

## Studientag im Schloss Fürstenried --- 8. Februar 2020 – Bericht

### „YOGA – ein Weg für Christen?“

Bereits zum vierten Mal lud Helmut Betz Yoga praktizierende Christen zu einem gemeinsamen Studientag ein: „YOGA – ein Weg für Christen?“

Unter der Moderation und Anleitung von Rainer Griek, der als Yogalehrer zusätzlich in unterschiedlichen christlichen Traditionen beheimatet ist, durchleuchteten wir das Thema gemeinsam mit 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Darunter waren Yogalehrer, die in katholischen Kreisbildungswerken oder in DJK-Vereinen Yoga anbieten.

Neben kurzen Vorträgen wurden entsprechende Bewusstseins- und Konzentrationsübungen durchgeführt. Im Anschluss konnten Erfahrungen aus der eigenen Yogapraxis ausgetauscht und diskutiert werden.

Als Fazit des Tages wurde festgehalten: „Yoga - ein Weg für Christen!“. Das Fragezeichen aus der Einladung wurde weggenommen und durch ein Ausrufezeichen ersetzt. Yoga bereitet den Boden, um ein christliches Leben ganzheitlich umzusetzen und zu vertiefen.

Wir freuen uns sehr, dabei gewesen zu sein und freuen uns schon auf nächstes Jahr. (Stefan Deuschl)



## Studientag am 06. Juli 2019 - Bericht

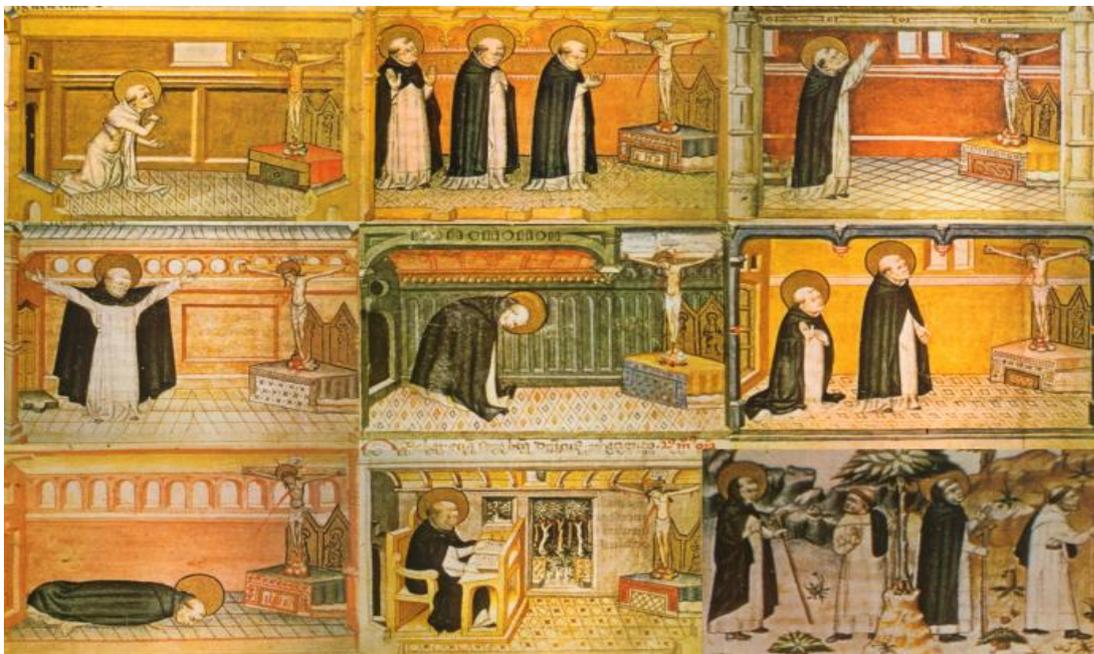
### Christliches Leibgebet des Mittelalters als Ressource heutiger Leibspiritualität.

Unter diesem Titel übte Dr. Karl-Heinz Steinmetz die neun Gebetsgebärden des hl. Dominikus mit den 15 Teilnehmer\*innen u.a. aus Klinik- und Pfarreiseelsorge ein. Der Ort des Geschehens am 6. Juli war deshalb nicht umsonst die von Dominikanern geleitete Pfarrei St. Albert in München.

Der Dozent für Spiritualität an der Uni Wien und Begründer des Instituts für Traditionelle Europäische Medizin (TEM) machte dabei deutlich, dass beim Leibgebet der ganze Mensch im Spiel ist, weil er zwar einen Körper hat, aber Leib ist. So ist bewusste Leibsorge automatisch Seelsorge und umgekehrt sollte Seelsorge den Körper mit im Blick haben. Leibgebet ist zudem immer Therapie in physiologischer, psychischer und spiritueller Hinsicht.

