

Werte *unter Null* mit Sachlichkeit

(Signifikanz angegeben durch \* oder \*\*)

***Zweiter Wert; Korrelation mit der U-Skala (Unkonventionalität)***

Werte *über Null* korrelieren positiv mit Unkonventionalität,

Werte *unter Null* mit Korrektheit

(Signifikanzen sind auch hier angegeben durch \* und \*\*)

Die Kriterien an die Korrelationsergebnisse für die Auswahl der acht/ sechzehn Worte der Bibel wurden wie im folgenden Schema angegeben gestellt:

1. Warmherzig: möglichst hoher Pluswert \*\* / Wert Richtung Null

2. Warmherzig/ Korrekt: möglichst hoher Pluswert\*\*/ möglichst hoher Minuswert

3. Korrekt: Wert Richtung Null/ möglichst hoher Minuswert

4. Korrekt/ Sachlich: möglichst hoher Minuswert/ möglichst hoher Minuswert

5. Sachlich: möglichst hoher Minuswert/ Wert Richtung Null

6. Sachlich/ Unkonventionell: möglichst hoher Minuswert/ möglichst hoher Pluswert \*\*

7. Unkonventionell: Wert Richtung Null/ möglichst hoher Pluswert \*\*

8. Unkonventionell/ warmherzig: möglichst hoher Pluswert\*\*/ möglichst hoher Pluswert\*\*

# ERGEBNISSE zu den Korrelationen von individueller Tiefenstruktur und persönlicher Präferenz von Bibelworten (n = 114)

Ergebnisse zu den 49 ausgewählten Bibelworten:

1. Gott, Du bist mein Gott, den ich suche. Es dürstet meine Seele nach Dir. Mein ganzer Mensch verlangt nach Dir, aus trockenem, dürrerem Land, wo kein Wasser ist. Deine Güte ist besser als Leben. Meine Lippen preisen Dich. Psalm 63,2+4

0,065 / 0,032

2. Sei nur stille zu Gott, meine Seele, denn er ist meine Hoffnung (...). Bei Gott ist mein Heil und meine Ehre, mein Fels meiner Stärke, meine Zuversicht ist bei Gott. Psalm 62, 6+8

0,145 / 0,019

3. Bleibt in mir und ich in Euch (...). Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und ich in ihm, der bringt viel Frucht. Denn ohne mich könnt Ihr nichts tun. Johannes 15,4-5

0,079 / 0,061

4. Herr, Du bist unsre Zuflucht für und für. Ehe denn die Berge wurden und die Erde und die Welt geschaffen wurden, bist Du, Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit. Fülle uns frühe mit Deiner Gnade, so wollen wir rühmen und fröhlich sein unser Leben lang. Psalm 90, 1-2,14

0,036 / 0,030

5. Der Wind bläst, wo er will und du hörst sein Sausen wohl. Aber Du weiß nicht, woher er kommt und wohin er geht. So ist es bei jedem, der aus dem Geist geboren ist. Johannes 3,8

0,039 / 0,124

6. Heilig, heilig, heilig, ist der HERR Zebaoth. Alle Lande sind seiner Ehre voll! Offenbarung 4,8

-0,019/ 0,089

7. Trachtet nach dem, was droben ist, nicht nach dem, was auf Erden ist. Denn euer Leben ist verborgen mit Christus in Gott. Kolosser 3,2a+3

0,107/ 0,170

8. Aber der feste Grund Gottes besteht und hat dieses Siegel: Der HERR kennt die Seinen. 2. Timotheus 2,19

0,101/ 0,102

9. Du tust mir kund den Weg zum Leben: Vor Dir ist Freude die Fülle und Wonne zu Deiner Rechten ewiglich. Psalm 16, 11

0,007/ 0,109

10. Kommt her zu mir alle, die Ihr mühselig und beladen seid: ich will Euch erquicken. Nehmt auf Euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet Ihr Ruhe finden für Eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft und meine Last ist leicht. Matthäus 11,28-30

0,060/ -0,021

11. Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer, so würde auch dort Deine Hand mich führen und Deine Rechte mich halten. Psalm 139, 8

0,178 / 0,162

12. Meine Seele ist still und ruhig geworden: Wie ein kleines Kind bei seiner Mutter. Wie ein kleines Kind bei seiner Mutter – so ist meine Seele in mir. Psalm 131,2

0,246\*\* / 0,090

13. Es sollen wohl Berge weichen und Hügel hinfallen, aber meine Gnade soll nicht von dir weichen und der Bund meines Friedens soll nicht hinfallen, spricht der Herr, dein Erbarmer. Jesaja 54,10

