

Mit Martha und Mose in Balance

Biga – Bibel ganzheitlich

Dr. Andrea König

Geistlich-theologisches Programm
(Zentrum Bibel + Zentrum Spiritualität)

Körperübungen

Bibel | Yoga | Biblische Figuren | Körperübungen | Bewegung
Frauen | Männer | Jugend

Steckbrief

Autorin

Dr. Andrea König ist Theologin und Pädagogin. Sie arbeitet als Referentin im *forum frauen* im Amt für Gemeindedienst der Evang.-Luth. Kirche in Bayern in Nürnberg. Sie ist u.a. zuständig für das Veranstaltungsangebot, den Frauensonntag, Gremienvertretungen, die Geschäftsführung der Fachkonferenz Frauen und Ökumene der Landeskirche und die Entwicklung neuerer Projekte. Hinzu kommen inhaltlich geschlechterbewusste Theologie sowie Themen im Bereich Frauenkirchengeschichte und Gender. Günter Kusch ist Pfarrer, Redakteur und Erwachsenenbildner. Er arbeitet als Referent im *forum männer* im Amt für Gemeindedienst in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern in Nürnberg. Er ist u.a. zuständig für Vater-Kind-Arbeit, Oasentage für Männer, Pilgern, Biografiearbeit, Sport, Erlebnispädagogik und Spiritualität.

Kurze Einleitung (inkl. Inhaltsangabe)

"Machen Sie doch mal einen Retreat!" sagt meine Nachbarin zu mir. "Bitte was?" Falls Sie sich das auch gerade fragen, kann ich Ihnen versichern, dass Sie wissen, was es ist. Es ist Ihnen vielleicht nur entfallen. Retreat ist das englische Wort für Rückzug. Wer heute „auf Retreat geht“, plant eine spirituelle Ruhepause oder einen Rückzug von der gewohnten Umgebung für eine gewisse Zeit. Im Englischen bezeichnet es ganz allgemein Phasen von Entspannung oder Stressabbau. Manche Menschen wandern dafür über Stock und Stein, die anderen fahren mit dem Fahrrad durch den Wald und wieder andere empfinden Dehnübungen auf Yoga-Matten gemeinsam in der Gruppe im Park oder alleine zuhause als Auszeit. Die meisten Menschen eint dabei eines: Sie haben das Bedürfnis, ihrem anstrengenden Alltag zu entkommen – zumindest für eine Weile. Wer würde manchmal nicht gerne einfach vor all den täglichen Herausforderungen davonlaufen? Sport und Bewegung, die Körper, Geist und Seele guttun und helfen, im inneren Gleichgewicht zu bleiben, sind stark nachgefragt. Entspannung und Balance sind Schlagwörter, die in der Hektik unseres Lebens häufig zu hören sind. Möglichkeiten bieten sich viele.

Und was hat das alle mit der Bibel zu tun? Was verbindet uns mit biblischen Figuren wie Martha und Mose heute, wenn wir in der Moderne nach Einklang von Körper, Geist und Seele suchen? Die Bibel zeichnet ein Bild vom Menschen, das ganzheitlich ist. Leib, Seele und Geist werden als Einheit begriffen. Das Wort Gottes mit Körper, Geist und Seele erlebbar machen – das ist das Konzept Biga, kurz für Bibel ganzheitlich erfahren. Das Prinzip: Körperübungen aus dem Yoga werden mit biblischen Figuren zusammengedacht. Das Konzept ist vielfältig und bei unterschiedlichen Gelegenheiten anwendbar. Lassen Sie sich exemplarisch im Folgenden von Martha und Mose, ihren Geschichten und den Übungen inspirieren und probieren Sie es einfach mal aus.

(Seite 1)

Der vorliegende Baustein ist ein Auszug aus dem zugehörigen Buch: König, Andrea/Kusch, Günter (Hg.): Die Bibel sportlich nehmen. Mit Martha und Mose in Balance, Vandenhoeck&Ruprecht, Göttingen 2021.

