



Die Übung „Parighasana“ führt zu mehr Flexibilität im Leben. (Foto: Thomas Schreiber)

Günter Kusch

## Die Bibel sportlich nehmen

Mit Martha und Mose in Balance kommen –  
Bibel und Yoga im Einklang

„Eigentlich wollte ich bei diesem Yoga-Schnupperkurs gar nicht mitmachen, aber meine Freundinnen haben mich überredet“, sagt Klara. Die 14-Jährige leidet manchmal unter einer großen inneren Unruhe: „Ich dachte, das pack ich jetzt gar nicht, dieses stille Sitzen und die schwierigen Körperübungen.“ Doch jetzt, nach der Einheit, geht es ihr besser: „Mein Gestresst-Sein, die Nervosität und Unruhe sind wie verflogen. Ich fühle mich ausgeglichen und total relaxt!“ Tom kann das nur bestätigen. Nie zuvor hat er seinen Körper so gespürt und sich selbst wahrgenommen: „Die Massage der

Füße fand ich anfangs schon etwas seltsam. Doch dann spürte ich, wie sie langsam warm werden und ein wichtiger Teil von mir sind“, fügt der 16-Jährige hinzu.

---

„biga“ als Abkürzung  
für „Bibel ganzheitlich erleben“

---

Die kleine aber feine Fußmassage gehört zu dieser „biga“-Einheit am Morgen dazu. Sie ist quasi der Einstieg in die Mose-Geschichte, mit der

sich die Jugendlichen im Gemeindehaus St. Andreas beschäftigen. „biga“ steht für Bibel ganzheitlich und meint: Anhand von Körperübungen aus dem Yoga lernen Menschen die Heilige Schrift mit allen Sinnen kennen, eben ganzheitlich. „Die Füße tragen uns durchs Leben“, erklärt Verena Bauer. Die ausgebildete Sport-Trainerin hat vor zwei Jahren am biga-Multiplikatorenkurs in Roth teilgenommen und leitet seitdem Gruppen und Teams für die besondere Begegnung mit der Bibel an. Auch Mose war viel zu Fuß unterwegs. Gottes Auftrag an ihn lautete: „Führe mein Volk, die Israeliten,

aus dem Land der Ägypter und aus der Unterdrückung heraus.“ Doch Mose traute sich diese Aufgabe nicht zu: „Das schaffe ich nicht“, betete er zu Gott. Der aber versprach: „Ich lasse Dich dabei nicht allein, sondern schicke Dir Unterstützung.“

## Die Übung „Mose“: Erfahren, dass niemand unersetzlich ist

Die nächste Übung ist eine Vorbeuge: Die Jugendlichen strecken ihre Hände geradeaus in den Raum, der Rücken muss dabei gerade sein, der Blick ist nach vorne gewandt. Dann wird die Geschichte von Mose weitererzählt: Die Israeliten ziehen in das gelobte Land, in dem „Milch und Honig fließen“ sollen. Doch Mose darf das verheißene Gebiet nicht betreten, er stirbt kurz vor dem Ziel. Zumindest einen Blick darauf darf er werfen. Gott spricht zu ihm: „Dieses Land will ich Deinen Nachkommen geben. Du hast es mit eigenen Augen gesehen, aber Du sollst nicht hinübergehen.“ Das Ziel, auf das er jahrelang hingearbeitet hat, bleibt für Mose unerreichbar. Sein Lebenswerk bleibt Bruchstück, unfertig und unvollkommen. Sein Nachfolger Josua übernimmt die Mission. Ja, kein Mensch ist unersetzlich. Niemand soll meinen, ohne ihn oder sie könne es nicht weitergehen. Eine Erfahrung, die auch den Jugendlichen nicht fremd ist.

Was will ich in meinem Leben unbedingt noch erreichen? Welche Träume und Sehnsüchte bringen mich in Bewegung? Welche Schritte zu meinen Zielen bin ich bereits gegangen? Von welchen Wünschen musste ich mich bereits verabschieden? Wo brauche ich Hilfe, um eigene Überzeugungen zu leben und voranzubringen?

Nach den praktischen Einheiten sitzen die Jugendlichen in Kleingruppen zusammen, um über diese Themen weiter zu diskutieren. Sie merken,

dass die Fragen von Mose auch ihre eigenen sind. So weit weg ist der Befreier von damals gar nicht von uns heute, spüren sie. Toll auch, wie der Ägypter einst mit seiner Schwäche umgegangen ist. Er wandte sich zu Gott in seiner Not und erhielt Hilfe. Ob das bei mir auch passiert, wenn ich bete oder mich in der Stille an den Schöpfer dieser Welt wende?

