



Andrea König, Günter Kusch (Hrsg.)

Die Bibel sportlich nehmen

Mit Martha und Mose
in Balance

20,00 €, 240 S., Göttingen 2021

Vandenhoeck & Ruprecht

ISBN 978-3-525-61559-1

Yoga gehört seit den ersten Verspannungen und Rückenschmerzen während der Studienzeit zu meinem Leben. Ich habe es mal intensiver, mal weniger intensiv betrieben, aber es hat mir in schwierigen Lebensphasen stets geholfen, meine innere Balance wiederzufinden und eine freundliche Haltung mir selbst und meinen Mitmenschen gegenüber einzunehmen.

Mit der Bibel habe ich Yoga nie in Zusammenhang gebracht und auch, die Bibel „sportlich zu nehmen“, kam mir nie in den Sinn. Bewegung und Glaube harmonieren sehr gut miteinander, meinen jedoch die Herausgeber:innen Andrea König und Günter Kusch in ihren einführenden Beiträgen, denn die Bibel zeichne an vielen Stellen ein ganzheitliches Bild vom Menschen. „Biga“ nennen sie ihr Konzept für „biblisches Yoga“. Es bedeutet, die „Bibel ganzheitlich“ zu erfahren: Gottes Wort ist mit allen Sinnen erfahrbar, Körper, Geist und Seele gehören zum Menschen als ganzheitliches Geschöpf. So selbstverständlich ist das nicht, denn das Christentum steht auch für eine lange körperfeindliche Tradition.

Yoga ist nicht nur eine Sportart, sondern dahinter stecken auch eine eigene Philosophie und Weltanschauung. Passen Yoga und Glaube überhaupt zusammen? Und kann Yoga auch ein Angebot für Kirchengemeinden sein? Diesen Fragen gehen vier Yoga praktizierende Frauen und Männer in jeweils eigenen Kapiteln nach und reflektieren dabei ihr eigenes Verhältnis von Yoga und christlichem Glauben. Carola Spiegel, katholische Theologin und Yogalehrerin, vertieft diese Fragen in einer kleinen Einführung zum praktischen Teil und weist auf die verbindenden Elemente zwischen Yogaphilosophie und christlicher Mystik hin.

Nach konkreten Hinweisen zur Umsetzung von Biga in Gruppen und Gemeinden folgt der Übungsteil, der den größten Teil des Buches einnimmt. Die Geschichten von acht Frauen und Männern aus dem Alten und Neuen Testament werden dabei mit Yogaübungen verbunden. Die Geschichten sind immer gleich aufgebaut: Sie bestehen aus einer Einführung, einem praktischen Biga-Teil und einem Ausklang.

Günter Kusch, Andrea König und Carola Spiegel erzählen einfühlsam und lebendig die Geschichten von Mose, Debora, Hulda, Salomo, Amos, Josef, Martha und Maria Magdalena und rücken dabei immer drei bis vier Schwerpunkte der Erzählung ins Zentrum. Dabei erscheinen die Figuren und Handlungen oft in einem gänzlich neuen Licht. Vielfältige Körperübungen (Asanas), Atemübungen, Mantras oder Meditationen greifen diese Aspekte auf und bringen den Leser:innen die biblischen Figuren sehr nahe. Dabei erstaunt, wie gut die Yogaübungen zu den Geschichten passen. So bedeutet „Debora“ übersetzt „Biene“ und eine Übung dazu ist Bhramari – Bienensummen. Zu Salomo passt die Übung „Flügel der Liebe“, die genauso wundervoll wirkt, wie sie klingt.

Immer wieder stellen die Autor:innen einen Bezug zwischen den Lebensgeschichten der biblischen Figuren und aktuellen Lebensthemen her, indem sie fragen, welchen Gehalt die Geschichten in unserer heutigen Zeit haben. Gibt es auch heute noch mutige Propheten, die Kritik an Politik und Gesellschaft üben wie Amos? Wie begegnen wir Ungerechtigkeit und Ausbeutung? Wie können wir herausfordernde Lebenssituationen bestehen und in kritischen Wendepunkten des Lebens Sinn finden, wie beispielsweise Maria Magdalena? Was hat unser Glaube damit zu tun und wie kann er helfen? So können wir uns auch heute noch mit den biblischen Figuren verbinden und unsere eigene Haltung reflektieren. Das Übungskonzept für jede Einheit ist gut durchdacht, sehr rund und endet mit einem Segen der jeweiligen biblischen Figur, der noch eine Weile in der realen Welt tragen kann.

Der klare Aufbau der Übungen spiegelt sich auch in der Gestaltung des Buches wider. Die Kapitel sind übersichtlich und die Texte durch Überschriften, Bilder und farbliche Kästchen aufgelockert. Schwierig finde ich mitunter die Beschreibungen der Übungen, die sehr detailliert sind. Damit sind sie zu lang, um sie im Gedächtnis zu behalten. Selbst als Yoga-Erfahrene musste ich sie mehrmals durchlesen. Und ich hätte mir mehr Abbildungen oder einen Link zu einem YouTube-Video gewünscht. Die Bilder zu den Übungen können zwar im Großformat beim Verlag heruntergeladen werden, dann fehlt jedoch die Beschreibung. Hilfreich wäre auch ein Schlagwortverzeichnis zu den Übungen am Ende des Buches gewesen.