Inhaltlicher Umriss des Bausteins/der Einheit

Mit Martha in Balance – Eine kleine Einführung

Manchmal wirken Bilder oft unmittelbarer als Texte und bestimmen, wie wir Texte wahrnehmen. Das gilt auch für die biblische Martha. In vielen Gemälden und Darstellungen begegnen wir Martha von Bethanien als Hausfrau. Den Kochlöffel in der Hand, manchmal Schüsseln am Gürtel als Symbole für die tüchtige Gastgeberin. Kontrastiert wird dieses Bild meistens durch ihre Schwester Maria, die Jesus zu Füßen sitzt und ihm andächtig zuhört, während Martha in der Küche werkelt und die Arbeit im Haushalt verrichtet. Die Bilder, die Sie vielleicht auch vor Augen haben, verdanken sich einer Lesart der Geschichte aus dem Lukasevangelium. Die Bibel erzählt hier von einem Konflikt zwischen den Schwestern Martha und Maria. Jesus wird von Martha im Haus aufgenommen. Mit viel Wohlergehen und großer Mühe sorgt sie sich um alle anstehenden Aufgaben der Bewirtung, während Maria Jesus zu Füßen sitzt und ihm zuhört. In der Auslegung sind beide Frauengestalten oftmals gegeneinander ausgespielt und auf stereotype Rollen- und auch Glaubenszuschreibungen festgelegt worden.

Die feministische Auslegung hat versucht, den Bibeltext neu freizulegen, ist dabei aber auch zwiespältig geblieben. Zu Beginn, als Frauen darum kämpfen mussten, sich aus der traditionellen Hausfrauenrolle zu befreien, lasen sie die Geschichte als Bestätigung des Einsatzes für mehr Gleichberechtigung. Maria war die Attraktivere. Wer wollte schon noch Martha sein? Dann kamen jedoch kritische Stimmen auf, die zurecht bemerkten, dass mit dieser Auslegung implizit eine Abwertung weiblicher Tätigkeiten verbunden ist. Viele Bibelleserinnen identifizierten sich mit Martha und auch mit ihrem Ärger darüber, dass die ganze Arbeit doch immer nur an ihr hängen bleibt.

Das macht bereits in Ansätzen deutlich, dass das Lukasevangelium es weitgehend den Leser:innen, deren Fragen und mitgebrachten Deutungshorizonten überlässt, die Erzählung sinnvoll auszulegen. Dass Martha und ihre Schwester Maria zwei Frauen sind, die weit mehr ausmacht als die typisierenden Interpretationen ihnen zugestehen, wird besonders deutlich, wenn man das Johannesevangelium liest, wo eine ganz andere Martha begegnet. In der Wundererzählung des sterbenden und auferstehenden Lazarus läuft Martha Jesus bei seiner Ankunft entgegen. Sie beginnt eine Diskussion mit ihm. Als er ihr verspricht, dass Lazarus auferstehen werde und sie fragt, ob sie das glaube, antwortet sie mit einem der eindringlichsten Glaubensbekenntnisse des Neuen Testaments: „Ja, Herr, ich glaube, dass du der Christus bist, der Sohn Gottes, der in die Welt kommt.“ (Joh 11,27)

Martha steht im Johannesevangelium an einer wichtigen Stelle – an der Schnittstelle genau zwischen dem Wirken Jesu und Passion und Auferstehung. Genau dazwischen steht ihr Glaubensbekenntnis. Sie beeindruckt als starke Frau. Obwohl von Tod und Trauer umgeben, glaubt sie. Mitten in einer existentiellen Krise, ist sie alles andere als verbittert. In ihrer unerschütterlichen Hoffnung ergreift sie die Initiative. Sie verlässt das Trauerhaus, geht Jesus entgegen, diskutiert mit ihm – unbefangen, aufrichtig und offen – und spricht ihren Glauben aus. Sie bekennt mit Kopf und Herz, bleibt sprach- und handlungsfähig im Angesicht des Todes und wird zum Vorbild für das Leben.