0,025 / 0,020

14. Erhebet den HERRN, unseren Gott, betet an vor dem Schemel seiner Füße, denn er ist heilig. Erhebet den HERRN unser Gott, und betet an auf seinem heiligen Berge; denn der HERR, unser Gott, ist heilig. Psalm 99, 5 + 9

-0,024 / 0,090

15. Ich selbst will meine Schafe weiden, spricht Gott, der HERR. Ich will das Verlorene wieder suchen und das Verirrte zurückbringen und das Verwundete verbinden und das Schwache stärken und was stark ist, behüten. Ich will sie weiden, wie es recht ist. Hesekiel 34, 15-16

0,159 / 0,058

16. Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt und unter dem Schatten des Allmächtigen bleibt, der spricht zum HERRN: Meine Zuversicht und meine Burg, mein Gott, auf den ich hoffe. Psalm 91,1-2

0,281\*\* / 0,026

17. Denn meine Gedanken sind nicht eure Gedanken – und Eure Wege sind nicht meine Wege, spricht der HERR. Denn so viel der Himmel höher ist als die Erde, so sind auch meine Wege höher als eure Wege und meine Gedanken höher als eure Gedanken. Jesaja 55, 8-9

0,142/ 0,011

18. Gott spricht: Er liebt mich, darum will ich ihn erretten. Er ruft mich an, darum will ich ihn erhören. Ich bin bei ihm in der Not. Ich will ihn herausreißen und zu Ehren bringen. Ich will ihn sättigen mit langem Leben und will ihm zeigen mein Heil. Psalm 91,14a, 15-16

0,073/ 0,059

19. Befiehl dem HERRN Deine Wege und hoffe auf ihn, er wird's wohl machen. Sei stille dem HERRN und warte auf ihn. Psalm 37, 5+7

0,152/ -0,013

20. Herr, Deine Güte reicht so weit der Himmel ist – und Deine Wahrheit soweit die Wolken gehn. Bei Dir ist die Quelle des Lebens und in Deinem Licht sehen wir das Licht. Psalm 36, 6 +10 (Psalm 108,5)

0,130/ -0,024

21. Dennoch bleibe ich stets an Dir, denn Du hältst mich an meiner rechten Hand. Du leitest mich nach Deinem Rat und nimmst mich am Ende in Ehren an. Wenn ich nur Dich habe, so frage ich nicht nach Himmel und Erde. Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachten, so bist Du doch, Gott, allezeit, meines Herzens und Trost und mein Teil. Aber das ist meine Freude, daß ich mich zu Gott halte und meine Zuversicht setze auf den HERRN, daß ich verkündige all Dein Tun. Psalm 73,23-26+28

0,118/ 0,047

22. In Deine Hände befehle ich meinen Geist; Du hast mich erlöst, HERR, Du treuer Gott. Psalm 31, 6

0,199\*/ 0,207\*

23. Weil wir nun solche Hoffnung haben, sind wir voller Zuversicht. Denn wo der Geist des HERRN ist, da ist Freiheit. 2. Korinther 3,12+17

0,183/ 0.186\*

24. Nicht hat Euch der HERR angenommen und erwählt, weil Ihr größer wäret, sondern weil er Euch geliebt hat. 5 Mose/ Deuteronomium 7, 7-8

0,219\*/ 0,177

25. Schaffe in mir Gott ein reines Herz und gib mir einen neuen, beständigen Geist. Psalm 51,12

0,118/ 0,084

26. Wenn ich sehe den Himmel, Deiner Finger Werk, den Mond und die Sterne, die Du bereitet hast: Was ist der Mensch, dass Du seiner gedenkst - und des Menschen Kind, dass Du Dich seiner annimmst. Du hast ihn wenig niedriger gemacht als Gott. Mit Ehre und Herrlichkeit hast Du ihn gekrönt. Du hast ihn zum Herrn gemacht über Deiner Hände Werk, alles hast Du unter seine Füße getan. HERR, unser Herrscher, wie herrlich ist Dein Name in allen Landen. Psalm 8, 4-5, 6b-7, 10

0,080/ 0,169

27. Meine Seele hängt an Dir. Deine Hand hält mich. Psalm 63,8-9

0,302\*\*/ 0,132

28. Der HERR ist deine Zuversicht, der Höchste ist deine Zuflucht. Denn er hat seinen Engeln befohlen, daß sie dich behüten auf allen meinen Wegen, daß sie dich auf Händen tragen und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest. Psalm 91,9 + 11-12

