



Foto: Claudia Trautwein

## Eine ganz besondere Erfahrung

### „Gebet in Bewegung“ – Ein offenes Angebot in der Diözese Würzburg

Seit einigen Jahren nehme ich regelmäßig an einer Gebetsform teil, die sich „Gebet in Bewegung“ nennt. Für mich ist das eine kostbare Weise geworden, mit Gott und meiner eigenen Seele über den Leib in Kontakt zu kommen. Es hat eine wohltuende und heilsame Wirkung, dem Körper Raum zu geben, sich im Gebet auszudrücken. Diese wertvolle Erfahrung will ich auch unserer Diözesangemeinschaft ermöglichen. Inzwischen haben wir zwei Workshops von etwa einer Stunde angeboten, die regen Zuspruch gefunden haben. Geleitet wurden sie von Maria Bauer. Auch Menschen, die sich mit Tanz und Bewegung sonst eher schwertun, waren erstaunt, wie sehr sie von dieser Art des Gebets persönlich profitiert haben.

Der erste Workshop am Pfingstsonntag trug das Thema „Wasser“ und ließ uns durch dieses Element in vielfältiger Weise dem Geist Gottes näherkommen. Der Workshop fand im Innenhof des Kiliansheims unter freiem Himmel statt, was diese Stunde zu einer ganz besonderen Erfahrung werden ließ.

Der zweite Workshop beschäftigte sich mit dem Thema „Hände“. In der Einladung schrieb Maria Bauer: „Wir wollen auf spielerische Weise die Bewegungsmöglichkeiten unserer Hände, Finger und Handgelenke entdecken und uns in Gottes Hände loslassen. Der kreative körperliche Ausdruck ermöglicht einen anderen Zugang zu Gottes Wort und macht Freude. Gottes Wort wird erlebbar und spürbar.“

Nach einem Warm-Up zu Musik lud sie uns ein, aus verschiedenen Bibelstellen eine auszuwählen, die uns anspricht und dazu Bewegungen oder ein Standbild zu gestalten. Durch ihre liebevolle und freilassende Art gelang es der Referentin, uns alle Hemmungen zu nehmen und uns frei und vertrauensvoll auszudrücken. Jeder durfte sich individuell kreativ entfalten. Aber es gab auch Möglichkeiten, sich dem anderen zu zeigen und mit den eigenen Bewegungen in einen Dialog zu treten. Am Ende wurde alles in einer Gesamtformation gebündelt. So konnten die Erfahrungen noch einmal gesammelt, wiederholt und vertieft werden.

Es ist für mich immer wieder erstaunlich, wie viel in mir selbst und im Kontakt mit anderen in mehrfacher Hinsicht in Bewegung kommt, ohne dass ein einziges Wort gesprochen wird und wie viel Freude das macht. Da keinerlei Vorkenntnisse erforderlich sind, kann jeder zu diesen Workshops dazukommen. Eine gute Möglichkeit, Interessierte zu einer GCL-Veranstaltung einzuladen. Der nächste Workshop findet voraussichtlich am ersten Adventssonntag statt. *(Stefanie Schwab)*