

Das Geistliche Wort | 31.03.2024 08:40 Uhr | Petra Schulze

## aufgerichtet

Musik 1 (instrumental): Morning has broken, Track 8 von Album «Symphonic Evergreens»,  
Komponist: Cat Stevens, Interpreten: Santec Music Orchestra, Verlag: Santec Music GmbH  
2007, LC Nummer 12797.

O-Ton 1 Vorländer9: Die Ostergeschichte ist ja die, dass die Frauen sich am frühen Morgen zum Grab von Jesus aufmachen. Und eigentlich wollen sie den Leichnam salben und kommen zu dem Grab. Und da ist kein Jesus, sondern da sitzt ein Engel, ein Mensch mit leuchtenden Gewändern drin. Und das geschieht am frühen Morgen. Und die Sonne ist ja in vielen Religionen ein großes, starkes Symbol, aber steht im Christentum ja eben für die Auferstehung, dass Christus die Nacht des Todes überwunden hat und Gott ihn von den Toten auferweckt hat und neues, ewiges Leben schenkt, über das der Tod nicht mehr herrscht. Und deswegen sind ja die allermeisten Kirchen Richtung Osten ausgerichtet, weil eben in Richtung Sonnenaufgang. Und für mich hat schon jeder Morgen etwas von dieser Auferstehungsenergie.

Musik 1

Autorin: Einen frohen und gesegneten Ostermorgen.

"Und die Sonne verlor ihren Schein" (Lukas 23,45) schreibt der Evangelist Lukas in der Bibel über den Tod von Jesus. Jesus, der Hoffnungsträger von so vielen, wird von den Mächtigen mundtot gemacht. Brutal ermordet. Mit Jesu Tod scheint das Hoffnungslicht aus der Welt zu weichen. Die ihn lieb hatten, trauern. Weinen. Verstummen. Und dann gehen sie zum Grab. Die Frauen. Die Morgensonne sendet ihre Strahlen wie einen Trostbrief: Es bleibt nicht dunkel. Es wird wieder hell in eurem Leben.

Musik 1

Autorin: Am leeren Grab treffen sie zwei Engel in glänzenden Gewändern. Lichtboten Gottes. Sie verkünden: Jesus, der Sohn Gottes, ist auferstanden. Gott hat ihn auferweckt. Und die Frauen erinnern sich: "Ich bin das Licht der Welt" hatte Jesus gesagt. In diesem Licht gedeiht alles. In diesem Licht kann ich mich aufrichten und wachsen.

Ich möchte Ihnen heute Personen vorstellen, die auf verschiedene Weise den Weg vom Dunkel zum Licht, den Weg von Karfreitag bis Ostern mit kreativen Methoden gehen und mit anderen teilen. Ostern ist ja nicht nur ein Wort – Glaube ist nicht nur ein Wort, ist nicht nur denken. Glaube, Ostern als Geschehen ergreift mich in Körper, Seele und Geist.

O-Ton 2 Wick1: Christliches Yoga verbindet sich mit Ostern, indem christliches Yoga aufrichtet, belebt, nährt und stärkt.

Autorin: Sagt Pia Wick. Sie ist Grundschullehrerin, Yogalehrerin und Bewegungspädagogin. Sie bietet Christliches Yoga an und bildet darin aus – bei "Sela - Institut für christliches Yoga", getragen von der Stiftung Creative Kirche Witten. (1) Pia Wick arbeitet eng vernetzt mit Expert\*innen aus Theologie, Kirche und Körpertherapie zusammen. "Sela" ist ein hebräisches Wort aus den Psalmen, den gesungenen Gebeten. Es ist ein Tonzeichen und bedeutet soviel wie Pause, Ruhepunkt.

Ein wichtiger Punkt zwischen Karfreitag, dem Dunkel, und Ostern, dem hellen Morgenlicht ist die Zeit dazwischen. Im Alltag fällt es oft schwer, mich diesen Erfahrungen zu öffnen. Beim Christlichen Yoga ist es möglich:

O-Ton 3 Wick4: 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.

Autorin: Hier ist Raum für das alles. Dieser Weg zu mir und zu Gott ist kein Sportprogramm, das ich abhaken könnte.