0,188\* / -0,007

29. Groß sind die Werke des HERRN. Wer sie erforscht, der hat Freude daran. (...) Die Werke seiner Hände sind Wahrheit und Recht; alle seine Ordnungen sind beständig. Sie stehen fest für immer und ewig, sie sind recht und verlässlich. Er sendet Erlösung und verheißt, daß sein Bund ewig bleiben soll. Heilig ist sein Name. Psalm 111, 2 + 7-9

0,083 / 0,161

30. Wer von dem Wasser trinken wird, das ich ihm gebe, wird in Ewigkeit keinen Durst mehr haben, denn das Wasser, das ich ihm geben werde, das wird in ihm eine Quelle werden, deren Wasser bis ins ewige Leben fließt. Wer an mich glaubt, von dessen Leib werden Ströme lebendigen Wassers fließen. Johannes 4, 14 + Johannes 7,38

0,129 / 0,170

31. Halte, was du hast, dass niemand deine Krone nehme. Wer überwindet, den mache ich zum Pfeiler im Tempel meines Gottes. Offenbarung 3, 8 & 11-12a

0,039 / 0,193\*

32. Zur Freiheit hat uns Christus befreit. So stehet nun fest und lasset Euch nicht wiederum in das knechtische Joch fangen! Galater 5,1

0,040 / 0,319\*\*

33. Die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden. Jesaja 40, 31

0,106/ 0,041

34. Einen anderen Grund kann niemand legen als den, der gelegt ist: Jesus Christus. 1. Korinther 3,11

0,084/ 0,255\*\*

35. Wenn Du den Hungrigen Dein Herz finden lässt und den Elenden sättigst, dann wird Dein Licht aufgehen in der Finsternis. Und der HERR wird Dich immerdar führen und Dich sättigen in der Dürre und Dein Gebein stärken. Und Du wirst sein wie ein bewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, der es nie an Wasser fehlt. Jesaja 58, 10-11

0,078/ 0,142

36. Der HERR ist mein Licht und mein Heil; vor wem sollte ich mich fürchten? Der HERR ist meines Lebens Kraft; vor wem sollte mir grauen? Er deckt mich in seiner Hütte und birgt mich im Schutz seines Zeltes. Psalm 27, 1 + 5

0,104/ 0,071

37. Ich danke Dir dafür, daß ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind Deine Werke, das erkennt meine Seele. Es war Dir mein Gebein nicht verborgen, als ich im Verborgenen gemacht wurde, als ich gebildet wurde unten in der Erde. Deine Augen sahen mich, als ich noch nicht bereitet war und alle Tage waren in Dein Buch geschrieben, die noch werden sollten und von denen keiner war. Aber wir schwer sind für mich Deine Gedanken! Wie ist ihre Summe so groß! Wollte ich sie zählen, wo wären sie mehr als der Sand. Am Ende bin ich noch immer bei Dir. Psalm 139,14-18

0,026/ 0,105

38. Du stellst meine Füße auf weiten Raum. Meine Zeit steht in Deinen Händen. Psalm 31,9 + 16

0,021/ 0,238\*\*

39. Wer Freude hat am Gesetz des HERRN und sinnt darüber Tag und Nacht, der ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit, und seine Blätter verwelken nicht und was er macht, das gerät wohl. Psalm 1, 2-3

-0,080/ 0,031

40. Mache Dich auf, werde licht; denn dein Licht kommt, und die Herrlichkeit des HERRN geht auf über dir. Denn siehe, Finsternis bedeckt das Erdreich und Dunkel die Völker; doch über Dir geht auf der HERR und seine Herrlichkeit erscheint über Dir. Jesaja 60, 1-2

0,066/ 0,165

41. Denn so spricht der HERR: Siehe, ich breite Frieden aus wie einen Strom. Eure Kinder sollen auf Armen getragen werden und auf den Knien wird man sie lieblosen. Ich will Euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet. Ihr werdet es sehen und euer Herz wird sich freuen und Euer Gebein soll grünen wie Gras. Jesaja 66, 12-13a +14

0,119/ 0,215\*

42. Herr, wohin sollen wir gehen? Du hast Worte des ewigen Lebens – und wir haben geglaubt und erkannt, dass Du der Heilige Gottes bist. Johannes 6, 68-69

0,070/ 0,062

43. Behüte mich wie einen Augapfel im Auge, beschirme mich unter dem Schatten Deiner Flügel. Psalm 19,8

0,092/ 0,067

44. Wie der Hirsch lechzt nach frischem Wasser, so schreit meine Seele nach Dir. Meine Seele dürstet nach Gott, nach dem lebendigen Gott. Psalm 42,1

