

# EINÜBUNG UND WEISUNG

## Leibhaftig geistlich üben

### Zur Praxis von eutonischen Übungen im Exerzitienprozeß

Das relativ neu zu bedenkende Thema „Leibhaftig geistlich üben“ will ich anhand einer ausgewählten eutonischen Übung und diese in bezug zur Fundamentphase des Exerzitienprozesses aspekthaft zu erhellen versuchen. Wann immer eutonisches Üben erwähnt wird, ist damit die Übungsweise der „Scharing-Eutonie“ gemeint<sup>1</sup>. Die Vorlage einer Übung soll nicht zum Experimentieren verleiten. Sie will verdeutlichen, daß in beiden zunächst getrennt erscheinenden Bereichen des leiblichen und geistlichen Übens die Anleitenden oder Begleitenden mit der gleichen ganzheitlichen Wachheit und in ehrfürchtiger Verantwortung Impulse geben, die Übenden jedoch der eigenen Freiheit und einem Geführtwerden anvertrauen.

Es geht nicht darum, aus der Eutonie eine „fromme Übung“ zu machen. Diese Verschiebung wäre ihrer lebendigen Einfachheit und geistigen Klarheit zuwider und würde vor allem die Gefahr heraufbeschwören, daß die Übenden einer „gutgemeinten“ Manipulation der Anleitenden ausgesetzt werden. Es sollen auch nicht zwei Übungsweisen vermischt werden, Eutonie und Exerzitienweg. Der Ort jedoch, wo beide sich heilsam ergänzend treffen können, ist der Mensch selbst in seinem So-Sein und So-geworden-Sein. Dabei soll angemerkt sein, daß es Formen von Exerzitien gibt, in denen eutonische Übungen (welcher Art auch immer!) wie ein fremdes, aber nun mal gängiges Element auftauchen – und eine andere Exerzitienform, in der die Eutonie ein integriertes Element ist, das den geistlichen Weg in gleicher Weise fördert wie andere Elemente auch.

„Der Leib ist die gelebte Zeit.“ (Gabriel Marcel) Menschen demnach, die sich in der Eutonie ernsthaft auf einen Wandlungsweg einlassen, geraten nicht nur in Kontakt mit ihrer augenblicklichen Leibhaftigkeit, sondern im Maß des Möglichen und Zuträglichen auch mit Lebenserfahrungen, die ihnen unter die Haut gingen, im Gewebe sitzen, durch Mark und Bein fuhren; Lebenserfahrungen, die den Gang leichtfüßig oder schleppend, die Schultern frei oder gehalten, die Lenden kraftvoll von innen gegürtet oder auf äußeren Halt angewiesen sein lassen. Dabei kommt eine ganze Palette von Freuden und Ängsten, von Angenommensein und Abwehr, von Lebensglück und Todestrotz ins Spiel und in Bewegung. Der Leib ist fleischgewordene Lebenserfahrung, spiegelt den möglich gewordenen Umgang mit Lebenserfahrung.

Eutonie bezeichnet – von der griechischen Wortbedeutung her – eine gute, ausgewogene Spannungsqualität, die sich als Übungs- und/oder Verhaltens-

---

<sup>1</sup> Zum Ganzen vgl. Beate Brandt, *Sitzen – Schweigen – Hören*, Mainz 1986.

weise ausdrücken kann. Wenn ich mich im Sinne der Eutonie über Leibwahrnehmung auf meine Leibwahrhaftigkeit einlasse, werden sich unweigerlich Überraschungen einstellen. Mein Leib offenbart wie ein untrügliches Gewissen, wer ich hier und jetzt bin – im Kontakt, in der Durchlässigkeit, in der Integration (Ganzheit). Das kann mit dem Denken darüber, wer ich denn sei, korrespondieren, aber auch kollidieren. Ein frommes Wunschenken wird in der Eutonie durch das Wahrnehmen der Realität aufgelöst. Ein depressives Schwarzsehen wird korrigiert. Die Wirklichkeit kann wahr- und angenommen werden, ohne sie zu bewerten, in der Gewißheit, daß sie nicht statisch, sondern in Bewegung ist. Alles, was lebt, bewegt und verwandelt sich. Trostvolle Wirklichkeit und einzigartige Möglichkeit!

