

## Bewegung und Tanz im Gottesdienst

*Immer mehr Christinnen und Christen haben den Wunsch nach bewegten und bewegendem Gottesdiensten. Zunehmend spüren wir in unserer »verkopften« Gesellschaft, daß die Beziehung zu Gott genauso wie die Beziehung zum Mitmenschen anders ihren Ausdruck sucht als nur über das Wort.*

*Wenngleich durch die Liturgiereform der Gottesdienst »verständlicher« wurde (Ver-stand hat mit Stehen zu tun), so fällt es doch vielen Menschen schwer, ihn als Feier zu erleben. Vieles erscheint so steif und festgefahren. Die Botschaft wird nur schwer erlebbar. Die Kommunikation und Wahrnehmung geschieht fast nur über den Kopf (hören, sehen, sprechen). Eine Feier aber will den ganzen Menschen ansprechen, mit Leib und Seele. Wir feiern ein Geheimnis, das Geheimnis unseres Glaubens. Ein Geheimnis wird sich nie vom Verstand erschließen lassen. Wir können uns ihm nur nähern, und das ganzheitlich auch unter Einbeziehung des Körpers.*

### Leibhaftiges Beten

Gottesdienst ist Gebet. Was ein Gebet seinem Wesen nach ist, läßt sich in Worten allein nicht vermitteln. Es ist mehr als ein

Sprechen mit Gott. Gebet ist Begegnung mit ihm. Ich öffne mich ihm, höre, besinne mich; und indem ich Gott begegne, begegne ich auch mir selbst. In der Liturgie stehe ich zudem nicht allein vor Gott, sondern in einer Gemeinschaft. Das gemeinsame Anliegen eint uns, und als gemeinsam Feiernde sollten wir auch einander begegnen. Dies kann nicht allein auf verbaler Ebene erfolgen. Die elementarste Form der Kommunikation ist die Körpersprache.

### Körperhaltung

Achten wir einmal im Alltag darauf, was wir alles durch Gestik und Mimik unserer Umwelt mitteilen und wie häufig unser Reden von Gesten der Hände und von Gesichtsausdrücken begleitet wird. Je nachdem, mit wem ich rede, nimmt auch mein Körper eine andere Haltung an. Die Körperhaltung beeinflusst zudem die Atmosphäre eines Gesprächs. Wäre wohl eine Gruppe zu begeistern, in der alle deutlich sichtbar gelangweilt in den Stühlen »hingen«? Wie anders ist es dagegen, wenn eine Gruppenleiterin / ein Gruppenleiter in Gesichter voller Spannung und Erwartung schaut.

Wenn ich Gott begegne, will, muß ich mich ihm öffnen. Eine entsprechende Körperhaltung erleichtert dies. So zum Beispiel ein gesammeltes Stehen mit geöffneten Armen, wie in der Orante, einer alten christlichen Gebetshaltung, die heute nur noch der Priester einnimmt. Es lohnt sich da einmal hineinzufühlen, diese Haltung bewußt, zum Beispiel während des Vaterunsers einzunehmen. Da wird eine fast schutzlose Offenheit spürbar.

Was bedeutet eigentlich das Knien? Wilhelm Wilms mag uns zum Nachdenken anregen: »Was für uns oben ist, das kommt auch auf uns herab.« Was wir wertschätzen, hochleben lassen, seien es Geld, materielle Güter oder Personen, dessen Geist bestimmt uns. Beugen wir uns ganzheitlich unter Gott, damit wir ihn über uns empfinden und sein Geist auf uns herabkomme!

### Damit es ein Fest wird!

Da Gottesdienst ein Fest ist, wird das Wort – wie auch bei einem weltlichen Fest – aufgewertet durch den Gesang. Gemeinsam auf ein und dieselbe Melodie eingestimmt, singen wir unser Gebet und unseren Glauben.

Wann singen wir im Alltag? Was geschieht mit uns, wenn wir singen und wenn wir in Gemeinschaft singen? Gesang vereint und schafft Freude. Diese Dimension kann noch übertroffen werden, wenn wir uns zu dem Lied bewegen; wenn wir das, was der Text bzw. die Musik aussagt, durch Körperbewegung unterstreichen, also tanzen. Hierbei geht

es nicht um die Übersetzung von Substantiven in Gestik, wie Kinder es gerne tun (Wasser als Wellenlinien der Hände, Sonne als Strahlen der Arme usw.). Tanz kann verdichteter Ausdruck eines Liedes, einer Musik, einer Stimmung sein. Ich kann Gefühle zeigen, sowohl Freude als auch Trauer, Bitte, Dank, Lob. Ich zeige sie durch Gestik und Körperbewegung und durch die Art, wie ich gehe. Dabei muß ich mich nicht an den Text im einzelnen halten, sondern kann mich in die Musik hineindenken und ihren Inhalt darstellen.

Wie gehe ich, wenn mich etwas bedrückt und wie gehe ich, wenn ich fröhlich bin? Wie zeige ich Spannung, zum Beispiel als Zuschauer eines Fußballspiels? Wie die Begeisterung, wenn dann das Tor fällt? Man stelle sich vor, Jesus würde nur annähernd so fröhlich im Gottesdienst begrüßt, wie ein Star umjubelt wird, der eine Stadt besucht!

Solche Spontaneität ist im Gottesdienst nicht möglich, da es sich um eine kultische Feier handelt. Die Gemeinschaft hat Formen entwickelt, die einen einheitlichen Ausdruck ermöglichen. Diese Riten und Haltungen sind für uns heute meist nicht mehr aus sich selbst heraus verständlich. Einige, wie zum Beispiel Prozessionen, könnten wiederentdeckt werden. Lange Zeit wurde bei der Feier der Mensch neben mir, das geschwisterliche Miteinander nicht beachtet.