0,067/ 0,052

45. Gelobt sei Gott, der Vater unseres HERRN Jesus Christus, der uns gesegnet hat mit geistlichem Segen im Himmel durch Christus. Denn in IHM hat er uns erwählt, ehe der Welt Grund gelegt war, daß wir heilig und untadelig vor ihm sein sollten; in seiner Liebe hat er uns dazu vorherbestimmt, seine Kinder zu sein durch Jesus Christus nach dem Wohlgefallen seines Willens, zum Lob seiner herrlichen Gnade, mit der er uns begnadet hat in dem Geliebten. Epheser 1,3-6

0,124/ 0,129

46. Jesus Christus, gestern, heute und derselbe auch in Ewigkeit. Lasset euch nicht durch mancherlei und fremde Lehren umtreiben, denn es ist ein köstlich Ding, dass das Herz fest werde, welches geschieht durch Gnade. Hebräer 13, 8-9

0,083/ 0,099

47. Der HERR ward meine Zuversicht: Er führte mich hinaus ins Weite. Er riss mich heraus, denn er hatte Lust zu mir. Psalm 18, 20

-0,042/ -.192\*

48. Herr, lehre mich doch, daß es ein Ende mit mir haben muß und mein Leben ein Ziel hat und ich davon muß. Siehe, meine Tage sind eine Handbreit bei dir, und mein Leben ist wie nichts vor dir. Psalm 39, 5-6

-0,051/ 0,049

49. Ich aber werde bleiben wie ein grünender Ölbaum im Hause Gottes; ich verlasse mich auf Gottes Güte immer und ewig. Ich will Dir danken ewiglich. Psalm 52,10

0,030/ 0,108

## First Circle-Auswahl (bildhafte Sprache)

**W – Das Kindlein:** 0,24\*/0,09      *Meine Seele ist still und ruhig geworden: Wie ein **kleines Kind** bei seiner Mutter. Wie ein kleines Kind bei seiner Mutter – so ist meine Seele in mir. Ps. 131,2*

**W/K – Engel :** 0,18\*/-0,007      *Der HERR ist deine Zuversicht, der Höchste ist deine Zuflucht. Denn er hat seinen **Engeln** befohlen, daß sie dich behüten auf allen meinen Wegen, daß sie dich auf Händen tragen und du deinen Fuß nicht an einen Stein stoßest. Ps. 91,9 + 11-12*

**K - Der Berg:** 0,03/-0,03      *Herr, Du bist unsre Zuflucht für und für.*

*Ehe denn die **Berge** wurden und die Erde und die Welt geschaffen wurden, bist Du, Gott, von Ewigkeit zu Ewigkeit. Fülle uns frühe mit Deiner Gnade, so wollen wir rühmen und fröhlich sein unser Leben lang. Ps. 90, 1-2,14*

**K/S - Der Schemel Gottes:** -0,02/0,09 *Erhebet den HERRN, unseren Gott, betet an vor dem **Schemel** seiner Füße, denn er ist heilig. Erhebet den HERRN unser Gott, und betet an auf seinem heiligen Berge; denn der HERR, unser Gott, ist heilig. Ps. 99, 5 + 9*