Auf dem Grund und Fundament meiner Wirklichkeit, meiner Leibwahrhaftigkeit, läßt sich Leben leben. Meine Wirklichkeit ist nicht leider Gottes so, sondern Gott sei Dank so; d. h. ich verdanke sie dem guten Gott, dem lebendigen Gott. Er, der Urheber des Lebens und der Lebendigkeit, begleitet und vollendet jegliches zu ihm hin erschaffene Leben.

### Übungsanleitung

Ich gehe von den Gegebenheiten aus, daß innerhalb der Exerzitien eine Begleitperson die Eutonieübung für die Gruppe anleitet, daß sie sich selbst genügend eigener Erfahrung, Beobachtung und Korrektur unterzogen hat – oder daß jemand, der einen geistlichen Weg geht, sich selbst innerlich wiederholt zu dieser Übung anleitet, nachdem er/sie bereits darin eingeführt wurde.

Kontaktübung in der Rückenlage, Tennisbälle oder Holzkugeln in den Händen.

*Anweisung, sich zu Übungsbeginn möglichst gesamtheitlich zu beobachten*

Sich zunächst überblickartig vom Hinterkopf bis zu den Fersen hin wahrnehmen. Sind Sie in der gesamten Länge für sich spürbar da? Was nehmen Sie vom Rücken wahr? Gibt es Zwischenräume zwischen dem Rücken und dem Boden? Wie liegt der Beckenbereich auf? Wie empfinden Sie Ihre beiden Beine? Können Sie von den Ober- und Unterschenkeln her Kontakt zum Boden spüren? Haben die Fersen deutlichen Kontakt zum Boden? Die Arme sollten nicht zu weit weg vom Rumpf liegen. Das ermöglicht bessere Aufmerksamkeit für die Füße, mehr bei sich sein, und es wirkt sich förderlich für das aufrechte Stehen aus.

### Übungsanweisung

Nach dem anfänglichen Überblick jetzt etwa die Mitte zwischen der Hinterkopf- und der Fersenauflage aufsuchen: den Beckenbereich. Wahrnehmen, wie das Becken sich in seiner Form durch die Kleidung zum Boden spüren kann. Auch wach sein für Bereiche, die kaum oder keinen Kontakt zum Boden zulassen.

- Dann den Übergang vom Becken zu einem Oberschenkel beachten und sich diesem zuwenden. Der Oberschenkel fühlt sich in den Kontakt zum Boden ein, bodenwärts und kniewärts, ohne Druck auszuüben. Er kann sich in seiner Form oder/und von der Haut her – auch über einen evtl. Abstand hinweg – zum Boden hinspüren.
- Die Kniekehle schließt sich an. Sie kann sich durch die Kleidung bodenwärts orientieren, hinspüren.
- Der anschließende Unterschenkel fühlt sich zum Boden – auch wenn Sie Abstände und nicht den Boden wahrnehmen oder fühlen. Bodenwärts und fersenwärts fühlt sich der Unterschenkel in den Kontakt ein.
- Die Ferse kann auf dem Boden wahrgenommen oder erkannt werden. Vielleicht hilft eine feine, behutsame Rollbewegung der übenden Ferse nach rechts und links, daß sie deutlicher empfunden wird.
- Der Fuß schaut in der Rückenlage mit der äußeren Fußkante seitlich zum Boden, d. h. wenn er kann und das Fußgelenk frei ist.
- Von der Ferse bis zu den Zehen fühlt sich die Fußsohlenhaut zum Strumpf. Auch die Rück- oder Unterseiten der Zehen gehören mit zur Sohle und fühlen sich mit zum Strumpf – oder stellen sich darauf ein, daß sie es irgendwann können.
- Das so geübte Bein jetzt schon einmal im Gesamt beobachten und wahrnehmen, mit der Ferse und der Fußsohle, mit allem, was von der Rückseite deutlich werden konnte
- und sich dann dem Fußgelenkbereich aufmerksam zuwenden – ganz um das Gelenk herumspüren, vielleicht auch die Verbindung zur Ferse erkennen.
- Der anschließende Fußrücken fühlt sich ebenfalls zum Strumpf.
- Sie beobachten weiterhin, welche Zehen von der Vorderseite her fühlbar oder erkennbar werden, welche evtl. undeutlich bleiben. Es tut auch gut, die Zehen einmal spürbar zu bewegen.

