

Mit dem Leib beten

Josef Willa

Das Leben des Menschen und all sein Tun ist an den Körper gebunden. Erfahrungen werden in den Leib eingeschrieben. Auch beim Beten ist der Leib immer involviert: Haltungen und Gebärden, Bewegungsformen, Rituale als wiederkehrende Handlungen prägen und vertiefen das Gebet, können selber zum Gebet werden.

Wir sind Leib

Was unterscheidet den Menschen von einer KI, einer Künstlichen Intelligenz? –Eine KI mag intelligenter sein und Denkaufgaben schneller lösen als der Mensch, ein Verständnis für die Welt und für sich selbst kann sie jedoch (noch) nicht entwickeln. Dazu fehlt ihr ein empfindungsfähiger Körper aus organischer Materie, es mangelt ihr die Fähigkeit zu leiblichem Tun.

Verstehen ist nicht allein eine Sache der Intelligenz und des Denkens. Als Wesen mit einem Körper verstehen und be-greifen wir Menschen die Welt durch unsere Sinneswahrnehmungen, durch Berührung, Bewegung, Beziehung.

Der menschliche Körper ist mehr als ein Kleid, eine auswechselbare Hülle. Er ist unsere Weise zu existieren. Mit den Gedanken schweifen wir ab, im Körper aber sind wir präsent und mit der Welt in Kontakt.

Die Lebenshaltung manifestiert sich in der Körperhaltung, umgekehrt wirkt sich die Körperhaltung, ein bestimmter Umgang mit dem eigenen Körper, auf die Lebenshaltung, das Selbst- und Weltverständnis aus.

Die deutsche Sprache bezeichnet diese menschliche Grundbefindlichkeit mit dem Wort «Leib», das etymologisch mit «Leben» und «Liebe» verwandt ist. Wir Menschen haben nicht einen Leib, wir sind Leib.¹

Ausdruck und Eindruck des Glaubens

Auch unser religiöses Leben und Verstehen ist ohne Leib nicht möglich. Es gibt kein Gebet ohne Körperhaltung. Gottesdienst feiern ist ein «Handeln mit dem Körper».²

Der Körper drückt aus, dass wir glauben, was wir glauben, wie wir glauben. Wenn Menschen niederknien, wenn Kranken die Hände aufgelegt werden, wenn Gläubige in Prozession durch Strassen und über Felder ziehen, sagt das mehr als es Worte tun können.

Gleichzeitig vermitteln bestimmte Körperhaltungen, Gesten und Bewegungen beim Beten und Feiern, vor allem, wenn sie eingeübt und regelmässig praktiziert werden, eine Glaubenserfahrung und ein religiöses Verstehen, das tiefer geht, als was sich mit dem Verstand erfassen lässt. Der Sinn religiöser Rituale besteht darin, dass uns eine bestimmte Ausdrucksform durch wiederholtes Tun «in

¹ Der Begriff «Körper» bezeichnet eher den materiellen, mechanisch-funktionalen, (auch toten) Gegenstand; Leib hingegen den belebten, beseelten Körper. Hier werden beide Begriffe synonym verwendet, wie im allgemeinem Sprachgebrauch.

² *Benedikt Kranemann*: Liturgie und Körper, in: *Theologie der Gegenwart* 63 (1/2020), S. 1.

Fleisch und Blut übergeht», unser Inneres prägt, sich auf das Verständnis und die Beziehung zu uns selbst, zur Welt und zu Gott auswirkt.

Körperhaltungen und -bewegungen in Gebet und Gottesdienst sind nicht rein funktional; sie haben symbolische Bedeutung dadurch, dass sie die sicht- und spürbare Seite einer den Sinnen verborgenen Wirklichkeit darstellen. So sind Prozessionen und Pilgerwege mehr als Ortswechsel von A nach B; sie deuten das Leben als ein Unterwegssein mit Gott und machen es ein Stück weit erfahrbar.

Den Leib «vergessen» und «wiederentdeckt»

Auf der Grundlage der Bibel kennt die christliche Liturgie und Spiritualität eine Vielzahl an Körperhaltungen (stehen, sitzen, knien), Gebärden (sich verneigen, die Arme ausbreiten, die Hände falten, die Hände auflegen, sich an die Brust schlagen usw.) und Bewegungen (schreiten, tanzen).

Allerdings hat sich im Christentum westlicher Prägung, besonders auch in den deutschsprachigen Ländern, über die Jahrhunderte eine «Leibvergessenheit» entwickelt.

Unsere Kirchenräume sind häufig mit Bänken vollgestellt – ein Erbe der Reformation, die das Hören der Predigt, die intellektuelle Auseinandersetzung mit dem Glauben ins Zentrum rückte. In katholischen Kirchen wurden im Zuge der Gegenreformation Kniebänke eingebaut. Bewegungen im Raum sind so auf ein Minimum reduziert, die Körper diszipliniert und ihre Rolle vernachlässigt.

Die Liturgische Bewegung der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts und das Zweite Vatikanische Konzil (1962-1965) haben die Bedeutung des Körpers für das Beten und Feiern wiedererkannt.³ Zwei elementare körperliche Ausdrucksformen sind das bewusste Stehen und das Schreiten.

