

M12 Gekrümmte Frau - Lukas 13 (Rücken)

Die biblische Geschichte von der Heilung der gekrümmten Frau kann helfen, aus dem gekrümmten in den aufrechten Stand zu kommen. Ich lade ein, nachzuspüren, was die Frau wahrnimmt, die gekrümmt ist. Wie ist es für sie, gebeugt zu laufen? Wie fühlt sich der Rücken an, der so lange nach unten hing?

Alle stehen verteilt im Raum. Im eigenen Tempo kommt jede und jeder aus der Krümmung in die Aufrichtung. Was nimmt die Frau wahr, wenn sie geheilt ist. Was kann sie sehen? Was kann sie fühlen? Was verändert sich im Gehen?

Wo kennen wir diese Erfahrungen von gekrümmt und gelähmt sein? Was drückt uns? Lässt uns nicht gehen können? Nimmt uns Luft zum Atmen? Lässt alles gedrückt und dunkel erscheinen? Und was ändert sich, wenn die Haltung eine andere wird? Wenn wir gerade und aufrecht gehen?

Aus einer anderen Haltung folgt ein anderes Erleben der Welt in und um mich herum. Die Haltung hat auch Einfluss auf mein Selbstbewusstsein und meine Selbstwahrnehmung.

Die Übung kann von Musik begleitet werden.