### *Zwischenphase: Zeit zum Beobachten*

Nun das gesamte geübte Bein in einem wahrnehmen – vom Becken bis zur Fußsohle und den Zehen hin – oder es erkennen – oder einfach beobachten – und mit dem ungeübten Bein vergleichen: Gibt es Unterschiede? Wenn ja, auf welche Weise werden diese für Sie bemerkbar? Vielleicht zeigen sich auch Veränderungen und Unterschiede im oberen Bereich. Es könnte sein, daß der Rumpf oder die Arme irgendwie mitgeübt haben – daß sich tonisierend etwas mitgeteilt hat. Deshalb von den Schultern her beide Seiten beobachten.

Wenn die Augen nach vorne/oben zu unruhig sind, kann man bei sich mit der Frage umgehen, ob Sie die Augen wie vom Hinterkopfraum her „bedenken“ oder wie ausruhend nach hinten lassen können – um besser zu sich zu kommen. Die Augen erholen sich dabei.

*Übungsanweisung: Fortsetzung*

Sich dann wieder dem Becken zuwenden – und mehr zu der Seite kommen, die noch nicht geübt hat. Vielleicht kann aber auch das geübte Bein mit dabeibleiben; es wird dann nicht einfach als „schon erledigt“ abgehängt.

– Die Aufmerksamkeit, das Bewußtsein erweitert sich dann vom Becken her zu dem anderen Oberschenkel. Auch dieser kann wahrgenommen werden und fühlt sich in seiner Form durch die Kleidung ohne Druck zum Boden, bodenwärts, kniewärts.

Das weitere Bein mit dem Fuß wird ebenso geübt wie das erste.

*Zwischenphase: Zeit zum Beobachten*

Das gesamte, jetzt geübte Bein mit dem Fuß wahrnehmen. – Es beobachten in Beziehung zu dem erstgeübten Bein. – Was zeigt sich? Wie wirkt sich die Aufmerksamkeit für das Bein nach oben hin rumpfwärts aus? Hat der Oberkörper etwas davon mitbekommen? Schauen Sie – wie mit einem inneren Auge – von der einen Schulter bis zum jetzt geübten Fuß hin, dann von beiden Schultern her bis zu beiden Füßen. Was beobachten Sie? Können beide Beine gleichzeitig da sein? Wie empfinden Sie das eine, wie das andere Bein?

*Übungsanweisung: Fortsetzung*

Es waren das Becken, beide Beine, die Füße vor allem mit Fersen und Fußsohlen angesprochen. Gut mit dem Bewußtsein (bewußter Aufmerksamkeit) in diesem Bereich bleiben, besonders bei den Fersen und Fußsohlen – wenn Sie jetzt gleichzeitig aufmerksam werden für den Hinterkopf.

– Beobachten, wie es geschehen kann: die Fersen da – und gleichzeitig den Hinterkopf in seiner Auflage wahrnehmen.

– Der Hinterkopf kann sich einbetten, durch die Unterlage leicht in den Boden, scheitelwärts. Erinnerung an die ruhenden Augen!

– Der Hinterkopf ist durch die Haut verbunden mit dem hinteren Halsgebiet und den anschließenden Schultern. Auch der rückwärtige Hals und beide Schultern können sich bodenwärts orientieren.