Nach den Biga-Übungen folgt ein Interview mit der Yogalehrerin und Feministin Therese Heinisch zu der Frage, ob Yoga männlich, weiblich oder divers ist. Dabei geht es um die Wirkungen der Yogapraxis auf unterschiedlichen Ebenen, die weit über das Körperliche hinausgehen. Mit dieser Betrachtung findet nach dem Übungsteil ein Perspektivwechsel statt, der erst einmal abrupt wirkt. Dennoch ist der Beitrag sehr lesenswert, denn hinter dem plakativen Titel zu einem „vorbelasteten“ Thema, wie sie selbst schreibt, verbergen sich viele tiefere Fragen, wie die nach der Konstruktion von Körperlichkeit, Geschlechteridentität oder der Wechselwirkung von Individuum und Gesellschaft. Die beiden letzten Artikel des Buches greifen allgemeine Fragen wie die Geschichte des Yoga oder neue Yogaformen auf.

Ich kann mir Biga sehr gut als Weiterbildungskurs in der Erwachsenenbildung vorstellen. Angebote zu Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit erfahren eine große Nachfrage, selten aber werden sie in Verbindung mit christlicher Spiritualität angeboten und Lebensthemen so ganzheitlich bearbeitet. Das Buch ist sehr gelungen und ich danke den Herausgeber:innen für diese Bereicherung!

Elisabeth Meitz-Spielmann

Evangelische Erwachsenenbildung Thüringen (EEBT)
Arbeitsschwerpunkt Bildungsarbeit für und mit Älteren
www.eebt.de

E.Meitz-Spielmann@eebt.de

» **schwerpunkt – Didaktische Praxis**

Christine Zeuner

Der Begriff der Erfahrung im didaktischen Handeln der Erwachsenenbildung 12

Subjektive Lern- und Bildungserfahrungen finden im didaktischen Handeln der Erwachsenenbildung auf unterschiedliche Art und Weise Berücksichtigung. Der Beitrag setzt sich mit der Frage auseinander, welche Bedeutung die Erfahrungen für individuelle Lernprozesse haben beziehungsweise inwieweit diese die Bildungsbiographie prägen. Beide Aspekte können im Rahmen des didaktischen Handelns relevant werden in Bezug auf die Bereitschaft Erwachsener, sich auf Lern- und Bildungsprozesse einzulassen und frühere Lernschwierigkeiten, Lernängste oder Lernwiderstände zu überwinden.

Alexandra Kohle, Roger Schmidt

Didaktische Herausforderungen digital Lehrender 20

Der Etablierungsprozess der Digitalen Bildung in der evangelischen Erwachsenenbildung ist noch in vollem Gange. Trotzdem lassen sich schon erste (Projekt-)Erfahrungen auswerten: sei es im Bereich der digitalen Kompetenzen, der Beziehungsebene im digitalen Raum oder dem Trend zur informellen digitalen Bildung.

Sascha Dümig

Das didaktische Problem mit der Subjektorientierung 24

Der auch in der Erwachsenenbildung didaktisch verbreitete Ansatz der Subjektorientierung zeigt immer deutlicher seine Schwächen. Diese sind weitreichend und nicht nur didaktischer Natur. Der Artikel weist aber nicht nur auf eine sich zuspitzende Problematik des (didaktischen) Subjektivismus, sondern auch auf alternative Ansätze hin und skizziert ein konkretes didaktisches Konzept. Vorgestellt wird für die Erwachsenenbildung das didaktische Gedankenexperiment des „Schleiers des Nichtwissens“ – eine Methode für nicht losgelöst intersubjektive Problemlösungen und die Bildung des Urteilsvermögens.

Rainer Goltz, Michael Roth

Christliches Menschenbild und Bildung 29

Christliche Bildung im Lebenslauf zeichnet sich durch didaktische Ansätze aus, die für verschiedene, nicht miteinander konkurrierende, aber auch nicht ganzheitlich zu vereinnahmende Selbst- und Weltverhältnisse sensibilisieren. Immer geht es auch darum, den Menschen in seiner Widersprüchlichkeit Rechnung zu tragen, die Widersprüche im Bildungsgeschehen auszuhalten. Denn christlicher Glaube ist nicht Glaube an bestimmte Sachwahrheiten und auch nicht Glaube an ein bestimmtes Menschenbild, vielmehr ist er ein durch das Vertrauen auf Gottes Zusage geprägter Lebens- und Lernvollzug.



» **editorial**

Steffen Kleint
Liebe Leserin, lieber Leser, 3

» **aus der praxis**

Antje Pecher, Franziska Ullrich
Lernen mit Herz, Hand und Verstand 6

Antje Schönwald
Streit und Versöhnung – Potential für die Bildungsarbeit 9

» **europa**

Hans Georg Rosenstein
Den Zugang für Teilnehmende mit geringeren Chancen erhöhen 11

» **einblicke**

Rolf Arnold
Was sind und können reflexible Führungspersönlichkeiten? 35

Friederike Erichsen-Wendt
Ausbildung für eine Welt 4.0: „Elementar und flexibel“ in den Pfarrberuf 38

» **jesus – was läuft?**

Hans Jürgen Luibl
Rechte und berechnigte Apokalypse 40

» **service**

Filmtipps 42

Publikationen 43

Veranstaltungstipps 49

Impressum 54



Mehr **forum erwachsenenbildung**?

Hat dieser Artikel Ihnen gefallen?

Wenn Sie regelmäßig über Bildung im Lebenslauf aus wissenschaftlicher, praxisnaher, bildungspolitischer und evangelischer Perspektive informiert werden möchten, abonnieren Sie **forum erwachsenenbildung**:

Abo bestellen Print oder online

(öffnet eine E-Mail-Vorlage an info@waxmann.com)

- Print:** 4 Ausgaben pro Jahr, Jahresabo 25,- € zzgl. Versandkosten, inkl. Online-Zugang (freier Zugriff auf alle Ausgaben ab 2015)
- Online:** 4 Ausgaben pro Jahr (PDF), Jahresabo 20,- € (freier Zugriff auf alle Ausgaben ab 2015)



www.waxmann.com/forumerwachsenenbildung

DEAE WAXMANN