O-Ton 4 Wick3: 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. Und zwar nicht zu spüren im Sinne von: Ach, das beschämt mich jetzt aber, wenn ich das wahrnehme, das darf ich gar niemandem zeigen, sondern: 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.

Vor Ostern ist eine andere Zeit wie nach Ostern. Und so darf auch jede Yogastunde einen Prozess in Gang bringen, verändernd wirken, sodass wir anders und kraftvoller durch die Welt gehen, ohne dass es jetzt eine Selbstoptimierung ist. Es geht nicht darum, dass ich jetzt schneller, besser, schöner, fitter werde. Überhaupt nicht, sondern dass ich mehr in meine Authentizität hineinwachse. Mehr zu dem werde, der ich wirklich bin, mit allem, was mich ausmacht.

Autorin: Ostern bedeutet – trotz allem Leid ins Leben zu vertrauen. Darauf zu vertrauen, dass Gott mich hält. Das kann ich nur durch Worte allein oft nicht begreifen.

O-Ton 5 Wick6: Das Interessante ist ja, dass der Körper schneller versteht und begreift wie der Kopf. Der Kopf, der hört etwas. Ich sage das jetzt alles ganz vereinfacht - und dann kommen ja die Argumente dafür oder dagegen. Es kommen die Zweifel. Und wenn wir jetzt hier auf dem Stuhl sitzen, dann macht unser Körper etwas, was für unseren Kopf ganz schwer ist. Unser Körper vertraut nämlich. Unser Körper vertraut diesem Stuhl, dass er nicht gleich zusammenbricht. Also, der macht das schon. Und unser Kopf würde jetzt denken: Ach, alles stabil. Hier wackelt der, der hat schon ein paar Argumente und der könnte auch immer wieder mal noch nachgucken, ob das auch wirklich so ist. Der Körper macht's einfach. Und so ist eben diese Verbundenheit von Körper, Geist und Seele - das weiß man auch aus der Wissenschaft. Es braucht alle drei Aspekte, damit wir gesund sind, damit auch der Körper gesund bleibt, damit die Seele gesund bleibt, damit die Gedanken immer wieder zur Ruhe kommen. Und so möchte eigentlich Yoga alle drei Aspekte bedenken und nähren und füttern, damit sie zur Ruhe kommen.

Autorin: Diese Ruhe, die Pausenzeichen zeigen sich vor allem im Atmen. Der biblische Text dazu ist die Schöpfungsgeschichte. Da haucht Gott dem Menschen mit seinem Atem über die Nase Näfesch ein – Atem, Lebenskraft. Pia Wick schildert eine kleine Atemübung. Man setzt sich auf einen Hocker oder Stuhl, richtet die Wirbelsäule würdevoll auf. Die Füße flach am Boden. Die Hände legt man locker auf die Oberschenkel.

O-Ton 6 Wick9: Man atmet ein, hält locker den Atem an! Wartet, bis der Körper den Impuls gibt, wieder auszuatmen. Und danach, nachdem man ausgeatmet hat in der Leere, hält man auch wieder kurz den Atem an und wartet, bis der Impuls zum Einatmen kommt. Und so

kann man sich mit sich selber verbinden und auch mit Gott. Sauerstoff ist ja unendlich viel da. Nur wir nutzen es nicht. Und wenn ich mir mal Zeit nehme, wirklich bewusst zu atmen und bewusst stille zu werden, dann hat das eine starke Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Und wenn ich mir dann noch bewusst bin, wie großartig meine Lunge geschaffen ist und was das für ein Geschenk ist: dass ich von außen etwas aufnehmen kann, Sauerstoff aufnehmen kann. Und mein Körper ist so geschaffen, der kann das verstoffwechseln und das schenkt mir Lebensenergie. Das ist doch großartig. Schöpfung ist großartig.

Musik 2: Atme fließe, Track 4 von CD: Irisch inspirierte Glaubens- und Segenslieder, Komponist/ Text: Chris Lass / Albert Frey, Interpretin Lena Belgart, Prod. Jörn Schlüter, Gerth Medien 2023, EAN: DEAF42300194.

