

# Wie Geist Körper befreit ...

---

**„...nach der geistvollen Pfingstpredigt hätte ich vor Freude tanzen können!“**

Mitfeiernde des Pfingstgottesdienstes

**„Ihm seien oft Seminaristen begegnet, die ‚gut, aber starr‘ gewirkt hätten. Und Starrheit sei ‚nicht von gutem Geist‘.“**

Papst Franziskus

Beispiele aus liturgischen Feiern der Gemeinde Maria Geburt in Aschaffenburg (D) führen ein in das Zusammenspiel von Körper und Geist und zeigen auf, dass der Mensch sich ganz erleben kann, wenn Körper und Geist eins werden (Red.).

**Markus Krauth**

Pfarrer der Gemeinde Maria Geburt in Aschaffenburg.

Beide Zitate führen mitten in das Thema: Körper und Geist, speziell in der Liturgie. Das erste Zitat zeigt, wie Geist sich in einer Empfängerin gleich körperlich ausdrücken möchte. Das zweite verweist auf den Widerspruch von gut und starr, wobei letzteres sich oft auch körperlich ausdrückt. Geist und Körper sind alles andere als Gegensätze. Beide verweisen aufeinander und durchdringen sich gegenseitig. Körperlos und/oder geistlos kann keine Liturgie entstehen. Geistvoll kann Liturgie nur sein, wenn auch der Körper voll dabei ist.

Damit tun sich Kirche und Liturgie schwer. Das zeigt sich in meiner liturgischen Biografie: In der Vorbereitung zur Erstkommunion wurden wir regelrecht körperlich dressiert. Die Pfarrschwester ging an den Bankreihen entlang. „Psstt – Psstt...“ zischend kontrollierte sie unser Körperverhalten. Was erlaubt war und was nicht, wurde über den Beichtspiegel geregelt. Der ganze Körper, nicht nur die Sexualität, wurde zum Ort der Sünde. Das Wichtigste war: den Körper stillhalten, den Kopf nicht drehen, um nicht beichten zu müssen: „Ich war unandächtig.“ Beim Erzielen dieser Form von Andacht war der eigene Körper und der des anderen der größte Störfaktor.

Sich bewegen war nur kurz zum notwendigen Haltungsverwechsel und Kommuniongang erlaubt. Uns allen wurde liturgisch körperliche Steifheit antrainiert. Diese Steifheit ist fast 60 Jahre später immer noch nicht verschwunden. Denn sonst müsste Papst Franziskus nicht die geistlose körperliche Starrheit von Seminaristen beklagen. Aus heutiger Sicht war das damals körperlicher und spiritueller Missbrauch von Kindern. Das Öffentlichwerden des sexuellen, spirituellen und liturgischen Machtmissbrauchs von Priester-Tätern und die Vertuschung der Verantwortlichen des höheren Klerus seit über 12 Jahren gibt einen extrem tiefen Einblick in die körperlich-spirituelle Zerstörung von Kindern und legt das katastrophale Verhältnis der Kirche zu Körper und Geist in unüberbietbarer Deutlichkeit offen.

Nun praktiziere ich seit über 40 Jahren an unterschiedlichen Orten „liturgische Gymnastik“, die sowohl körperlich als auch geistig die Freude

**Für unser Thema heißt das, dass Liturgie entschieden die Körper der Feiernden frei geben muss.**

der Botschaft erfahren lässt. Für unser Thema heißt das, dass Liturgie entschieden die Körper der Feiernden frei geben muss. „Da wo Geist, da ist Freiheit!“ (vgl. 2 Kor 3,17). Die liturgische Kontrolle der Körper muss als wider den Geist, wider das Evangelium und wider das, was Liturgie eigentlich ist, erkannt werden und enden.

An unserer diesjährigen Liturgie des Karfreitags – sie heißt bei uns „Liturgie der Würde“ im Sinne der Johannes-Passion – und der Pfingstliturgie, wie wir sie in Maria Geburt feiern, werde ich einige befreiende Akzente aufzeigen, die den Menschen ihre liturgisch enteigneten Körper immer weiter zurückgeben.

## Karfreitag transformativ

Die fast klassische Karfreitagsliturgie hatte bei uns noch ziemlich gut „funktioniert“. Gleichzeitig hatte ich immer noch wegen der sogenannten Kreuz-Verehrung ein ungutes Gefühl. Zwei Impulse brachten mich auf eine neue Schiene.

