

Christina Leitinger
Hans-Peter Eggerl

Einladung zum Tanz mit der

göttlichen **WIND**in

Rituelle Traditionen und traditionelle Rituale aktualisiert: **Pfingsten**

Wer heute neue spirituelle Rituale entwickeln oder aber traditionelle weiterentwickeln möchte, muss das bislang Vor-gegebene kennen und sich etwas Weiterführendes überlegen, so als wollte man den alten Braten-Klassiker aus Omas Küche neu interpretieren und für den zeitgenössischen Magen vielleicht leichter und verträglicher, womöglich auch für den heutigen Gaumen freundlicher und attraktiver machen. Mit anderen Worten: Es ist anspruchsvoll, will man der Sache wirklich gerecht werden. Und wahrscheinlich wird man nicht alle Geschmäcker treffen.

Sicher, man wird sich zunächst die Rezepte aus alter Zeit genau ansehen und bestimmt sind viele Zutaten daraus unverzichtbar. Womöglich wird dann aus dem gewichtigen Hauptgericht von einst dann nur noch ein kleiner leichter Snack; man wird seh'n. Dann aber kann man die eine oder andere Variation aus der heutigen Kocherfahrung mit einbauen: Die neuen Erkenntnisse und Moden der Gesundheitsforschung vielleicht. Manches, was heute nicht mehr in den Supermärkten zu finden ist, wird ersetzt werden durch anderes, vielleicht auch Bekömmlicheres. Am Ende sollte das eine oder andere Rezept oder zumindest eine Anregung stehen, welche etwas Schmackhaftes verspricht, etwas Nahrhaftes, etwas, was es wert ist, ins spirituelle Rezepte-Repertoire aufgenommen zu werden. Und wenn's doch nicht schmeckt? Omas Kochbuch geht ja nicht verloren und ihrem Wert soll auch nichts genommen werden. Also, mal seh'n. Und los!

Unser heutiges „Rezept“ befasst sich mit spirituellen und liturgischen Traditionen rund um Pfingsten: Die Feier der Herabkunft des Heiligen Geistes.

Eine gute Prise Theologie

„Ruach“ ist der Name des Heiligen Geistes in den biblischen Schriften: „Hauch“, „Atem“, „Wind“ bedeutet er. Und interessant: der Heilige Geist war ursprünglich als weibliche Form gebräuchlich¹: *Die Ruach*. Vater, Sohn und die heilige Geistin, so war's also gedacht, so wollte man den Gott der jüdisch-christlichen Tradition verstanden wissen. So wurde Gott auch in der Bibel und der Alten Kirche definiert.

¹ vgl. Dreytza, M., *Der theologische Gebrauch von Ruah im Alten Testament. Eine wort- und satzsemantische Studie, Gießen 1998*. - ... belegt, dass „ruach“ im AT insgesamt 387mal vorkommt, davon 200mal in der weiblichen Form, nur 63mal ausdrücklich männlich; die restlichen Stellen sind nicht eindeutig.

Neben der rein nüchtern Wortbedeutung von „ruach“ als Wind u. dgl. gab es auch eine metaphorische Verwendung: Mit diesem Begriff wurde nämlich damals auch eine innere Haltung und Überzeugung, eine geistige Energie, eine Einstellung einer Sache oder einem Thema gegenüber zum Ausdruck gebracht. Solch eine innere Haltung kann sich auch von Mensch zu Mensch weiterverbreiten, kann sich übertragen auf andere, so wie der Wind etwas über Grenzen hinweg forträgt und weiterbefördert. Die Metapher von der „Ruach“, der Windin, die Überzeugungen weiterträgt, wurde teilweise sogar soweit getrieben, dass sie quasi fast wie eine eigene Person und Gestalt verstanden werden konnte. Unsere heutige Metapher vom „guten Geist“, der etwa in einer Gruppe herrscht, geht in eine ähnliche Richtung.