– Der gesamte obere Rücken fühlt sich mit Hilfe der Haut bodenwärts und bekkenwärts.

– Der untere Rücken, das Lendengebiet, fühlt sich in seiner gesamten Breite boden- und beckenwärts, auch dann, wenn noch nichts zu fühlen oder wahrzunehmen ist; die Einstellung darauf verhilft dazu. Das Lendengebiet findet Übergang und Anschluß ans Becken, das im Kontakt zum Boden gespürt werden kann.

– Von dorthier nochmals die beiden Beine, Fersen und Füße erkennen oder wahrnehmen

– und dann beidseitig zu den Oberarmen kommen. Wahrnehmen, wo und wie sie den Boden berühren. Ellbogen, Unterarme, Handgelenke und die Hände mit den Bällen schließen sich an. Wenn die Arme und Hände anatomisch richtig ge-

ordnet liegen können, berühren die Kleinfingerzonen den Boden. Die Bälle schauen aus den Händen her hüft- und beinwärts.

### *Abschließende Beobachtungsphase*

Sich nochmals in der gesamten Rückenlage, von Kopf zu Fuß hin im Rückwärtigen wahrnehmen. Sich im Kontakt und in Beziehung zum Boden spüren. Hat sich durch das Üben für Sie etwas verändert? (Kontakt, Körperbild, Gefühl für Schwere oder Leichte, Temperatur, Gestimmtheit oder...?) Wenn ja, wie nehmen Sie es wahr? Können Sie gleichzeitig bei sich sein – und sich im Übungsraum wahrnehmen?

Dem Bedürfnis zum Dehnen, Strecken oder Räkeln zu der Ihnen gemäßen Zeit nachgeben – oder einfach die Lage verändern – und noch eine Weile ruhig beobachtend bei sich bleiben. – Wahrnehmen, was gegebenenfalls auch im Nachruhen noch geschehen kann.

Das Üben beenden.

### Eutonische Grundübung und Fundamentphase der Exerzitien

Fundamental bei der hier vorgestellten und anderen eutonischen Übungen sind folgende Aspekte:

Es wird im Bodenkontakt geübt. Dies verhilft dazu, die eigene Leibwahrhaftigkeit und Lebensrealität besser wahrzunehmen und mehr in sie hineinzuwachsen. Der Boden kann gleichzeitig als tragende Kraft und als hilfreicher Widerstand erfahren werden. – Das Üben geschieht immer im Kontakt zu dem Nächstliegenden (Boden, Kleidung u. a.), das heißt im übertragenen Sinn: in Beziehung zum Hier und Jetzt. Es befreit aus den überflüssigen, überfälligen Verstrickungen in Vergangenes und ebenso von besorgten oder phantastischen Zukunftsplänen. Damit kann sich Vergangenes und Zukünftiges oft wie von alleine ordnen, und die Gegenwart als augenblickliche (Schöpfungs-)Realität gelangt ans Licht.

Die Übungsrichtung achtet und beachtet das leibliche Fundament: Jede Übung beginnt beim Beckenbereich und kommt anatomiegerecht weiter zu den Beinen und Füßen. Damit wird das Stand- und Stehvermögen in der horizontalen Lage geübt, das Zu-sich-Stehen und In-sich-Stehen angeübt. Der leibeigene und lebenseigene Grund kann sich integrieren. Viele Übende nehmen jedoch auch anfangs wahr, wie sich bei aller neuentdeckten Kontaktmöglichkeit zum Boden hin auch Bereiche einstellen, die noch wie eingeschlafen, abgeschnitten und abgetrennt zu spüren sind. Unerweckte Haut- und Körperzonen verweisen auf eingeschränkte Selbst- und Weltwahrnehmung.