Ich atme aus  
Ich lasse los  
Fülle du mich auf  
Ich atme ein  
Ich singe aus  
Ströme du durch mich  
Atme, fließe  
Durch mein Leben  
[Ströme, gieße  
Deinen Segen!  
Tröste, stärke  
Schenke Frieden  
Durch deinen Geist]

Autorin: Eine aufrichtende Osterübung mit Gebet zu Gott hat Pia Wick auch parat:

O-Ton 7 Wick18: 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 einsteigen. Die brauche ich nicht mal mit Worten zu benennen, sondern die sind ja da. Und Gott weiß, was unser Herz bewegt.

[Autorin: Und wie schön, wenn es nach solchen Übungen in der Gruppe Rückmeldungen gibt, wie diese:

O-Ton Wick 19: Jetzt habe ich was verstanden. Ich habe verstanden, dass ich immer mein Herz schütze, indem ich die Schultern nach vorne schiebe und den Brustkorb eng mache. Aber wenn Gottes Liebe in meinem Herzen wohnt, kann ich mich doch hier öffnen, brauche ich mich nicht so zu verkrampfen. Und so kann ich auch tiefer atmen, kann mehr Lebenskraft aufnehmen. Ich darf lockerer werden, weil die Liebe Gottes stärker ist, wie das, was ich tun kann. Und so hat sie sich mehr aufgerichtet. Das war eine ganz tolle Erfahrung für sie.]

Autorin: Es war Pia Wicks persönlicher Karfreitag, der sie dazu gebracht hat, das Christliche Yoga zu entwickeln. Drei kleine Kinder hat die Mutter von vier Kindern nach der Schwangerschaft oder gleich in der Schwangerschaft verloren.

Ganz viel Leiden ist damit verbunden und die Frage: Was ist das für ein Gott, der so was zulässt? Der doch dem Mose aus der Bibel einmal versprochen hat: Ich, Dein Gott, "Ich bin da".

O-Ton 8 Wick12: Was ist das für ein Gott? .... Ich habe tolle Seelsorge bekommen von geschulten Menschen, die mir helfen wollten. Und ich habe gemerkt, mein Kopf denkt immer noch, er ist immer noch unruhig. Er findet keine Antwort. Und ich kann dieses Thema, auf der intellektuellen Ebene kann ich es nicht angehen, da werde ich nie Ruhe finden. Mein Mann ist ja Theologe, und wir haben zuerst einmal angefangen zu klagen, richtig zu klagen, auch zu merken, dass das eine wohltuende körperliche, wohltuende Wirkung hat. Und dann habe ich angefangen, Yoga zu machen und dieses Yoga aber gleich mit biblischen Texten zu verbinden, damit mein Körper etwas spüren kann von der Fürsorge Gottes, von dem "Ich bin da. Ich lass dich nicht fallen, Ich sehe deine Schmerzen und ich halte dich". Und ich habe gemerkt, dass mir das unheimlich gutgetan hat. Und dadurch sind auch meine Gedanken - die ja nicht sich nicht verändert haben- aber sie waren nicht mehr so brennend und nicht mehr so quälend. Ich konnte mit dieser Spannung bleiben. Ich konnte mit dieser Spannung leben. Tod ist immer etwas Grausames, etwas Schreckliches. Auch wenn wir wissen, wohin wir gehen. Aber der Verlust ist trotzdem hart. Aber dadurch, dass mein Körper genährt wurde und meine Seele dadurch genährt wurde, konnte ich mit dieser Spannung bleiben und sein. Und ich glaube, darum geht es auch in der Welt mit all den Themen, die uns beschäftigen. Dass wir in dieser Spannung gut stehen können und trotzdem fröhlich weiterleben können.

Musik 2: Jesus bleibet meine Freude (BWV 147), Track 7 von CD: Befiehl du deine Wege, Komponist: Johann Sebastian Bach, Interpreten: Heike Wetzel (Flöte), Michael Schlierf (Flügel), Produzent: Michael Schlierf, Gerth Medien, Asslar 2010, LC 13743.