„Die *heilige* Geistin“ oder die „göttliche Windin“, wenn man so will, war dementsprechend dann so etwas, wie die spezielle innere Haltung und Gesinnung Gottes selbst, die sich in der Welt weiterträgt, manifestiert, die dadurch schöpferisch tätig ist, die Richtungen weist und einschlägt, die sich über die Wirklichkeit legt als sie bestimmendes kreatives, göttliches Licht. Die Bibel spricht viel von ihr: Schon in der Schöpfungserzählung findet die Ruach Verwendung, wenn gesagt wird, dass Gottes Geist über den Wassern der Urflut schwebte. Der Welt-Schöpfungsakt wird ausdrücklich mit dem Geist Gottes verbunden. Oder: Maria empfängt ihren Sohn Jesus durch den Heiligen Geist (Mt 1, 18ff.). Und auch bei der Taufe Jesu durch Johannes wird wieder von der Ruach gesprochen (Mt 3,13 ff.). Wenn Jesus seine Jünger zur Verkündigung ruft und ausschickt (z.B. Joh 14, 16-17) oder ihnen den ausdrücklichen Auftrag zum Taufen gibt (Mt 28,19) und natürlich auch beim Pfingstereignis, als sich der Heilige Geist über den Jüngern und Jüngerinnen wie mit Feuerszungen ergießt, so die schöne Metapher der Apostelgeschichte (Apg 2, 1-13), immer begegnet man der „Ruach“.

Letztlich geht es darum, mit dem Heiligen Geist die Wirkmächtigkeit Gottes im Leben der Menschen, in der Geschichte, in Raum und Zeit zum Ausdruck zu bringen. Manche Theologen konkretisieren diese Wirkmächtigkeit und definieren sie als die Liebe in ihren unterschiedlichsten Formen und Ausprägungen. Der Heilige Geist als die Liebe und die Liebe als die schöpferische göttliche Kraft, die alles ins Leben bringt und am Leben erhält, eine sehr schöne theologische Aussage, wie ich meine. - Die „göttliche Windin“ lässt sich als Bekenntnis verstehen, dass Gott nicht fern ist und auch nicht passiv, dass seine göttliche Gesinnung und seine Einstellungen überall wehen, im wörtlichsten Sinne ein „Ich-bin-da“ verkörpern. Und dass im Christentum die Aussage von der geistgewirkten Präsenz Gottes im Hier und Jetzt (und in jedem und jeder einzelnen von uns) von höchster Bedeutung ist, zeigt sich daran, dass die christliche Theologie sie nicht nur als eine göttliche Eigenschaft definiert, sondern ihr sogar eigenen „Person-Status“ im Wesen Gottes zuerkennt: Vater, Sohn und Heiliger Geist sind bekanntermaßen die drei Personen des christlichen Gottesverständnisses.

- So, aber jetzt Schluss mit Theologie, sonst wird's noch zu viel!

Eine Handvoll traditioneller Bräuche

Pfingsten ist das Fest des Heiligen Geistes und das Wort „Pfingsten“ leitet sich ab vom griechischen „Fünzig“, denn es wird 50 Tage nach Ostern gefeiert und beschließt damit den sog. Osterfestkreis. Daraus lässt sich auch unschwer die Zuordnung und Rückbindung zum Hauptfest der Christen, zu Ostern, erkennen: Auferstehung und Geistsendung gehören untrennbar zusammen. Seit dem 4. Jahrhundert feiern Christen Pfingsten und verstehen es auch als eine Art Geburtstagsfest der Kirche.

Im Mittelpunkt des Festes steht die biblische Erzählung aus der Apostelgeschichte (Kap 2), in der von der Geistsendung nach dem Tod Jesu erzählt wird: Der auferstandene Jesus schickt den verstörten, ängstlichen und ratlos zurückgebliebenen Freundinnen und Freunden seinen Heiligen Geist. Die Aussage dahinter: Das Wesentliche an der „Sache“ Jesu ist geblieben und geht weiter, wenn auch in einer Gestaltwandlung; jetzt eben nicht mehr betrieben und repräsentiert durch den erleb- und anfassbaren Mann aus Nazareth selbst, sondern von nun an und durch alle Zeiten der Geschichte hindurch realisiert durch den Heiligen Geist. Wir erinnern uns an die metaphorische Verwendung von „ruach“; eine persongewordene Haltung und geistige Energie von Gott selbst geht auf Menschen über.

Aufgrund dieses biblischen Hintergrundes haben sich entsprechende Riten, Bräuche, Symbole u. dgl. entwickelt:

Das Pfingstfeuer etwa verweist auf die Feuerszungen, die sich auf die Köpfe der Apostel gesetzt hatten, wie die Bibel zu berichten weiß. Ähnlich zu interpretieren ist ein ehemaliger Brauch, in der Kirche aus einem Loch in der Decke (dem Heiliggeistloch) brennende Faserbällchen, sog. Werchflocken, schweben zu lassen, die von den Kirchenbesuchern mit ihren Hüten aufgefangen werden sollten. Man versprach sich davon besonderen Segen fürs kommende Jahr.