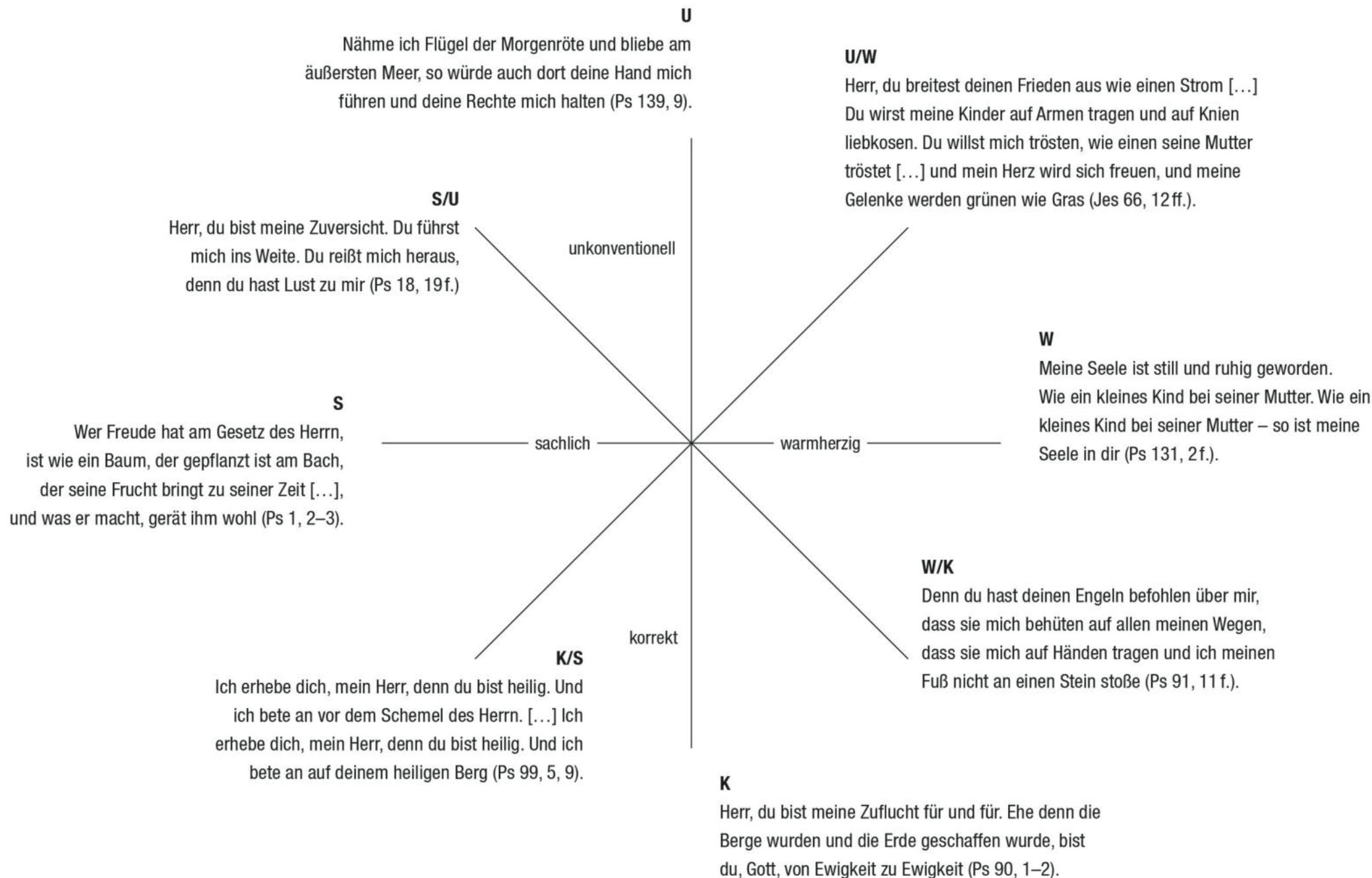
**S – Der Baum:** -0,08/ 0,03      *Wer Freude hat am Gesetz des HERRN und sinnt darüber Tag und Nacht, der ist wie ein **Baum**, gepflanzt an den Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit, und seine Blätter verwelken nicht, und was er macht, das gerät wohl. Ps. 1, 2-3*

**S/U –Die Weite:** -0,04/ 0,192\*      *Der HERR ward meine Zuversicht: Er führte mich hinaus ins **Weite**. Er riss mich heraus, denn er hatte Lust zu mir. Ps. 18, 20*

**U/W - Die Flügel:** 0,17/ 0,16      *Nähme ich **Flügel** der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer, so würde auch dort Deine Hand mich führen und Deine Rechte mich halten. Ps. 139, 8*

**U – Der Friedensstrom :** 0,11/0,21\*      *Denn so spricht der HERR: Siehe, ich breite Frieden aus wie einen **Strom**. Eure Kinder sollen auf Armen getragen werden und auf den Knien wird man sie lieblosen. Ich will Euch trösten, wie einen seine Mutter tröstet. Ihr werdet es sehen und euer Herz wird sich freuen und Euer Gebein soll grünen wie Gras. Jes. 66, 12-13a +14*

Die beiden letzten Verse für U und für U/W wurden in der Abfolge aus inhaltlichen Gründen getauscht



\*Praxis-Einladung\*

Schwingen

(Was klingt in mir nach?)

Psalm 23

(Ggfls. Eines der 8 Gebete?)