Machen Sie sich mit Martha von Bethanien auf den Weg hinein in ihr Haus und mit ihr aufrecht entgegen zum Leben. Entdecken Sie die Stärke Marthas, die Tiefe ihrer Überzeugung und wie ihr Glaube trägt. Für eine kleine Yoga-Einheit können verschiedene Schwerpunkte der Erzählung ins Zentrum rücken. Für die folgende kleine Einstiegsschnupperübung wählen wir den Beginn der Erzählung und Marthas Mental Load¹:

¹ Der Ausdruck „Mental Load“ (dt. geistige Auslastung) wird seit den 1970er Jahren in der Wissenschaft als feststehender Begriff für geistige Belastungserscheinungen in Zusammenhang mit Stress diskutiert. Im deutschen Sprachraum werden damit vorrangig die Mehrfachbelastungen, die durch Haushalt und Kindeserziehung entstehen, bezeichnet. Gemeint sind über die Summe der praktischen Aufgaben hinaus v.a. die Belastungen der alltäglichen Verantwortung für das Organisieren, Planen und Koordinieren von Haushalt, Familie, Beziehungspflege sowie das Auffangen von persönlichen Bedürfnissen und Befindlichkeiten.

Marthas Mental Load und Fürsorge: Gastfreundschaft wurde in Israel sehr großgeschrieben. Martha lebt diese Gastfreundschaft exemplarisch. Zusammen mit ihrer Schwester nimmt sie Jesus vorbildlich auf. Es gibt viel zu tun. Alles muss vorbereitet werden. Marthas Mental Load ist hoch. Es sind die vielen unsichtbaren To-Dos, die in ihrem Kopf ablaufen. An alles denken, was in der Regel nicht direkt abgesprochen, was aber dennoch im Hintergrund geplant, bedacht und umgesetzt werden muss, wenn man Gäste empfängt und Gastfreundschaft lebt. Marthas Fürsorge und dienendes Bemühen um den Gast wird als „unruhiges Besorgtsein um Vieles“ gekennzeichnet. Bei genauerer Betrachtung der Erzählung wird deutlich, dass es nicht Marthas Fürsorge ist, die Jesus kritisiert als sie sich bei ihm über die Untätigkeit ihrer Schwester beschwert, sondern vielmehr ihr Eingenommensein von Sorgen. Der Mental Load lässt nichts Anderes mehr zu. Kein Sehen und kein Hören mehr. Stress. Wer kennt das nicht? Der Lärm im Kopf wird so laut, dass wir uns selbst nicht mehr denken hören. Eine Situation, die viele kennen dürften, wenn sie versuchen, alles gleichzeitig zu managen. Die Erzählung und Jesu Worte erinnern daran, dass aus Fürsorge auch zu wenig Für und zu viel Sorge werden kann. Die Fokussierung auf das Wesentliche kann verloren gehen. Zu viel Sorge – ein Motiv, das im Neuen Testament und bei Jesus mehrfach wiederkehrt. Wer sich ständig sorgt, ist nicht präsent. Jesu Sorgentherapie lenkt Marthas Konzentration auf das Hier und Jetzt.

Praktischer Übungsteil

Für die praktischen Übungen werden die Geschichten vorgelesen, dann folgt eine Anleitung zur Übung.

Höre die biblische Geschichte: Martha – Hier und Jetzt: Martha ist beunruhigt. Jesus war zu Gast. Wird das Essen rechtzeitig fertig sein? Wird das Essen für alle reichen? Wird es ihm auch schmecken? Ist der Tisch hübsch gedeckt? Finden alle ausreichend Platz? Gibt es genügend Teller und Gläser? Sie hat so viel zu tun. Ihre Schwester hingegen scheint das gar nicht zu beunruhigen. Maria hat es sich zu seinen Füßen bequem gemacht und lauscht Jesus. Warum hilft sie nicht? Martha beschwert sich. Jesus soll es doch an nichts fehlen. Sag ihr doch, dass sie mir helfen soll. Doch Jesus weist sie ab. Sie war so beschäftigt, dass er ihr den Spiegel vorhielt. „Martha, Martha“ beginnt er besorgt, „du sorgst und mühst dich um Vieles“. Hatte er Recht? Was hatte er vorher eigentlich gesagt, als Maria so andächtig zugehört hatte? Hatte sie das vor lauter innerem Abspulen der Sachen, die noch zu tun waren, ganz überhört? Das Hören sei das Notwendige, das Bestand hat, so Jesus.