Vor Gott stehen und ihm dienen

Verinnerlichtes, gesammeltes Gebet drückt sich häufig durch eine gebeugte Körperhaltung aus; ausserdem gilt das Knien als für die katholische Kirche typische Gebetshaltung. Dabei gerät leicht aus dem Blick, dass die primäre christliche Gebetshaltung das aufrechte Stehen ist.

(Auf-)Stehen signalisiert Achtung und Ehrerbietung, die Bereitschaft zum Aufbrechen und zum Handeln. Es bringt die Würde des Menschen als Ebenbild Gottes zum Ausdruck und symbolisiert die österliche Existenz der Christ:innen. Weil sie mit Christus zum neuen Leben auferstanden sind, erlöst und zur Freiheit berufen, dürfen sie aufrecht stehen und gehen. Damit verbunden ist die Verantwortung zur schöpferischen Mitgestaltung der Welt. Im zweiten eucharistischen Hochgebet klingt dies in den Worten an: «Wir danken dir, dass du uns berufen hast, vor dir zu stehen und dir zu dienen.»

Die (Gebets-)Haltung von Christ:innen soll sich dadurch auszeichnen, dass sie ihre «Häupter erheben» (Lukasevangelium 21,28) und sich auf das ausrichten, «was oben ist» (Kolossenerbrief 3,1), auf das Ziel ihrer Hoffnung. Sich von Gott gehalten zu wissen, prägt ihre Haltung.⁴

In der katholischen Liturgie stehen die Teilnehmenden zu den wichtigsten Vollzügen auf, etwa zum Hören des Evangeliums, zum Mitbeten der Orationen und des eucharistischen Hochgebetes oder zum Singen der neutestamentlichen Cantica (Benedictus, Magnificat, Nunc dimittis).

³ Vgl. *Lea Lerch*: Entdeckung des Leibes – Erneuerung der Liturgie. Körperdiskurse in der Liturgischen Bewegung, in: *Theologie der Gegenwart* 63 (1/2020) S. 19-32.

⁴ Vgl. *Hanna-Barbara Gerl-Falkovitz*: Liturgie als Schule des Leibes. Ein Versuch über leibhaft gedachte Anthropologie, in: *zur Debatte. Themen der katholischen Akademie Bayern* 5/2018, S. 36-38, hier S.38.

Auf dem Weg mit und zu Gott

Unterwegs-Sein ist ein Bild für das Leben, es spielt im Judentum und Christentum eine zentrale Rolle. Beide Religionen sind von «Exodus» und «Transitus» bestimmt, von Auszug und Übergang. Die Befreiung aus der Sklaverei in Ägypten, der Durchzug durchs Rote Meer, der Weg ins Land der Verheissung gehören zur Identität des jüdischen Volkes. Christ:innen gehen in den Feiern der Sakramente, an Ostern und an jedem Sonntag den Weg vom Tod ins neue Leben.

Viele Kirchen sind Langbauten und als sogenannte Wegekirchen konzipiert; sie sind häufig nach Osten gerichtet zur aufgehenden Sonne hin als Symbol für den kommenden Christus. Die Wegekirchen verweisen auf das pilgernde Gottesvolk, das Christus entgegengeht, das sich aber auch auf dem Weg der Nachfolge Jesu befindet, mit Christus zu Gott unterwegs ist.

Die Gebetsbewegung, die dieser Glaubenswirklichkeit entspricht, ist das «Schreiten». Es unterscheidet sich von ziellosem Spazieren, Flanieren oder Schlendern, ist konzentriertes, ausgerichtetes Gehen. Es beginnt mit dem Sich-Versammeln im Namen Jesu, es setzt sich in der Liturgie fort und führt schliesslich mit der Sendung am Schluss des Gottesdienstes zurück ins Leben. Alle Wege, die die Gläubigen im Gottesdienst bewusst gehen, indem sie schreiten (z.B. der Gang zum Kommunionempfang), können zum Gebet werden, nach den Worten aus Psalm 116,9: «Ich gehe meinen Weg vor dem Herrn im Land der Lebenden».

Der Leib: Ort Gottes in der Welt

Nach biblischem Verständnis ist der Leib heilig. Mit der Menschwerdung Gottes in Jesus Christus ist der menschliche Leib zum Ort Gottes in der Welt geworden. «Das Ende aller Wege Gottes ist der Leib», sagt der Theologe Friedrich C. Oettinger (1702-1782). Jesus setzt «Leib und Leben» dafür ein, den Menschen die Nähe und Liebe Gottes erfahrbar zu machen. Er berührt und lässt sich berühren; er fasst Menschen bei der Hand und richtet sie auf. Sein Körper wird zum Symbol, zum Ausdruck und Werkzeug Gottes: «...einen Leib hast du mir geschaffen ... Da sagte ich: Siehe, ich komme ... um deinen Willen, Gott, zu tun» (Hebräerbrief 10, 5-7).

Auf diesen Weg Jesu sind Christ:innen gerufen. Mit der Pflege der Körpersprache in Gebet und Gottesdienst erlangen sie ein christusgemässeres Körperbewusstsein. Sie rüsten sich für den christlichen Menschendienst. Ihr Glaube erhält Hand und Fuss. Der Apostel Paulus mahnt: «Wisst ihr nicht, dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den ihr von Gott habt? ... Verherrlicht also Gott in eurem Leib!» (1. Korintherbrief 6, 19-20)