# III. Bibelworte verlangsamen und verkörperlichen

Entwicklung von Bewegungen zu Worten:

- Bewegungen sollen organisch sein und physiologisch regulieren d.h. Hypotonus anregen und Hypertonus entspannen
- Im Stehen (und damit ÜBERALL durchführbar) Max. Platzbedarf bei ca. 1,50 m (ausgestreckte Arme)
- mit Variation für Menschen mit Handicaps im Sitzen (Sitzbeinhöcker anstelle Mitte der Fersen zentral)
- Bewegungen sollen wie gute Choreographien nicht (nur) auf konkreter, sondern auf tieferer Ebene mit Worten korrespondieren
- Auswahl mit Team entwickelt
- Bewegungsfluss kann verlangsamt werden
- Nachspüren ist zentral
- Acht Gebete können als Einzelübung (ca. 2 Minuten) oder als „Entwicklungs-Spirale“ hintereinander (ca. 10 – 15 Minuten) gebetet werden

# Wo, wann und wofür?

- \* Aus der Dominanz linkshemisphärischen Denkens herausfinden.  
Corpus Callosum als Verbindung zwischen Wort und Körper (Emotion) stärken
- \* Übergang zwischen „Hamster-Rad“ und „Meditations-Hocker“
- \* Selbstwirksame (!) Regulation im Umgang u.a. mit heftigen Defizit-Gefühlen
- \* Selbstfürsorge für Berater, Co-Regulations-Kompetenz im Beratungssetting stärken

Ganz praktisch:

- \* in einem ziemlich anonymen Hotelzimmer gelandet bin, mich fremd und leer fühle
- \* auf einer Pilgerwanderung eine Pause mache und diese Zeit vertiefen will
- \* ein wichtiges Gespräch vor mir habe und mir beim Warten darauf die letzten 5 Minuten sehr ungemütlich werden
- \* eine ungerechte Behandlung erlebt habe, meinem Ärger aber zurückhalte (Respekt!), aber doch noch ordentlich Grummeln im Bauch hab
- \* eine Durststrecke in einer Beziehung habe, die ich aber nicht aufgeben möchte
- \* längere Zeit keine Freunde umarmen kann und mir Körperkontakt fehlt
- \* einen Verlust verdauen muss? Oder Schiffbruch erlitten habe
- \* an einem wunderschönen Ort, einer „Tankstelle“ in der Natur, in meiner Waldeinsamkeit gelandet bin und diesen Moment noch feierlicher begehen möchte

# Psycho-Hygiene

- Im Berater-Beruf ist es wesentlich, dass die Aufmerksamkeit schwingen kann **zwischen Selbst- und Aussenwahrnehmung**, Intro-und Extraspektion,
- Schwingen zwischen „Für-mich-Sein“ und „Für-andere-Sein“, Selbst- und Nächstenliebe
- Nicht entweder-oder, sondern **sowohl als auch**, indem ich schwingen kann zwischen beiden Perspektiven – und zwar in nicht zu langen Zeitabständen/ Frequenzen

# Merkmale der Embodied Prayers

*Hier und jetzt mit Dir und mir persönlich wachsen in Gottes Gegenwart.*

1. HIER - Embodied Prayers sind überall machbar
2. UND JETZT - Embodied Prayers unterstützen Verlangsamung
3. MIT DIR & MIR - Embodied Prayers alleine oder in Gemeinschaft
4. PERSÖNLICH - Embodied Prayers je nach Bedürfnistyp unterscheiden  
**(Selbst-Test)**
5. WACHSEN - Embodied Prayers üben, heißt, sie zu einem Teil von sich zu machen
6. IN GOTTES GEGENWART - Embodied Prayers sind auf ein göttliches DU ausgerichtet

\*Praxis-Einladung\*

Römer 8

# Aus der Runde zurück?

## **\* Empirische Studie:**

Unterschied der Effekte auf Körper-Spannung und emotionale Regulierung testen bei