Die Übungsrichtung (Becken – Beine – Füße) als Übungsbeginn verhilft bereits dem oft so isolierten Kopfbereich (oberstes Stockwerk!) zur Entlastung und Klärung. „Der Grund muß stimmen“ (H. Scharing), sonst finden andere Bereiche nicht zu ihrer Ordnung. Der leibhaftig geordnete Grund dient dem oberen

Bereich, der vor allem ins Denken und Handeln einbezogen ist. Ohne den tragenden Grund verkehren sich Denken und Handeln nur zu leicht in allerlei mögliche Unordnungen und Verstiegheiten.

In der Eutonie wird nichts *gemacht*. Kein Leistungsdruck schwelt im Übungsraum. Und dennoch ist da keine Spur von Sichgehenlassen, Sichloslassen. Freiheit und Geduld verschwistern sich mit Wahrhaftigkeit und exakter, leibgemäßer Übungsordnung. Deshalb kann das geschehen, leiblich und geistig, was dran und gemäß ist. So erst gerät das Notwendige in Bewegung. Die „Leibintelligenz“ weiß meist besser und unbestechlicher, als unser Denken es uns vorgibt, welcher Entwicklungsschritt sich anbietet.

Durch einfaches Fühlen und Spüren, zunächst bodenwärts, werden die Übenden in neuer Weise gewahr, wie Leben in ihnen schwingt und Atem sie durchströmt. In der Eutonie wirkt das bewußte Kontaktnehmen als Atemträger, Atemtransporter. Dies alles läßt wieder staunen, schenkt Lebensfreude und läßt Abschiedsschmerz ertragen, wenn Altes und Verhärtetes in Bewegung gerät und überflüssig wird.

Als fundamental im Exerzitienprozeß und korrespondierend mit den genannten eutonischen Erfahrungen erscheinen mir folgende Aspekte:

Wenn die „Situation unserer Welt... – nach Ignatius von Loyola – für uns eine Gnade Gottes“ ist<sup>2</sup>, dann ist ebenso die Situation in meinem Leib für mich eine Gnade Gottes. Meine gelebte Zeit, mein leibhaftiges Leben zeigt sich mir als menschenfreundliche Zuwendung Gottes, Gnade. Das ist die fundamentale Ausgangsposition für jeden geistlichen Weg.

Inmitten dieser Grundgegebenheit finde ich mich zunächst vor. Mit gläubigem Herzen, von innen her, freue ich mich daran und lasse mich dankbar darauf ein. Mein Leib ist mein wahrhaftiges Lobgebet, dem sich mein Denken und Fühlen unbesorgt anschließen können. Aber auch ein anderes wird deutlich: „Gott, der Fels meines Heiles“ (Ps 89,27), ist mir nicht als Rastplatz gegeben, sondern er wird mir Anruf und immer neue Verlockung bleiben. Geistlicher Trägheit und Bequemlichkeit wird er zum Widerstand und zur Herausforderung.

Meine Wirklichkeit ist gleichzeitig ein In-mir-Sein und ein In-der-Welt-Sein. Ich – in Beziehung zur Familie, zu Freunden und Gruppen, zu Kunst und Politik, zu Kirche und Gesellschaft, zu Arbeits- und Umwelt, zu Gesundheit und Krankheit, zu Erfolg und Mißerfolg, usw. Das in diesen Beziehungen erfahrene Glück und Leid, die geschenkten oder zerstörten Hoffnungen bringe ich mit gläubigem Herzen in den Exerzitienprozeß ein. Gläubig heißt: über sie in Bewegung auf Gott hin geraten, mit gleichem Mut in jeder Situation.

Die Fundamentphase kann bei aller wachsenden Zuversicht auch schon Unsicherheit, Suchen und Umwege beinhalten. Dabei kann die Übungsrichtung der Eutonie sich als existentielle Hilfe erweisen: den leibhaftigen Grund immer wieder geduldig übend aufsuchen (Becken – Beine – Füße), um auch so zu vertrauendem Stehen, zu klarer Einsicht und eindeutiger Richtung geführt zu werden.