Wir sind oft voller Sorgen. Die Gedanken kreisen in unserem Kopf. Vieles muss erledigt werden. Aufgaben, Termine. Wir kommen nicht mehr zur Ruhe. Die Sorge wird zum Begleiter. Sie hat uns fest im Griff. Wir ertappen uns dabei, wie wir noch im Gespräch gedanklich schon wieder bei der nächsten Aufgabe sind und unsere innere To-do-Liste abarbeiten. Dabei verlieren wir das Hier und Jetzt aus den Augen. Jesus lenkt unsere Konzentration auf das Hier und Jetzt. Ein Einüben in die Gegenwart. Heute mit Gott leben als Gegenkraft gegen das Sorgen. Welche inneren To-do-Listen kreisen in meinem Kopf? In welchen Situationen bin ich so eingenommen, dass ich das Hier und Jetzt vergesse? Kann ich zuhören? Kann ich mich ganz auf den Augenblick einlassen? Kann ich mich innerlich auf die Gegenwart ausrichten? Kann ich das Jetzt spüren?

Exemplarische Biga-Übung

Für Marthas Haushalt bereiten wir die Tische und Stühle mit den gleichnamigen Asanas und Variationen. Wie Martha sind wir dabei im jeweiligen Moment, mit dem Blick aufs große Ganze des Raumes und auf die Details im kleinen Einzelnen, wach und aufmerksam. Achtsamkeit meint das Gewahrsein auf das, was ist – nicht mehr und nicht weniger. Zugleich kreativ, wie es in einem Familien-Haushalt oft gefordert ist. So werden nun die Rückenwellenübungen im Vierfüßler für uns die Tisch-Varianten zum Mobilisieren und Stabilisieren der Wirbelsäule und Handgelenke.

Tisch

Variation 1: Vierfüßler, WS mobilisieren: Wechsel „Rückenwelle“, d.h. einige Male weich vom Hohlrücken zum Rundrücken zum Hohlrücken usw. übergehen. Schiebe dein Becken nach rechts und links im Wechsel, schaue zur jeweiligen Hüfte – dann kreise dein Becken rechts/links herum – gehe über, mit deiner gesamten WS Schlangenlinien (= Seitwärtsbewegungen) zu ziehen, dabei verlagert sich Dein Rumpf vorne und

zurück, vor und zurück – schwenke das rechte/linke Bein nach hinten hoch und zur Nase nach vorne – hebe dein rechtes/linkes Bein und lasse es kreisen: nach vorne, seitwärts, nach hinten und nach vorne zurück, dann gegengleich: von hinten, seitwärts, nach vorne und wieder nach hinten.

Variation 2: Vierfüßler, WS stabilisieren: Nun führe gezielt langsam dein rechtes Bein nach hinten, die Mitte des hinteren Fersenrands leitet die Bewegung, halte für einige Atemzüge das Bein in dieser Position, dann ziehe das Knie zur Nase, spüre den Unterschied mit dem rechten Fuß angezogen oder ballettmäßig spitz, ebenso mit dem linken Bein und Fuß – für dein Gleichgewicht: Hebe das rechte Bein hinten und zugleich deinen linken Arm nach vorne hoch, einige Atemzüge halten und intensiv auseinander dehnen, Wechsel.

Variation 3: Der Handstellung im Vierfüßler, die Finger aufgefächert und die Unterseiten der Finger lang dehnen und in den Boden pressen: Finger zeigen nach vorne, verlagere einfühlsam dein Gewicht nach vorne, im Gegenzug presse die Finger zu Boden – Finger zeigen auswärts – Finger zeigen zueinander – Finger zeigen nach hinten Richtung Knie, dies ist die intensivste Dehnung für das Handgelenk, daher behutsam und geduldig aufdehnen.