„Biga“, die Bibel ganzheitlich erleben, so lautet das Konzept, das Dr. Andrea König und Pfarrer Günter Kusch vom Amt für Gemeindedienst Nürnberg vor zwei Jahren entwickelt haben. Beide sind recht sportliche Typen: sie sitzt gerne auf dem Mountainbike, er joggt viele Runden am Nürnberger Dutzendteich. Beide haben in den vergangenen Jahren immer wieder Yoga-Kurse belegt. Beim Ratsch in der Kaffeeküche des Amtes war irgendwann der Einfall da, man

könne doch zu biblischen Texten einen Zugang über Körperbewegung suchen, sozusagen Mose, Josef und Maria mit Yoga verbinden. „Wir sind immer ein bisschen Seismographen“, beschreibt König ihre Aufgabe. Sie spürten in die Gesellschaft, welche Themen die Menschen bewegten – „und ein großer Teil der Gesellschaft interessiert sich für Yoga und für spirituelle Themen“. Da könne und müsse Kirche andocken.

## Viele Menschen interessieren sich für Yoga: Da dockt Kirche an

Er wolle Menschen einladen, sich mit dem Evangelium auseinanderzusetzen, sagt Günter Kusch. „Ich merke immer, wenn ich in der Bibel lese,



Die Übung „Tadasana“, die Berge als Orte der Gotteserfahrung erfahrbar machen.  
(Foto: Thomas Schreiber)

da sind tolle Figuren drin, Lebenserfahrungen, die ich nachempfinden kann, Antworten und Lösungen. Das wäre schade, wenn das heute nicht mehr gehört würde“. Yoga könne „eine gute Hilfe“ sein, die Bibel wieder neu zu lesen. Mit Texten zu acht verschiedenen Figuren aus der Bibel, vier Frauen und vier Männern, wollen Andrea König und Günter Kusch nun mit ihrer neuen Methode „biga“ existenzielle und spirituelle Fragen der Gegenwart aufgreifen und zudem Rollenklischees hinterfragen.

## Die Übung „Deborah“: Kraft sammeln und Balance halten

Nachempfinden was Mose, Martha, Salomo, Josef oder Maria einst gedacht haben, nimmt sich „biga“ vor. Andrea König ist Deborah aus der Bibel besonders nah. Sie sitzt in Ruhe

auf einem Berg unter Palmen und hat Alternativen abzuwägen. „Die Deborah ist eine vielfältige Person, sie ist Prophetin, sie zieht mit in den Krieg, muss Kraft für ihre Standfestigkeit und die Entscheidungen sammeln.“

## Vier Männer, vier Frauen mit Lebenserfahrungen zum Nachempfinden

Die dazu gehörende Übungseinheit beginnt mit einer Meditation und dem Reinhören in sich selbst, sie hat etwas mit dem Kraft sammeln und Balance halten zu tun.

Man könne nicht alles der Vernunft unterordnen, auch der berühmte Theologe Karl Rahner (1904 bis 1984) habe gesagt, dass die Zukunft der Kirche eine mystische sein müsse, erklärt Kusch. Die Kirche müsse ganzheitlich denken, sonst gebe es sie nicht mehr. Wer sich selbst spüre und die eigene

Mitte finde, könne vielleicht auch finden, dass er Geschöpf Gottes sei. „Es wird in mir vielleicht einen göttlichen Funken geben, den ich durch solche Übungen wiederentdecken kann.“

Wie die Einheit mit Klara und Tom in der Andreas-Kirche gezeigt hat, fühlen sich auch junge Menschen von den Themen der biblischen Männer und Frauen angesprochen. Wer übrigens selbst einmal einen Schnupperkurs - mit Fußmassage und Vorbeugen - machen will: Am 4. und 5. Juli 2024 gibt es eine Schulung in Rothenburg ob der Tauber. ■

**Pfarrer Günter Kusch** ist Referent im forum männer im Amt für Gemeindedienst der Evang.-Luth. Kirche in Bayern in Nürnberg. Co-Autorin **Jutta Olschewski** ist Redakteurin beim Evangelischen Pressedienst (epd). Inhalte dieses Textes hat sie 2021 für das Sonntagsblatt recherchiert.

# das baugerüst

Zeitschrift für Jugend- und Bildungsarbeit



Sie wollen das baugerüst gern abonnieren? Sie wollen ein Heft zu einem bestimmten Thema bestellen? Oder Sie wollen gern, dass wir ein kostenloses Probe-Heft an jemanden schicken, der\*die das baugerüst unbedingt kennen lernen sollte?

Dann schreiben Sie uns an [baugeruest@elkb.de](mailto:baugeruest@elkb.de). Lassen Sie sich gern auch auf unserer Website von den Themen der vergangenen und aktuellen Hefte inspirieren oder melden Sie sich für den Newsletter an, um künftig keine Ausgabe des baugerüsts mehr zu verpassen.

[www.baugeruest.ejb.de](http://www.baugeruest.ejb.de)