Autorin: Karfreitag geht Ostern voraus. Die Corona-Pandemie war so ein Karfreitag. Pfarrer Martin Vorländer aus dem Raum Frankfurt ist damals täglich mit seiner Hündin Frau Ginger in der Natur unterwegs. Und er hat eine Idee:

O-Ton 9 Vorländer4: Das war Montag, 23. März 2020. Da trat der erste Lockdown in Kraft und ich hatte schlecht geschlafen in der Nacht und war eben draußen. Um 6:20 Uhr war das, glaube ich, dass die Sonne an dem Tag aufging, und ich ging sowieso mit dem Hund, damals noch "Frau Ginger", und in dem Moment ging die Sonne auf, und ich sah das Licht. Und es war auch ein sehr, sehr schöner Sonnenaufgang. Und es hatte für mich so etwas bestärkendes: Ja, es gibt gerade ein Virus, das die ganze Welt stilllegt. Und ich habe Sorge, und ich habe so eine Situation noch nicht erlebt. Aber die Sonne ist trotzdem da, und die Welt dreht sich weiter, und es gibt einen neuen Tag. Und irgendwie werden wir da auch

durchkommen. Das hatte für mich dieser Sonnenaufgang. Und dann habe ich einfach spontan das Handy, das ich dabei hatte, herausgezogen und gedacht: Mensch, irgendwie muss ich das doch filmen können. Und habe einfach mal mein Gesicht in die Kamera und in den Sonnenaufgang gehalten. Und für mich war da spontan auch einfach das Lied aus dem Evangelischen Gesangbuch. Die güldene Sonne voll Freude und Wonne bringt unsern Grenzen, mit ihrem Glänzen, ein Herz erquickendes liebliches Licht. Mein Haupt und Glieder, die lagen darnieder. Aber nun steh ich, bin munter und fröhlich, schaue den Himmel mit meinem Gesicht. Und das waren für mich die Worte, die da an dem Tag in einer Weise gestimmt haben, wie sie vorher noch nie bei dem Lied, wenn ich es gesungen habe, gestimmt haben. Mein Haupt und Glieder lagen darnieder. Aber: Ich darf jetzt aufstehen. Und auch in dieser Ausnahmesituation werde ich, kann ich aufstehen und meinen Gang in den Tag hinein antreten.

Autorin: Martin Vorländer teilt sein Video in den sozialen Medien. Und es entsteht eine Fangemeinde, ich bin auch dabei. Jeden Morgen warten wir auf die beiden Sonnenaufgangsreporter.

O-Ton 10 Vorländer1: Wenn der neue Tag anbricht und das erste Licht durch die Wolken scheint oder bei klarem Himmel erscheint, das ist für mich einfach ein besonderer Moment, so wie wenn die Welt neu erschaffen wird.

[Vielleicht wie in dem Lied "Morgenlicht leuchtet hell wie am Anfang" setzt es ein neuer Tag darf beginnen und egal was vor mir liegt, dieser Moment gehört mir und der Welt und dem Hund.] O-Ton Vorländer 2: Ich genieße das dann einfach in diesem Augenblick, draußen zu sein. Die Welt, um mich wahrzunehmen, auch zu schauen, wie ist das Wetter heute, wie sieht der Himmel heute aus und es auch so zu nehmen, wie es ist. Mit der Gewissheit: Die Sonne scheint, auch wenn sie nicht zu sehen ist. Sie ist da. Und das ist für mich auch ein Bild für die Liebe Gottes, die da ist, auch wenn ich sie nicht immer spüre.

Autorin: Die Gemeinde in den sozialen Medien nimmt Anteil an Gedichten, biblischen Geschichten, Erlebnissen und Liedern, die Martin Vorländer parat hat oder sich ins Kurzzeitgedächtnis geschauelt hat für uns. Er singt oder erzählt – passend zum Tag oder Weltgeschehen.

O-Ton 11 Vorländer10: Ich finde einfach, das Christentum hat einen riesigen Schatz an wunderschönen, wundervollen, ernsten, auch widerständigen Texten, die sehr, sehr helfen und die diese Auferstehungsenergie in sehr guter Weise - nicht in nur platter Weise "ach wie schön ist die Welt trallala"-, sondern mit einer Tiefe haben, die in den Texten steckt und in den Worten steckt. Und dieser große Schatz ist da.