Variation 4: „Verlängerte Tischplatte“/Seitwärtsdehnung, für Balance und Stärkung: Aus dem Vierfüßler bringe dein Gewicht auf deine linke Hand und dein linkes Bein, öffne deinen Rumpf zur Seite und strecke den rechten Arm Richtung Decke hoch, das rechte Bein in Verlängerung der WS hoch, sodann führe deinen gestreckten rechten Arm seitwärts über dein Ohr; so bildet deine gesamte rechte Seite eine „verlängerte Tischplatte“.



Abb.: Vierfüßler als ausgezogener Tisch

Mose – ein Mann mit Makeln – Eine kleine Einführung

„Man müsste ihn erfinden, wenn die Tradition nicht von ihm berichtete“, schreibt der Alttestamentler Rudolf Smend.² Mose gilt als Begründer des Monotheismus – das erste der von ihm übermittelten Gebote

² Rudolf Smend, Mose als geschichtliche Gestalt: R. Smend, Bibel, Theologie, Universität. Kleine Vandenhoeck-Reihe, Bd. 1582, Seite 5 bis 20.

Gottes lautet: „Du sollst keine anderen Götter haben neben mir“ – und damit als Stifter von Judentum, Christentum und Islam. Moses Dekalog, die Zehn Gebote, haben als ethische Ordnung die ganze Welt beeinflusst. Doch hat er überhaupt existiert, so fragt nicht nur die Forschung in regelmäßigen Abständen. Alles, was wir von ihm wissen, steht nur in einer einzigen Quelle, dem Alten Testament.

Bis in die Zeit der Aufklärung waren die Kirchenlehrer:innen davon überzeugt, dass er die fünf Bücher Mose selbst geschrieben hat. „Heute, nach 150 Jahren wissenschaftlicher Bibelkritik, ist diese Annahme verworfen“, fasst Ralf-Peter Martin den Stand der Forschung zusammen.³ Eine Art Redaktionsteam jüdischer Priester:innen habe die Schriften im fünften Jahrhundert v. Chr. zusammengestellt – erst 800 Jahre nach der Zeit, in der Moses, wenn es ihn denn gab, vermutlich gelebt hat. Anerkannte Historiker:innen betrachten die Exodus-Erzählung weder als glaubhaften Tatsachenbericht noch als pure Erfindung. „Die fünf Bücher Mose seien vielmehr ein Konzentrat von Geschichten, welche die Stämme Palästinas über Jahrhunderte hinweg mündlich weitergegeben hätten, von Generation zu Generation.“⁴

Moses (hebräisch „Mose“) trägt einen ägyptischen Namen („ist/hat geboren“). Dieser hängt familiär mit Midian zusammen, einem Sohn Abrahams und Keturahs (Genesis 25,2), Namenspatron eines Beduinenstamms auf dem Sinai. Mose führte zwischen 1300 und 1200 v. Chr. die „Hebräer“ aus der Gefangenschaft durch die Ägypter heraus. Er wird als Befreier der Israeliten aus der ägyptischen Gefangenschaft und als Überbringer der göttlichen Gesetze dargestellt. Für die folgende kleine Einstiegsübung wählen wir die biblische Erzählung von Mose, der mit dem Volk Israel auf der Flucht durch die Wüste zieht und zuletzt einen Blick auf das gelobte Land werfen darf. Eine Zusammenfassung der Geschichte aus den Fünf Büchern Mose wird vorgelesen, dann folgen die passenden Asanas dazu.

Praktischer Übungsteil

Für die praktischen Übungen werden die Geschichten vorgelesen, dann folgt eine Anleitung zur Übung.