Zum einen hat der Künstler Leo Zogmayer, der unseren Kirchenraum 1999 sehr bewegungsfreundlich völlig neugestaltet hatte, auch Caseln entworfen. Der Schnitt ist die gewohnte Form. Was die Casel allerdings leistet, ist beachtlich. Sie dekonstruiert das Kreuz in seine zwei Teile: Der vertikalen Balken (schwarze Dupionseide auf weißer aufgenäht) fällt beim Tragen an der Frontseite des Körpers herunter, der Querbalken läuft über den Schultergürtel an der Rückseite. D. h.: Der Träger des Gewandes lässt das Quere, Horizontale, Belastende,

Schwere hinter sich und hat zugleich das Senkrechte, Aufrichtende, Erhöhende, Transzendierende vor sich. Dazwischen befindet sich der Körper des Gewandträgers. Eine existentiell-spirituelle Neuentdeckung des uralten Zeichens des Kreuzes.

Zum anderen wurde eine Rauminstallation zu Karfreitag im Coronajahr 2021 gestaltet, als Gottesdienste untersagt waren.



Nun zur österlichen Karfreitagsliturgie 2021: Vor dem Beginn der Feier liegt der Querbalken schon am Boden. Die ankommenden Festteilnehmer:innen konnten sich beim Eintreten einen Stein auswählen und mit auf den Platz nehmen. Nach einer mystagogischen,

in das neue Ritual einführenden Predigt wurde der Längsbalken aus der Apsis in den Kirchenraum getragen und aufgerichtet. Davor wurde die neue Osterkerze gestellt. Nach der Inzens des vertikalen Balkens wurde das Weihrauchfass und Schiffchen zum Nachlegen neuen Weihrauches vor der Osterkerze abgestellt, so dass eine bleibend senkrechte Rauchwolke emporstieg. Nach dem „Hagios“- und „Im Kreuz ist Heil“-Gesang zog der liturgische Dienst Schuhe und Strümpfe aus. Einzelne mit dem Stein in der Hand gingen wir vor den Querbalken.

Dort entfaltete sich das neue Ritual:

1. Ablegen dessen, was mich zurzeit am meisten belastet – Stein ablegen auf dem Querbalken.
2. Entlastet das überwinden, was mich hindert, mir in die Quere kommt oder einfach zuwider ist – den Balken übersteigen.

3. Den rituellen Zwischenraum zwischen Horizontale und Vertikale betreten, ausgerichtet auf den Längsbalken.
4. Stehen bleiben vor dem Längsbalken – Innehalten – Den innerlich empfundenen Moment auch körperlich ausdrücken. Z. B. Die Hände erheben zur kleinen oder großen Orante, Verneigen, Hände falten ...
5. Zur Seite treten und zurück zum Platz gehen.

Sehr spannend war, ob sich die Mitfeiernden uns anschließen? Wer hat den Mut als Einzelne:r vorzutreten und alleine erstmals dieses rituelle Feld zu betreten? Und siehe da: Das Ritual ergriff die Teilnehmer:innen. Sehr bewusst durchschritten sie diesen Kreuzweg oder besser Kreuzdurchgang – jede:r auf ihre/seine Weise im spontanen, körperlichen Ausdruck. Die Atmosphäre im Raum der Anwesenden verdichtete sich spürbar. Obwohl fast alle ca. 60 Personen sich auf dieses Experiment einließen, gab es kein Drängen. Der Prozess verlangsamte sich, dehnte sich zeitlich und räumlich aus. Das Zeitgefühl verschwand zunehmend.

Eine Liturgin beschrieb ihr Empfinden im Gemeinde-Newsletter UNIKUM so: „Besonders die Karfreitagsliturgie ist mir sehr nah- und nachgegangen. Das Kreuz selbst gehen war für mich eine bewegende, emotionale und körperliche Erfahrung. [...] Befreit gehe ich auf die Vertikale zu, hebe die Arme nach oben, öffne mich, lass mich ein – innerlich tief berührt, beschenkt.“

Wichtig dabei war, dass kein Verhalten vorgegeben war. Kein: „So musst du das machen!“

Jede:r konnte aus dem erlebten Moment heraus frei sein Tempo, seine Weise des Ablegens, Gehens, Stehens und Gebärdens selbst finden. Ein gelungenes Beispiel, wie der Einzelne ernst genommen und frei gelassen wird. Entscheidend ist, dass jede:r eingeladen ist, eine eher passive Rolle zu verlassen und mit Körper und Geist in Raum und Zeit in Anwesenheit der Anderen





**Jede:r konnte aus dem erlebten Moment heraus frei sein Tempo, seine Weise des Ablegens, Gehens, Stehens und Gebärdens selbst finden.**

zur/m Liturgen:in zu werden. Zugleich gerät so jede:r Einzelne in die Mitte des liturgischen Raumes und Geschehens. Das würdigt jeden ganz besonders als einzelne Person und Christ:in. Getragen und gestützt wurde dieses Tun von der gesamten Gemeinde durch ihre andauernde innere und äußere Präsenz.