Kontrollgruppe: Bewegung ohne Gebet

Versuchsgruppe: dieselbe Bewegung mit Gebetsworten

**\* Statt „Embodied Prayer“ lieber „Selah“?**

# Innehalten im Alltag – mit Leib und Seele

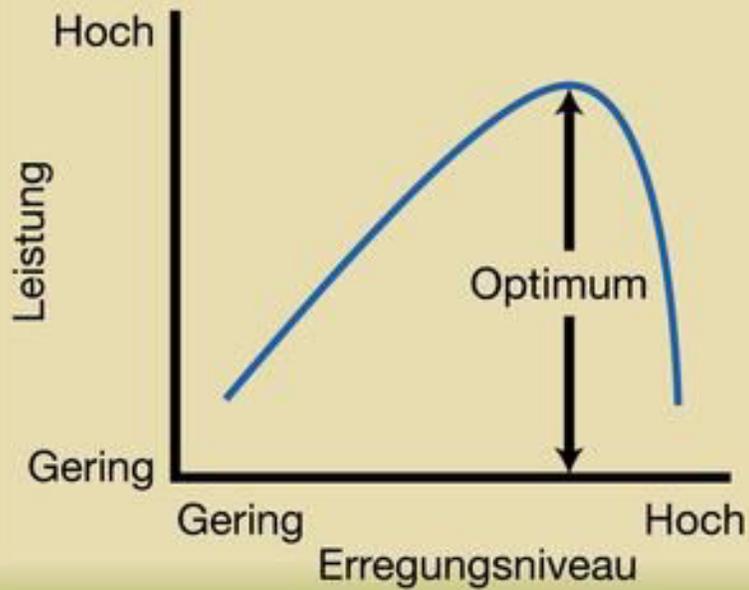


Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

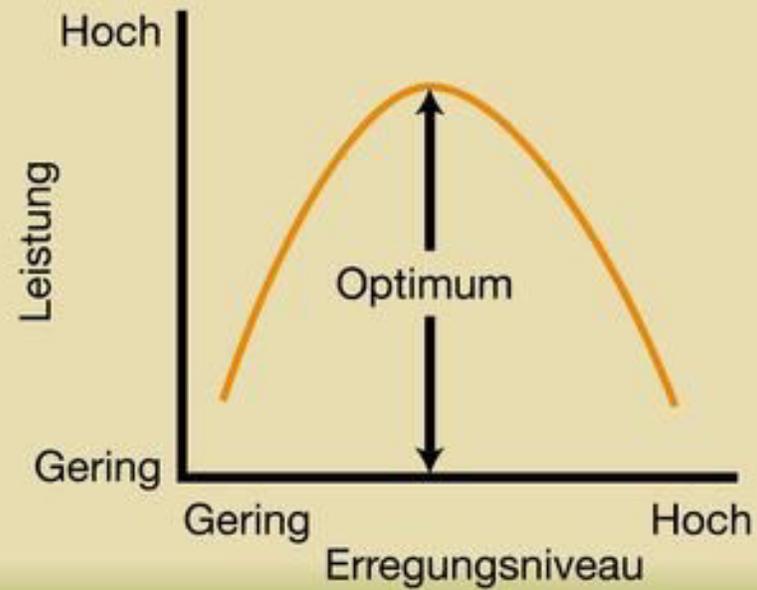


# Yerkes-Dodson-Gesetz

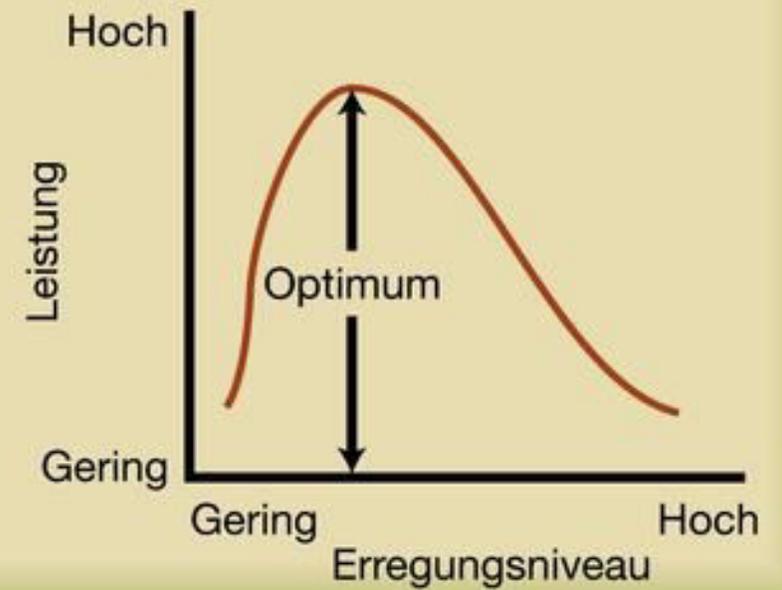
**Einfache Aufgabe**



**Aufgabe mittlerer Schwierigkeit**



**Schwierige oder komplexe Aufgabe**



# Womit „impfe“ ich meinen Geist?

So sehr ich den Gedanken der Leere auch in der Mystik schätze, so frage ich mich, ob der Kopf nicht ein lebendiger Raum ist, in dem es nicht möglich ist „Sterilität“ zu erzeugen, ja, dass sich Mikro-Organismen überall tummeln. Und es möglicherweise klüger ist, mitzuentcheiden, welche „Kultur“ sich in meinem Kopf ansiedeln soll.