[Und es war für mich ein bisschen wie die Maus Frederick aus dem berühmten Kinderbuch die zu Zeiten, wo alle anderen Mäuse nach Getreide und die Vorräte Vorratskammern füllen. Und sie sammelt einfach die Sonne und die Farben und gibt es dann weiter in den kargen Zeiten, wenn das alles fehlt und das war für mich auch so die Vorratskammern sind mit vielen sehr, sehr guten Worten Gedanken stärken dem gefüllt.]  
Und wir gehen da jetzt rein und holen raus, was uns jetzt gerade hilft.

Autorin: Die Hündin "Frau Ginger" stirbt in der Zeit. Alle trauern mit. Dann kommt nach einer Zeit allein unterwegs "Sir James" dazu, Martin Vorländers neuer Hund. In größeren Abständen sind jetzt diese beiden als Sonnenaufgangsreporter unterwegs. Wie Jesu Freund\*innen im Leid vereint sind, so auch die Gemeinde rund um diese Sonnenaufgänge:

O-Ton 12 Vorländer12: Die Gemeinschaft ist ein großer Aspekt. Und auch dieses Erlebnis, dass man verbunden sein kann, auch über räumliche und zeitliche Distanz hinweg. Denn wann die Leute nun das Video anschauen, ist ja auch zeitversetzt. Und trotzdem ist man in Verbindung miteinander. Und diese Erfahrung gehört für mich zu diesem Sonnenaufgang schon stark dazu, die ja auch zum Glauben dazu gehört, dass man Glaube miteinander teilt, Glaube miteinander lebt. Im Glaubensbekenntnis heißt es ja auch: Ich glaube an die Auferstehung der Toten. Das ist ein Plural, eine Mehrzahl. Nicht nur, dass ich hoffentlich auferstehe. Wenn wir sagen: Christus ist auferstanden, geht es jetzt nicht darum, dass allein dieser Gottessohn wie genial auferstanden ist und dann in den Himmel aufgefahren ist, sondern dass das eine Wirkung für die ganze Schöpfung, für die ganze Menschheit hat und insofern ein Miteinander ist. Auch wenn ich für mich vor Gott stehen werde, so glaube ich aber doch in Gemeinschaft mit anderen.

Autorin: Pia Wick meint:

O-Ton 13 Wick14: Es spornt auch die nette Gemeinschaft an, man trifft sich ja vor der Stunde, man trifft sich nach der Stunde wieder zum Gespräch. Da gibt es eine ganz ehrliche, authentische, nahe Verbindung zueinander, da redet man nicht nur übers Wetter, sondern da ist auch eine Tiefe drin in den Begegnungen.

[Autorin: Und am Ende spüren sie:

O-Ton Wick 11: Sie sind wieder aufgerichtet, sie haben durchgeatmet, sie spüren vielleicht ihre Erschöpfung. Aber wenn sie öfters kommen, merken sie auch die Erholung, die in diesen Übungen zu finden ist.]

Autorin: Mitten in spannungsvollen Zeiten aufrecht und frei miteinander und mit Gott den Lebensweg gehen – das ist Ostern. Mit einem Segenswunsch von Pia Wick verabschiedet sich an diesem Ostermorgen Petra Schulze, Rundfunkpfarrerin in Düsseldorf.

O-Ton 14 Wick20:

Gott segne dich.

Gottes Liebe stärke dir den Rücken,

damit du aufrecht, mutig und würdevoll durchs Leben gehen kannst.

Gottes Kraft ströme in deine Hände, damit sie heil und heilig werden.

Gottes Liebe in deinem Herzen nähre und stärke dich,

damit es ruhig und kräftig schlagen kann.

Gottes Geist fülle deine Lungen, so dass du frei und tief atmen kannst.

Gottes Freude segne deine Füße,

damit sie in Leichtigkeit den weiten Raum erkunden.

Gottes Geist schenke dir Licht und Hoffnung für deine Gedanken und Gefühle.

Gottes Fürsorge gebe dir Vertrauen und Kraft, um die Spannungen dieser Zeit zu tragen.

Amen.

Musik 3: Breath of Heaven (Mary's Song), Track 4 von CD Home for Christmas, Text und Musik: Amy Grant / Chris Eaton, Interpretin: Amy Grant, 1992 A&M Records, LC 0485.