Mancherorts wurde über besagtes Heiliggeistloch auch eine lebendige oder auch hölzerne Taube ins Kirchenschiff entlas-

sen und sollte das Geschenk des Heiligen Geistes symbolisch wahrnehmbar machen. Eine weiße Taube galt als Symbol für Reinheit einerseits und erinnerte andererseits an die Taufe Jesu, in der der Geist sich als Taube gezeigt haben soll.

Pfingstochse, Pfingstbaum und der Brauch des sog. Pfingststehleins haben wohl vorchristliche und heidnische Ursprünge und wurden in dieses Fest integriert und christi-





Zur PFINGSTROSE gibt es eine schöne Geschichte, eigentlich eine früh- christliche Legende: *Eine Frau weinte über die Kreuzigung Jesu, als sie plötzlich sah, dass die Rosen um sie herum keine Dornen mehr besaßen. Sie war sofort getröstet und rief: „Gott hat die Dornen weggenommen und das Leid des Todes in Freude verwandelt.“*

anisiert, wohl auch um an ihnen festhalten zu können: Mit dem geschmückten Pfingstochsen wurden der erste Viehtrieb im Jahr auf die Weiden und Almen gefeiert und Schutz, Fruchtbarkeit und Wohlergehen erbeten. Der Pfingstbaum entstammt einer Tradition, in der es darum ging, junge Männer und jungem Mädchen gesellschaftlich geregelt miteinander bekannt zu machen; eine Art Heiratsmarkt oder „Kennenlernbörse“. Und das vor allem im alpenländischen Bereich früher betriebene „Pfingststehlen“ erlaubte in der Nacht zwischen Pfingstsonntag und -montag, alles im Dorf und in der Nachbarschaft heimlich wegzutragen und zu verstecken, was sich nicht unter einem Dach befand. Darin könnte man die Ab-

sicht vermuten, den dunklen Mächten in ihrem destruktiven und verwirrenden Tun rituell zuvor zu kommen und damit zu besänftigen, damit sich diese nicht selbst ihrerseits zerstörerisch betätigen.

Damit soll es nun genug sein mit dem Blick in Omas überliefertes Bratenrezept; die Theologie hat uns Inhalte aufgezeigt, die Tradition die Buntheit der Umsetzung präsentiert. Jetzt stellt sich die Frage, welche Ingredienzien und Zutaten wollen wir auswählen, welche Zubereitungs-kniffe übernehmen, auf welche möchten wir verzichten, welche Alternativen fallen uns ein?

Ein guter Schuss Entschlussfreude und Kreativität

Tragen wir einmal zusammen: Der Heilige Geist als die göttliche geistige Energie, die alles ins Leben ruft und kreativ in Lebendigkeit hält, ist ein zentraler Aspekt, den wir unbedingt aufgreifen und inszenieren sollten. Lebendigkeit und Lebenslust lässt sich gut mit einem Tanz ausdrücken. Vielleicht sollten wir hier weiterdenken.

Auch das Symbol des Windes gefällt uns: Seine (oder ihre) Leichtigkeit; eine Brise, die einen berührt und umtanzt, unaufdringlich, fast zärtlich, das könnte vielleicht sogar noch deutlicher betont werden. Göttlicher Geist ist kein Orkan - wir erinnern uns an „das leise Säuseln“ aus der biblischen Elija-Geschichte, in der Gott sich eben in einem sanften Lüftchen zu erkennen gab. Gott als "heilige Windin" kann gut als ein menschenumspielender zarter Hauch gesehen werden. Und die Weise, als Mensch darauf zu reagieren und sich symbolisch dazu zu verhalten, hat sicherlich mit bewusstem Atmen zu tun und damit, auf den Atem zu achten. Hier könnten wir an eine Atem-Einheit denken, die wir in

unser spirituelles Ritual integrieren könnten. Auch fallen uns Begriffe ein, wie „Aufatmen“ oder „zu Atem kommen“ ..., die können wir bestimmt gut gebrauchen.

Was noch? Auch das Feuer als Zeichen und Symbol soll bleiben; vielleicht lässt sich besonders sein lebensförderlicher Aspekt hervorheben, sein Licht, seine Wärme, sein wohliger Duft, seine fruchtbare Asche als Resultat, seine Lebendigkeit ... und das Zerstörerische an ihm darf eher in den Hintergrund rücken. So wie das Feuer im brennenden Dornbusch, dem Mose begegnete, auch seine destruktiven Attribute verloren hatte, um als Symbol und Repräsentationszeichen für Gott dienlich sein zu können. Hier lässt sich bestimmt auch gut die Brücke schlagen zur Aussage, dass der Geist Gottes am besten als Liebe zu interpretieren ist.