Wie unterschiedlich jeweils das Empfinden war, kann man erahnen in der Foto-Collage, die die unterschiedlichen körperlichen Gebärden sichtbar macht.

Wir haben die kultische Verehrungslinie verlassen und einen für den Alltag relevanteren und damit existentielleren Ritus gefunden. Es gab interessanterweise keine Kritik an dieser ziemlich einschneidenden Änderung. Der Liturgiekreis war sich bei der Reflexion sehr schnell einig, dieses Ritual zu wiederholen. So hat sich die im Bild fixierte Kreuzbewegung auf der Kreuzcasel wieder in ein begeh- und erlebbares Ritual aufgelöst. Körper und Geist brauchen einander.

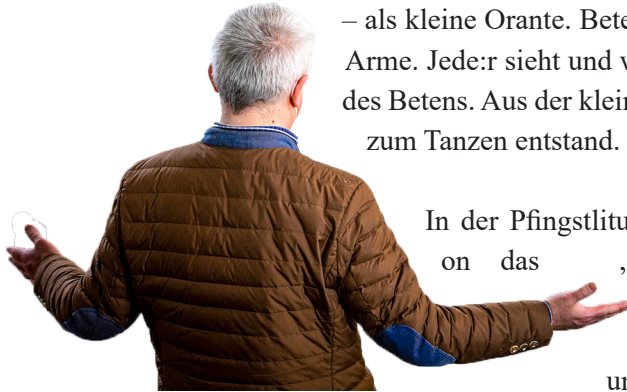
Das eine geht nicht ohne das Andere, wobei gerade in der rituellen Erfahrung beides ein ist.



### **Pfingstfest performativ**

Interessanterweise ist die liturgische Dramaturgie auch an Pfingsten aus einem Messgewand entstanden: Eine rechteckige Casel aus hell-beiger Dupion-Seide mit signalroten, angenähten Streifen. Was hier ikonisch eingefroren ist, löst sich in ein rituelles Bewegen auf. Den roten Seidenstreifen entsprechend werden eine gehörige Zahl von Papierstreifen, gleich in Farbe und Größe vorbereitet. Diese werden aus möglichst hoher Fallhöhe durch eine Öffnung im Kirchengewölbe in den Raum fallen gelassen. Das Gewicht des Papiers ist so gewählt, dass es zu einem möglichst leichten und weiten Tanz über den Köpfen der Gemeinde kommt.

Komplementär zu den herabtanzen den Zungen entwickelt sich von unten ein Tanz der liturgischen Körper. Dieses Tanzen hat sich aus einer Geste entfaltet. Sie ergab sich im Liturgiekreis aus einer wichtigen Erkenntnis. Die rituelle Einladung: „Lasst uns beten!“ wird von der Gemeinde gehört als: „Lasst ihn beten!“ Dazu kam die Idee, die Körperhaltung zu wechseln. Aus Platzgründen ergab sich die Möglichkeit, zum Gebet die Arme ungefähr auf Nabelhöhe auszubreiten – als kleine Orante. Beten beginnt jetzt gemeinsam mit dem Öffnen der Arme. Jede:r sieht und wer mitmacht spürt es: Jetzt sind wir im Modus des Betens. Aus der kleinen erwuchs die große Orante, aus der die Figur zum Tanzen entstand.



In der Pfingstliturgie spielt nun der Organist nach der Präfation das „Hagios“, die Stimmen der Sänger:innen erklingen, die Liturg:innen beginnen sich in der Orantenhaltung um die eigene Körperachse und zugleich in den Raum hinein zu drehen. Das zufällige Tanzen der Papierzungen geht fließend ein in den

freien Tanz der Feiernden. Dabei kommt es unwillkürlich zu Berührungen zwischen den fallenden Papierstreifen und den Tänzer:innen oder auch mit den Textilstreifen auf der Pfingstcasel. Die bewegende Kraft (dynamis) des Geistes wird mit allen Sinnen spürbar. Wer selbst nicht tanzt, tanzt in seinem Gehirn mit.

Im spielerischen Fallen der Papiere geschieht unsichtbar eine energetische Aufladung, die auch darin sichtbar wird, wenn viele sich solch einen Streifen aus der Luft fangen oder vom Boden aufheben, mit nach Hause nehmen und ihm einen würdigen Platz



geben. Die Mitfeiernden sind nicht nur vom rituellen Tanzen begeistert, sie geben schon deutlich Zeichen, dass sie mittanzen wollen. Nächstes Jahr könnte das Wirklichkeit werden

– die tanzenden Engel wie im Himmel so auf Erden.