Höre die biblische Geschichte: Mose und das gelobte Land: Das Volk Israel befindet sich auf der Flucht aus der Sklaverei. Der Weg in die Freiheit führt durch die Wüste. Es gibt ein klares Ziel: den Berg Horeb, den Berg Sinai. Doch Hunger, Durst, Ängste werden wach. Es kommt zu Konflikten, Streit, das Volk ist unzufrieden. Es fehlt an Wasser für Tier und Mensch. Es murrst und schimpfst gegen Mose und Gott. Und Mose reagiert, er schreit zu Gott: „nur wenig fehlt und sie steinigen mich.“ Mose soll mit seinem Stock gegen den Felsen schlagen, damit frisches Wasser fließt und die Menschen vor dem Verdursten gerettet werden. Psalm 23: „Er führet mich zum frischen Wasser.“ So ziehen sie weiter Richtung Ziel, in ein Land „wo Milch und Honig fließen“ sollen. Mose selbst darf das gelobte Land nicht betreten, er stirbt kurz vor dem Ziel. Zumindest einen Blick darauf darf er werfen. Gott spricht zu ihm: „Dieses Land will ich Deinen Nachkommen geben. Du hast es mit eigenen Augen gesehen, aber Du sollst nicht hinübergehen.“ Das Ziel, auf das er Jahre lang hingearbeitet hat, bleibt für ihn persönlich unerreichbar. Sein Lebenswerk bleibt Bruchstück, unfertig, unvollkommen. Josua übernimmt. Kein Mensch ist unersetzlich. Niemand soll meinen, ohne ihn oder sie könne es nicht weitergehen.

Exemplarische Biga-Übung

Weitergehen heißt: Wage den Schritt heraus aus den Fleischtöpfen Ägyptens, aus der Versklavung von angelegten Konzepten und Konditionen, von übernommenen Denk- und Gefühlsmodellen, von antrainierten Gewohnheiten, Sicherheiten, Bequemlichkeiten und Kompromissen. Suche die versteckte Seelen-Botschaft hinter vermeintlichen Brüchen und Krisen. Was willst du wirklich: zweifeln und hadern im Land der Knechtschaft oder vertrauen und offen sein für Neues und Fremdes im gelobten Land? Du kannst wählen! Mose, der auf das verheißene Land blickt, dazu passt gut eine Grätschstellung mit Vorbeuge. Die Ausgangsposition ist die Berghaltung (Tadasana). Stelle dazu einen Stuhl vor Dich mit etwas Abstand.

1. Beginne mit den Handflächen auf dem Beckenkamm aufgestützt, die Beine in die Grätsche stellen, Fußaußenkanten stehen parallel zueinander. Hebe die Fußaußenkanten und erde so die Fußinnenkanten,

³ Geo Epoche: Moses: Held der Bibel, Befreier Israels. <https://www.geo.de/magazine/geo-epoche/10726-rtkl-moses-held-der-bibel-befreier-israels> (abgerufen am 4. August 2020).

⁴ Ralf-Peter Martin in Geo Epoche, siehe Fußnote 2.

von dort aus verankere auch die Fußaußenkanten im Boden. Ziehe die Innenknöchel nach oben, dann die Außenknöchel, achte darauf, dass sie in einer Linie zueinanderkommen. Diese feine Fußarbeit aktiviert Deine gesamten Beine. Ziehe intensiv die Kniescheiben hoch und die Oberschenkelmuskeln an die Knochen heran. Öffne die auf dem Beckenkamm abgelegten Hände so, dass die Handflächen mit den gestreckten Fingern parallel zum Boden ausgerichtet sind. Presse mit den Handinnenkanten Deinen Beckenkamm nach unten und erlebe, wie diese Aktion Deine Flanken verlängert und Deinen Rumpf vom Becken weghebt und den inneren Organen Raum verschafft. Dein Blick geht weich nach vorne in die Weite und zugleich in die Weite Deines inneren Raumes. Tiefe EA und AA.