Und sonst? Was wollen wir uns mit dem pfingstlichen Ritual vor Augen (oder ins Herz) führen? Dass wir ein Teil davon sind, dass wir in dieser Energie leben und uns entwickeln dürfen, dass wir als Liebende, das heißt als Achtsame, Aufmerksame, als Rücksichtsvolle, als Dankbare ... am besten in die göttliche Atmosphäre passen ... so in etwa. Dies lässt sich vielleicht am Besten verbal ausdrücken und in manche Texte und Gedanken mit aufnehmen.

Und als Ziel und INTENTION des Ganzen: Sich des unaufdringlichen Umwehtseins von der Schöpferkraft, die uns fördern will, die sozusagen unsere Samen im Wachsen und Aufgehen unterstützen will, ... bewusst werden.

So wie Feuerzungen, die uns das Anteilhaben an der göttlichen Energie symbolisieren, sollen wir uns dessen vergewissern und versichern, dass wir uns selbst dort andocken können, dass wir sozusagen bereits im Wind stehen, umweht und durchatmet sind von göttlichem Geist.

... und dann ein passendes Gefäß wählen

Wir entscheiden uns nun für eine Form für unsere spirituelle Einheit, für ein „Gefäß“, wie es in der Überschrift heißt, und konzipieren konkret eine kurze „Andacht und Achtsamkeit“ - so nennen wir bei **deepblue&see** kleine Ritualfeiern. Diese kann allein oder in einer Gruppe mit ein paar Freundinnen und Freunden oder auch aufgeschlossenen Familienmitgliedern begangen werden.

Vorweg: Wichtig bei solchen spirituellen Einheiten ist es - falls sie andere Personen dazu einladen -, dass die Mitfeiernden sich wohl fühlen und auf alle Fälle authentisch bleiben dürfen. Keinem soll etwas abverlangt oder auferlegt werden, bei dem er oder sie sich nicht wohl fühlt; kein Tanz, kein Bekenntnis, kein Seelenstriptease, kein „Müssen“; das ist wirklich wichtig! Spiritualität ist etwas sehr Intimes und Individuelles, wenn es denn ehrlich und echt sein soll - *und das soll es!!!* -, und da darf jeder und jede seine/ihre eigene Form, Weise, Geschwindigkeit etc. pflegen und leben. Auch eine Qualifizierung ober eigentlich „Disqualifizierung“ von TeilnehmerInnen im Sinne eines „Du bist wohl noch nicht

so weit“ oder „bald wirst Du dich auch trauen“ o.Ä., muss unbedingt unterbleiben (!!!).

Zur Form gehört auch das Bereiten des Rahmens: Es soll genug Zeit sein, um nicht ins Hetzen zu kommen. Ein schöner Ort wäre wünschenswert, draußen oder drinnen; gemütlich, sicher, angenehm. Dann braucht es Atmosphäre durch wertige Gegenstände; das Sitzen auf Bierkisten wäre der Sache sicherlich abträglich, vielmehr sollte ein schönes Sitzkissen, ein Meditationshocker oder eine Decke oder ein bewusst gewählter Stuhl verwendet werden. Auch Kerzen, Rauchfass oder Rächerschale, vielleicht Blumen, ein Gesteck oder Naturgegenstände, ein Duftöl, schöne Musik im Vorfeld etc. Die Ästhetik einer spirituellen Inszenierung ist wirklich bedeutsam und kann eminent hilfreich und unterstützend sein. Die Form hilft dem Inhalt. Stellen Sie sich die Frage: Was verbinde ich - ganz persönlich - mit etwas Besonderem ... und dann konkret mit der pfingstlichen Thematik? Was macht diesen Ort und diese Stunde zu einem „wertvollen“ Raum für mein spirituelles Vorhaben? Bevor die Feier beginnen kann, sollten alle gewählten und benötigten Utensilien sinnvoll bereit gelegt werden. Meist stört zu viel Regieanweisung und zu viel Organisatorisches oder Praktisches die Atmosphäre erheblich. Das wäre schade.

Verrühren Sie behutsam alle Zutaten

Im folgenden stellen wir Ihnen ein paar Ideen und Elemente vor, die in unsere *Andacht&Achtsamkeit* passen würden. Wichtig ist aber, dass Sie diese Feier zu Ihrer Feier machen. Also wählen Sie, was Ihnen stimmig erscheint, modifizieren Sie, verbessern Sie, ergänzen Sie, streichen Sie, bringen Sie die Feier in Ihre Sprache, verbinden Sie sie mit Ihren Bildern und Gedanken ...! Es gibt nicht das eine „gültige“ Vorgehen, das „Richtige“, sondern hier sind Sie gefragt zu entscheiden, was Ihnen am besten hilfreich ist für eine wohlthuende, gewinnbringende, wertvolle und zu Herzen gehende Andacht. Inszenieren Sie, was Ihrer Seele gut tut!