**Die Mitfeiernden sind nicht nur vom rituellen Tanzen begeistert, sie geben schon deutlich Zeichen, dass sie mittanzen wollen.**

Hinzu kam an Pfingsten ein coronabedingt reduziertes Tischdeckritual mit einem roten Tuch von ca. 6 x 4 m. Es wird zu Beginn der Wortfeier von mehreren Minis-





trant:innen gefaltet in die freie Mitte getragen, über dem Altartisch entfaltet und aufgespannt. Dann kommt die rote Fläche vor den Augen der Anwesenden in Bewegung und kreist über dem Tisch bis das Tuch von allen gleichzeitig losgelassen wird und im freien Fall auf Tisch und Boden landet.

Neu war dieses Jahr als Anspielung auf die biblische Taube ein Luftgerät: Eine Schaukel, ein ebenfalls signalrot gestrichenes Holzbrett, angebracht an vier Seilen hoch oben am Kirchengewölbe. Ein von selbst sprechendes Zeichen auf das verweisend, was Geist letztlich ist: Dynamis, Bewegung, Schwingung, die lebendig macht, in Schwung bringt und Leben erleichtert. Viele Anknüpfungspunkte ergaben sich in Predigt und Predigtgespräch am Pfingstmontag bis hin zur biblischen Assoziation: „Und Maria ‚schaukelte‘ es in ihrem Herzen...“ (vgl. Lk 2,19). Die Schaukel führte uns ein in die Feier des pfingstlichen Geistes.

Als sie zu Beginn des Pfingstgottesdienstes nach einem äußerst imposanten Präludium vom Organisten im langen Atem Gottes durch das Mittelschiff von der Empore bis zur Apsis schwang, begleiteten sie unsere Blicke durch den Raum in luftiger Höhe. Auch wenn niemand selbst auf dieser Schaukel schaukeln kann, löst es in uns körperliche Impulse und Erinnerungen an unsere Kindheit aus, als wir uns voller Freude hoch in den Himmel schaukelten.

Bei all diesen Beispielen geht es um ein Zusammenspiel von Körper und Geist, Innen und Außen. Wenn beides Menschen berührt und bewegt, beginnt Liturgie zu atmen, wird das Sich-Versammeln zu einer bewegenden, einladenden Feier. Dieses „ES atmet“ braucht es, damit Menschen sich geistig und körperlich in einer performativ transformativen Liturgie wie im Leben rühren und bewegen können. Das kann vieles sein: Eine gemeinsame Geste, eine mimische Wandlung, ein Platzwechsel, spontanes Klatschen, das Gehen ans Mikrofon nach der Predigt, die summende statt singende Gemeinde in Coronazeiten oder ein Tanz einzelner oder aller, die möchten.

Jede:r getaufte, gottgeweihte Mensch ist dazu ge- und berufen, aus sich heraus und über sich hinauszugehen, wie der Geist es ihm eingibt. Der Körper allein schafft das nie.

Denn alles Körperliche ist vergänglich, kann nicht ganz werden.

**Jede:r getaufte, gottgeweihte Mensch ist dazu ge- und berufen, aus sich heraus und über sich hinauszugehen, wie der Geist es ihm eingibt.**

Sind Körper und Geist eins, lebt und erlebt sich ein Mensch ganz. Denn Geist kennt weder Anfang noch Ende. Um dieses belebende, den „toten Tod“ (vgl. GL 324,2) überschreitende, zeitlose und raumlose Ganz-Sein geht es in der Kunst körperlich und geistig, eben ganz ein GOTT zu feiern.

---

### Zum Weiterlesen

Arbes, Edeltraud u. a. (Hg.), *Laetitia vacui – nichts als freude*, Lindenberg 2009.  
Krauth, Markus (Hg.), *RaumLichtung. Die Neugestaltung der Kirche Maria Geburt*, Münster 2000.

Krauth, Markus (Hg.), *Voll Gott*, Regensburg 2019.

Krauth, Markus, *dingkult kultding, paramenta vasa figura*, Aschaffenburg 2011.

Krauth, Markus, *ohne Warum*, Regensburg 2022.

[www.instagram.com/maria\\_geburt/](https://www.instagram.com/maria_geburt/)

[www.youtube.com/user/kemkrauth](https://www.youtube.com/user/kemkrauth)

[www.maria-geburt.de](http://www.maria-geburt.de)