2. Bringe aus dieser vorbereiteten Grätsche Deinen Oberkörper mit der bleibend langen Bauchseite parallel zu Boden, ziehe die Ellenbogen der aufgestützten Arme nach hinten, weg von der Ohren; halte Deinen Kopf in Verlängerung der WS. Halte diese Position für einige tiefe AZ. Eine mögliche Steigerung für die Rückenmuskulatur erreichst Du, wenn Du Deine Arme vom Becken löst und zuerst seitwärts in Schulterhöhe ausstreckst, dann führe sie weiter nach vorne, halte sie in Schulterbreite und in Ohrenhöhe. Die Handflächen sind zueinander gewandt, die Augen schauen wach nach vorne. – Tief EA, tief AA. – Alternative: Stütze Deine Unterarme auf der Stuhlkante auf.

3. Zieh den Stuhl zu Dir heran, lege Unterarme und Kopf darauf. Es soll eine entspannende Haltung sein, daher wähle genügend hohe Kissen, Polster oder zusammengefaltete Decken als Arm- und Kopfunterlage. Vorwärtsstreckungen mit aufgestütztem Kopf beruhigen das NS. Mit jedem AA übergib die Schwere Deines Kopfes an die Unterlage: Deine „Kopplastigkeit“, schwere Gedanken und unangenehme Gefühle (Sorgen, Pläne, kürzliche Streitereien, Druck von all dem, was noch (dringend) zu erledigen ist, usw.

Wenn die Biga-Einheit am Morgen angeleitet wird, kann sie mit einem Moses Morgengebete beendet werden:

*Ich begrüße diesen Tag mit Freude;
Dieser Tag ist voll Licht und Liebe.*

*Gegrüßt seist Du, wunderbarer Tag;
Du hältst für mich nur das Beste bereit.
Du bringst mir Glück und Sonnenschein.*

*In all meinen Angelegenheiten
Zieht göttliche Ordnung ein.
Ich bin von Engeln geführt,
so bin ich immer am richtigen Platz,
zur richtigen Zeit.*

*Wo immer ich bin, ist Göttliche Harmonie
Göttliche Fülle und Weisheit.*

*Ich segne alle Menschen, die mir begegnen.
Ich sende nur gute Gedanken aus.
Meine Gefühle sind nur auf das Gute
gerichtet.*

Ich bin frei von belastender Vergangenheit.

*Ich danke für die Zufriedenheit in meinem
Herzen,
denn Gott ist meine vollkommene
Versorgung.
Ich vertraue und glaube.
Immer mehr Gutes umgibt mich,
erfüllt mich, kommt zu mir.*

*Dieser Tag ist ein wundervoller Tag,
er ist einmalig, er kommt nie zurück.*

*So nehme ich mein Leben dankbar an.
Ich nehme an, was mir göttlicher Wille
schickt.*

*Ich danke für meine Lebenskraft.
Ich danke, dass ich danken kann.*

DANKE DANKE DANKE⁵

⁵ Verfasser unbekannt, entnommen aus dem Kinderyoga-Script von Carola Spiegel



Abb.: Vorbeuge

Weitere Variationen und kleine Anleitungsvideos finden sich im Buch und online unter www.bibel-yoga.de

Fächerübergreifende Ziele und mögliche Alternativverwendungen

Biga – Bibel ganzheitlich erfahren ist vielfältig anwendbar. Es lassen sich einzelne Figuren, Texte, Meditationen oder Übungen für ganz unterschiedliche Kontexte auswählen und anpassen. Es können auch Workshops oder ganze Veranstaltungen und Wochenenden damit gefüllt und gestaltet werden. Die übergreifenden Ziele sind:

- Biblische Figuren ganzheitlich erfahrbar machen
- Spirituelles Erleben über Bewegung und biblische Texte erfahrbar machen
- Aktuelle Lebensthemen mit biblischen Erfahrungsgeschichten verknüpfen
- Neue Zugänge zu Frauen-, Männer- und Genderthemen ermöglichen
- Neue Fortbildungs- und Multiplikator:innenformate erproben
- Netzwerke und Kooperationen ausbauen, initiieren und fördern
- Neugier, Spaß, Begegnung mit Bewegung ermöglichen

Exemplarische alternative Anwendungen können als liturgische Elemente, Unterrichtsimpulse, tägliche meditative Einheiten oder Andachten, aber auch für Jugend- und Erwachsenenbildungsangebote gestaltet werden.