

Zu Gott auf der Yogamatte

27.04.2024

Manchmal lastet alles Mögliche schwer auf meinen Schultern. Aus der Bibel kommt ein Bild dafür: ein schweres Joch tragen. Joch ist das Zuggeschirr, mit dem Ochsen oder auch Menschen vor einen Karren oder Pflug gespannt werden. So fühle ich mich dann: wie eingespannt. Belastet. Jesus hat einmal gesagt: „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. (...) Denn mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht.“ (Matthäus 11,28-30)

Pia Wick, eine christliche Yoga-Lehrerin, sagt:

Wick:

Ich habe hier oben ein Joch hängen, ein hölzernes Joch, um zu zeigen, wie unbequem so ein Joch ist, und das liegt auf den Schultern. Und tatsächlich liegt unter den Schultern (...) ein Muskel. Der Trapezmuskel. Und der nimmt all das auf, was wir an Stress empfinden. Und der zieht sich automatisch zusammen, wenn wir gestresst sind. Also dieses Joch tragen wir nicht mehr, aber dieser Muskel wird so hart wie ein Joch. Und wer kennt es nicht? Nacken- und Schulterschmerzen und Kopfschmerzen. Und da zu hören: Gottes Aufgabe für mich, für mein Leben muss nicht so schwer sein.

Pia Wick ist Lehrerin bei „Sela - Institut für christliches Yoga“, getragen von der Stiftung Creative Kirche Witten. (1) Als Christin ist sie überzeugt: Es ist nicht Gott, der mein Leben schwer macht. In der Ruhe und Stille kann ich herausfinden: Woher kommt das, was da so schwer drückt in meinem Leben? Ich darf zur Ruhe kommen im Yoga. Bei Gott muss ich nicht immer nur leisten. Wie geht christliches Yoga?

Wick:

Wir sind in einem kirchlichen Raum. Und dann singen wir zu Beginn Schalom. Wir singen nicht das OM, sondern wir singen Schalom. Das bedeutet Friede, Wohlergehen. Das singen wir dreimal als Gebet, als Segen. Je nachdem, wie man das selber füllen möchte. Und dann gibt es einen Bibeltext oder einen christlichen Text, über den wir ganz kurz nachdenken. Und dieser Text kommt dann in den Übungen wieder vor. Also wir versuchen, diesen Text am Körper wahrzunehmen, ihn zu ver-körpern und auch in der Stille noch einmal drüber nachzudenken.

Zum Beispiel über den Text von Jesus, über das Joch, das mich nicht mehr drücken soll. Beim christlichen Yoga nehme ich mir Zeit dafür, all dem nachzuspüren, was da in meinem Körper und meiner Seele sitzt.

Wick:

Gut, wenn man sich selber spürt, und zwar ganz offen und ehrlich und nicht versucht, irgendetwas wegzudrücken, sondern die eigene Schwachheit, die eigenen Grenzen zu spüren, (...) die

eigenen Bedürfnisse zu spüren und auch zu merken, wo die Grenzen sind. (...) Auf der Yogamatte ist Raum, sich im Licht Gottes liebevoll anzunehmen und wahrzunehmen: Ich bin mit dem, was mich mal ausmacht, was mich jetzt gerade ausmacht, geliebt und wertgeschätzt. Und von da aus geht es in die Aufrichtung, zurück ins Leben und vielleicht sogar in ein anderes Leben, weil Gottes Gegenwart und seine Präsenz etwas in mir verändert.

Das alles ist ein Angebot. Ich öffne mich erst einmal für mich persönlich neugierig dem, was ich mit meinem Körper und Atem erlebe. Ich habe die Chance, in meine Kraft zu kommen. Durch eine kleine Übung wie diese schon:

Wick:

Wir strecken die Arme nach oben: Schenke mir deine Kraft. Ich richte mich aus. Ich strecke mich aus nach dieser Kraft. Ich richte mich auf. Ich strecke meine Wirbelsäule, hebe mein Brustbein. Das Brustbein zu heben, heißt auch: Ich öffne mein Herz. Da dürfen auch Herzensanliegen zu Gott steigen. Die brauche ich nicht mal mit Worten zu benennen, sondern die sind ja da. Und Gott weiß, was unser Herz bewegt.

Es gilt das gesprochene Wort.

Anmerkungen zur Sendung:

- 1) <https://www.sela-yoga.de/>

Redaktion: Pfarrer Martin Vorländer (martin.vorlaender@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>