Ob aus einem verwesenden Kompost ein fruchtbarer Gartenboden wird oder eine faulige, schimmelige Substanz hat auch damit zu tun, welche „Kulturen“ von Bakterien sich darin ausbreiten dürfen. Der Komposthaufen kann „geimpft“ werden. Und in diesem Kapitel möchte ich über diese freie Wahl sprechen, mit welchem „Geist“ ich mich verbinden oder füllen möchte und Mut machen, dabei ein eigenes Wort mit zu sprechen und dies nicht dem Zufall zu überlassen.

Die „Kultur“ mitbestimmen?

Kultur von lateinisch *colere, colo, colui, cultus* = ackern, pflügen, durchfurchen, bebauen, wohnen, pflegen, verehren, anbeten. Die ganze Bandbreite von unten nach oben.

*Wir sind ein volles Gefäß, das nicht direkt in die Leere übergehen kann.*

*Eine Übergangfüllung und Zwischenlösung durch geistliche Texte ist hilfreich.*

Bruder Franziskus hat ihn seinen „Bruder Esel“ genannt.

In Reaktion auf bedrohliche Situationen können diese „Schafe und Esel“ auch mit Flucht, Kampf oder Erstarrung reagieren.

## Fight, Flight, Freeze... (Walter Cannon, 1915)

**Fight:** Wenn ich stärker bin – oder die Bedrohung klein ist (z.B. eine Katze) lohnt sich Kämpfen.

**Flight:** Wenn ich schwächer bin und die Bedrohung grösser (z.B. ein Bär) ist, wird Kämpfen zu riskant - Flucht macht mehr Sinn, vor allem wenn man schneller ist als der Angreifer.

**Freeze :** Wenn jedoch auch Flucht nicht mehr geht (z.B. eine Raubkatze) bleibt noch sich-wie-tot-stellen, die Erstarrung. In der Hoffnung, dass der Angreifer sein Interesse verliert. Tiere können sich nach einem „Freeze“-Zustand schütteln und die Erstarrungsphase hinter sich lassen. Das gelingt Menschen oft nicht so ohne weiteres.

Wie kommt es mit so vielen FFF-Situationen immer wieder zu „Flow“?  
Oder – dem Reim zuliebe – zu mehr Fließ?

# Differenzierung bei Ken Wilber

Er unterscheidet drei Körperaspekte, durch welche die Verbindung von körperlichen und spirituellen Bereichen deutlich zum Ausdruck kommt

\*Der *grobstoffliche* Körper ist eng mit dem Wachzustand verbunden und erlebt die natürliche Welt alleine durch seine Sinne. Er ist v.a. beim Laufen, Krafttraining und Sport beteiligt.

\*Der *subtile* Körper taucht abends beim Einschlafen auf: Die Wahrnehmung richtet sich weniger auf die äußere Welt, sondern eher nach innen auf Emotionen, Bilder, Gedanken, Traumwelten und Archetypen. Der subtile, feinstofflichere Körper ist bei Atemübungen, Qigong, Tai Chi, Yoga beteiligt, in denen mit Energieströmen gearbeitet wird.

\*Mit dem *kausalen* Körper kommen wir in Berührung, wenn wir aufhören zu träumen und in traumlosen Tiefschlaf fallen: „Diese nahezu unendliche Ausdehnung hat einen extrem subtilen, fast nicht beschreibbaren Körper, unendlich und verschwindend klein und zugleich still und ruhig. Es ist die tiefste Quelle des eigenen Seins.“ Der kausale Körper ist beteiligt bei allen meditativen Praktiken.

(Wilber, 2013, 168)

- Wilber ermutigt:
- „Es kann sehr wirkungsvoll sein, die gewählten Übungen zu einem einzigen fortlaufenden Programm zusammenzustellen (...) Ein Übungssystem, das alle drei Körper gleichzeitig trainiert ist höchst selten – doch genau darin liegt die große Kraft der Arbeit mit den drei Körpern. Es handelt sich um eine konzentrierte, effiziente und intelligente Form von wirklich integraler Körperarbeit – die zudem interessanter ist, da sie Bewusstsein und Fürsorge in jede Bewegung und in jeden Augenblick bringen (...) Muskelpakete und körperliche Ausdauer sind eine Sache, doch es ist etwas anderes, wenn bei der Körperarbeit auch unsere Energie ins Fließen kommt und wir dabei bewusst höchst präsent sind.“