---

<sup>2</sup> Ladislaus Boros, *Befreiung zum Leben. Die Exerzitien des Ignatius von Loyola als Wegweisung für heute*, Freiburg 1977, 16.

Viele kommen aus einem beruflichen, kirchlich-sozialen Engagement in die Exerzitien. Die Erfahrung lehrt, daß der oft überzogene tätige Rhythmus nicht vor der Tür eines Exerzitienhauses umkehrt. Er ging so sehr unter die Haut des einzelnen, daß die Umkehr nur im eigenen Herzen geschehen kann. Nun heißt es: Nichts machen. Äußeres und inneres Geschehen wach anschauen. Im Beten nichts machen, sich von Gott beschenken lassen oder die Leere aushalten, nicht auf geistliches Tempo drängen. Geschehen lassen. Leibhaftig geistlich üben. Auch dann, wenn keine offizielle Übung angesetzt ist. Da sein. Absichtslos verweilen. Den eigenen Lebensrhythmus erlauschen.

Aufkeimende Mutlosigkeit neben dem sich ausbreitenden Getrost- und Glücklichein auch in der Fundamentphase resultieren oft aus falschen Erwartungen, aus halb erkannter und halbherzig angenommener Realität. Konkretes leibhaftes Fühlen und Wahrnehmen, vor allem im rückwärtigen Bereich, wirken einem stimmungshaften, emotionalen Auf und Ab heilsam entgegen. Zurückgezogenheit in den Rücken schafft Vertrauen, Stille – und eine gegründete Lebensfreude.

Mein Herz und mein Leib suchen den lebendigen Gott – weil er mich bereits in seiner ewigen Liebe gefunden hat.

„Der Mensch ist geschaffen dazu hin, Gott, unseren Herrn, zu loben, Ihm Ehrfurcht zu erweisen und zu dienen und damit seine Seele zu retten“, so sagt Ignatius (EB Nr. 23). Fast klingt diese fundamentale Aussage zu katechismusartig, zu einfach, um sich bei ihr aufzuhalten, doch in ihrer Einfachheit läßt sie uns ein Leben lang nicht los.

Mein Leib und mein Leben lobsingen dem Herrn, weil er als der ganz andere mir nah und fern zugleich ist. Mein Wesen werde ich umfassend gewinnen, weil ich es – aus Gnade – liebevoll auf den Urgrund zurückbeziehen kann. Ein unendlich großes Lebensziel!

Die dienend gelebte Antwort des Menschen in seiner geschöpflichen Situation des Lebens und in Beziehung zum Schöpfer läßt ihn sein wahres Wesen gewinnen. Darin liegt keinesfalls ein selbstsüchtiges „Rette deine Seele“, sondern ein Weiterführen der kreativen Schöpfungskräfte im gemeinsamen Heute der Welt. Die „Dinge auf der Oberfläche der Erde“ zielen auf den Menschen. Sie dienen ihm, assistieren, daß er sein Ziel erreicht<sup>3</sup>.

Eine faszinierende, fundamentale Heilsordnung, die zuläßt, aus ihr herauszutreten, sie nicht wahrzunehmen und ein Leben *neben* ihr zu versuchen. Und mit diesem Versuch gerät der Mensch nur allzuoft aus sich selbst und aus sozialen Ordnungen heraus. Grund genug, bei dem ganz Einfachen ein Leben lang ühend zu verweilen, Mensch und Mitmensch zu werden vor Gott. Grundübung und Fundament werden nie überflüssig, damit uns Heilung und Heil geschenkt werden können.

*Beate Brandt, Limburg*

---

<sup>3</sup> Im gleichen Sinne betet der hl. Vinzenz Palotti: „Gott, du willst, daß alles Sichtbare nur diene, ... daß ich zuletzt in deine göttliche Minne, in deine unendliche Liebe, ja in dich selbst, in dein ganzes Wesen ganz eingetaucht, gleichsam umgeformt werde.“