Fassen wir uns an den Händen und gehen wir Hand in Hand durch einen Raum. Dabei wird das Getragensein in der Gemeinschaft spürbar; dann lassen sich Raumornamente gehen – wie eine Spira-

le oder ein Kreis, eine Sonne und vieles mehr. Auch können Symbole wie Licht oder Tücher den Ausdruck vertiefen.

Tänze brauchen keine komplizierte Schrittfolge zu haben. Oft reichen einfache Bewegungen, die viele mitmachen können.

### Ein Beispiel

Ein Tanzbeispiel zu dem Lied  
»Meine engen Grenzen«

(Text: Eugen Eckert, Musik: Winfried  
Heurich, ©Studio Union im Lahnverlag,  
Limburg)

#### *Meine engen Grenzen*

Ich verschränke die Arme auf der  
Brust. Die Grenzen schnüren mich ein.

#### *meine kurze Sicht*

Beide Fäuste fassen auf die Brust, als  
wollten sie die Enge aufreißen.

#### *bringe ich vor Dich*

Ich öffne die Hände und führe sie in  
Richtung Altar oder Kreuz oder Mitte,  
so als gäbe ich Gott die Last.

#### *Wandle sie in Weite*

Ich lege die Hände mit den Daumen  
zusammen. Die Innenflächen zeigen  
nach unten, dann »krepel« ich als  
Zeichen der Wandlung die Hände, d.h.  
ich drehe die Finger nach unten zum  
Körper und nach oben und strecke bei  
»Weite« beide Hände nach rechts oben  
zum Himmel. Wer mag, kann dabei die  
Füße seitwärts setzen: rechter Fuß  
seitwärts, linken Fuß anstellen, rechter  
Fuß seitwärts und belasten, linker Fuß  
bleibt stehen.

#### *Herr erbarme Dich*

Wie vor: Hände vor dem Körper  
umdrehen, dann die Hände bei »Dich«  
nach links oben strecken; Füße: linker  
Fuß seitwärts, rechter Fuß anstellen,  
linker Fuß seitwärts, belasten und  
stehenbleiben.

#### *Wandle sie in Weite*

Wie vor und nach rechts strecken.

#### *Herr erbarme Dich*

Wie vor und bei »Dich« zur Mitte  
(Altar oder Kreuz) öffnen.

Die anderen Strophen werden mit den-  
selben Bewegungen getanzt.

### Mit Mut zu neuen Formen in die Zukunft!

Ein geschütztes Feld für Erfahrung mit  
solchen zunächst neuen Elementen der  
Feier sind Gruppenfeiern Jugendlicher,  
sind Frührschichten u.s.w., auch Gruppen-  
stunden. Dann lassen sich Bewegungen  
in den Gemeindegottesdienst einbringen,  
vielleicht als vergrößerte Einzugs- und  
Auszugsprozession, Gaben- oder Evan-  
geliensprozession. Körperhaltungen als  
Gebetsformen können neu bewußt ge-  
macht werden (Orante, Knien, Segens-  
empfang, Kommunionempfang, Frie-  
densgruß). Lieder lassen sich mit Kör-  
perbewegungen singen und schließlich  
kann eine Gruppe – vielleicht unter teil-  
weiser Einbeziehung der Gemeinde – das  
Kyrie, Gloria, Sanktus oder andere Ele-  
mente durch einen Tanz darstellen. Viel-  
leicht wird ein »Heilig, heilig, heilig,  
Gott« bald ganz anders, froher, ganzheit-  
licher zum Himmel aufsteigen, um sich  
mit dem Gesang und Tanz der Engel zu  
vereinen.

Was Tanz im Gottesdienst bedeutet, kann  
eigentlich nur derjenige/diejenige erfah-  
ren, der/die sich darauf einläßt. Das Un-  
gewohnte muß weichen. Dann erst, wenn  
die Bewegungen von Innen kommen, läßt  
sich ihre Aussage erspüren. Dann aber  
können auch Zusehende etwas von der  
Tiefe eines Liedes erahnen, wenn sie sich  
innerlich auf die Bewegungen einstellen.  
Tanz bewegt nicht nur den Tänzer und  
die Tänzerin, sondern auch etwas in de-  
ren Innerem.

Nie aber darf Tanz zur Show werden. Es  
ist kein Theater, sondern verdichtetes  
Gebet. Er kann eingesetzt werden wie der  
Gesang eines Chores, der zur Unterstüt-  
zung der Gemeinde und zur Verschöne-  
rung und zur Vertiefung des Gottesdien-  
stes tätig wird. Am besten ist es immer,  
wenn die Gemeinde einen Teil der Be-  
wegungen mitmachen kann.

Mit Tanzelementen im Gottesdienst muß  
behutsam umgegangen werden. Es ist  
nicht Sache einer/eines jeden. Das muß  
respektiert werden. Doch sollten wir  
mutig nach neuen Wegen in der Liturgie  
suchen, damit es ein Fest wird.

Hannelie Jestädt, Everswinkel ■

### Weitere Anregungen dazu in:

Hannelie Jestädt: Bewegung und Tanz im  
Familiengottesdienst – leibhaftig beten,  
Butzon & Bercker, Kevelaer und Klens-  
Verlag, Düsseldorf, Oktober 1995.

<sup>1</sup> in: Wilhelm Wilms: Der geerdete Him-  
mel, Butzon & Bercker, Kevelaer, 4.  
Auflage 1979, Nr. 13.9