In der inneren Sammlung und den äußeren Bewegungen erfährt sich der Übende immer wieder eingespannt zwischen Himmel und Erde und kann in der Präsenz die Geburt Gottes im eigenen Herzen bzw. Innersten erfahren: „Der Mensch lebt in der Welt, ist aber nicht von der Welt.“ (vgl. Joh 17,11.16).

Deutlich geworden ist, dass sich die christlichen Leibgebärden vor fernöstlichen Bewegungsformen wie Yoga und Qigong nicht verstecken müssen. Was bisher in Klosterbibliotheken schlummerte, bewährt sich inzwischen in der Pastoral und Praxis – als Leibgebet und Leibtherapie. So äußert eine Teilnehmerin: „Ich bin echt dankbar für die Leibgebärden des Hl. Dominikus, die Karl nochmal mit uns eingeübt hat. Die möchte ich unbedingt weiterüben.“



## Sportlerwallfahrt nach Andechs 2019

### "Sport zwischen Traum und Lebenserfahrung!"

Rund 200 Teilnehmer\*innen hatten sich bei kühlen Temperaturen auf das Wagnis eingelassen, Anorak und Wanderschuhe angezogen und auf den Weg nach Herrsching gemacht.

"Palmsamstag" geht es für gläubige Sportler traditionell auf den Heiligen Berg, um mit Bewegung und Besinnung die Karwoche einzuläuten. DJK, BLSV und Arbeitskreis Kirche und Sport als Felder der Sportpastoral haben dazu herzlich eingeladen, um über den "Sport zwischen Traum und Lebenserfahrung" nachzusinnen. Wozu taugt Sport in unserem Leben? Kitzelt er unsere Tugenden heraus, kann er uns zu besseren Menschen machen? Oder dient er nur dem Traum von der ewigen Jugend? Eine Lebensschule kann er uns bieten: mit Erfolg und Niederlagen umzugehen, Grenzen zu erkennen und Fairness einzuüben.

Tugenden wie Demut, Mäßigung, Mut und Geduld kann der Sport lehren sowie Liebe und Barmherzigkeit uns selbst gegenüber. Darüber hinaus versetzt uns der Sport in die glückliche Lage das Zusammenleben verschiedener Kulturen, Traditionen und Generationen zu erlernen.



## Sportexerzitionen 2019 - "Mit dem Propheten Elija unterwegs"

Die Anfrage kam aus der Diözese Linz, ob Uli Krauß (DJK-DV Augsburg) und ich nicht für ihre pastoralen Mitarbeiter Sportexerzitionen anbieten könnten. Im Stift Reichersberg kamen dann 14 Pfarrer, Diakone, Pastoralassistenten und Religionspädagogen zusammen, um mit „Sportexerzitionen...der etwas andere Weg, zu sich zu kommen...“ ihren Lebensweg und ihren Glauben zu reflektieren. Die biblische Gestalt des Propheten Elija, Sport und Bewegung, bewegte Meditation, Zeiten der Stille, Wüstentag waren u.a. die Hilfsmittel, um die eigene existentielle Situation und die Beziehung zu Gott lebhaftig innerlich zu verspüren und zu verkosten (vgl. Ignatius von Loyola).

So konnte beim Tauziehen die persönliche Einsatzbereitschaft überprüft werden für Dinge, die mir wichtig sind, wie es Elija bei seinem Einsatz für den Willen Gottes gezeigt hat. In welchen Situationen eine Neigung da ist, diesen Einsatz auch mit einer zerstörerischen Verbissenheit (das Töten der Baalspropheten durch Elija!) zu erbringen, führte durchaus zu Aha-Erlebnissen.

Wie reagiere ich in Situationen, in denen mir förmlich die Luft wegbleibt – auch da war das sportliche Erleben beim Intervalltraining eine Metapher für Alltagssituationen.

Für die Begleiter dieser Sportexerzitionen war es dann schon auch eine Bestätigung, wenn ein Teilnehmer, der zudem ein Extremläufer ist, zugibt, bei einer intensiven Aerobicereinheit mit anschließenden, intensiven Kraftübungen vor allem für Bauch und Rücken durchaus an seine Grenzen geführt worden zu sein, zur anschließenden Imaginationsübung „depressiver Elija unter dem Ginsterstrauch“ äußert: „Da erwarte ich nach der Anstrengung Entspannung und dann kommt diese Imagination von Elija, der nur noch sterben will - dass war eine Inszenierung, die man besser nicht hätte gestalten können.“

Der Wunsch, weitere Angebote dieser Art folgen zu lassen, ist Motivation, an dieser Form von Exerzitionen, die ganz dem ganzheitlichen christlichen Menschenbild entspricht, dranzubleiben.