Ritus zum Ankommen

Ich stehe und komme zur Ruhe. Ich atme dreimal bewusst, ruhig und unangestrengt. Meine Gedanken konzentrieren sich auf das Geschehen.

Ich lege meine rechte Hand von vorne auf meinen Kopf oder meine Stirn und spreche laut oder leise.

Ich bin jetzt hier, ich bin gesegnet.

Ich lege meine rechte Hand auf meine linke Schulter und spreche:

Ich darf sein, wer ich bin, und werden, wer ich wirklich bin. Ich bin gesegnet.

Ich lege meine Hand auf meine Brust oder ans Herz und spreche:

Ich bin lebendig, ich fühle, ich empfinde, ich bin. Ich bin gesegnet.

Ich lege beide Hände auf meine Oberschenkel/Beine und spreche.

Ich stehe im Leben, bin in der Welt, wandle durch die Zeit. Ich bin gesegnet.

Nun den Anfangssatz und die Segensgeste auf Kopf oder Stirn wiederholen: Ich bin jetzt hier, ich bin gesegnet.

(Sollten andere Mitfeiernde dabei sein, können diese die letzte Zeile *Ich bin gesegnet* gemeinsam mitsprechen)
Jetzt nehme ich Platz.

Jetzt könnte der Text **„Sie sagen, Du bist Gott“** (S.41) (abwechselnd) gelesen werden.

Wahrnehmungs- und Empfindungseinheit

Ich mache mir bewusst oder ich formuliere für die Mitfeiernden folgenden Gedanken so oder so ähnlich:

Wir alle sind umgeben, sind durchwoben, sind zärtlich berührt und sind im Leben durch göttlichen Geist. Er ist da, und vielleicht können wir uns jetzt für einen Moment dieses Hiersein der Geist-Energie vorstellen, imaginieren und erleben. Schließe deine Augen und versuche einen ganz zarten, weichen Windhauch in deinem Gesicht festzustellen. Bestimmt gelingt es dir. Dieser Hauch berührt dich, umspielt dich, streichelt dich.

Lassen Sie sich dafür genügend Zeit! Vielleicht wollen Sie hierzu eine ganz leise, ganz ruhige und melodische, Instrumentalmusik im Hintergrund laufen lassen. Im Freien kann man hier gut auf Musik verzichten!

Finden Sie im Anschluss 1 Wort oder einen Begriff, der Ihre Empfindung wiedergibt. Schreiben Sie ihn auf und legen sie den Zettel vor sich oder zur Kerze, zur Mitte etc. Es tut gut, den Begriff schön, vielleicht sogar kaligrafisch aufzuzeichnen. Auch hier kann Hintergrundmusik gut tun.

Sprich/sprecht deinen/euren Begriff laut aus und zwar so, dass er seine Bedeutung und Wirkung entfalten kann!

Alternativ könnte man hier auch eine Feuer- oder Lichteinheit ansetzen: Rauchfass, Ritualkerzen oder draußen eine Feuerstelle bieten viele stimmige Inszenierungsmöglichkeiten. Die Betonung der positiven Aspekte des Feuers und das Lebensförderliche daran wäre inhaltlich sinnvoll.

Vergewisserung

Hier geht es darum, dem Inhalt („Pfingsten“, „Geist“ etc.) Platz zu geben und auch den Aspekt der Bedeutung für mich zu inszenieren. Einige Vorschläge zur Auswahl:

- Die Geschichte „Vogelbekenntnis“ (S. 22) könnte jetzt gelesen werden.
- Ein passender Song (ganz nach Geschmack), eine gute Melodie etc. könnte jetzt abgespielt oder musikalisch oder gesanglich umgesetzt werden. Auswahlkriterium: Was passt für mich zu „heilige Geistin“, „Energiespender“, „göttliches Lebensprinzip“, „Heiliger Geist als Liebe“ etc.

Vielleicht wollen Sie ein paar wenige hinführende oder erklärende Worte/Gedanken dazu formulieren.

- Sie können ein Bild/eine Farbskizze malen zum Thema: „Ich bin umtanzt von Heiliger Geistin“ o.Ä.. Die Einheit sollte nicht zu lange dauern, damit die Atmosphäre und das Setting einer Andacht nicht verloren geht.
- Ein Ausdruckstanz, eine Bewegungsabfolge, eine stimmige Geste etc. könnte initiiert oder (mit)vollzogen werden.
- Die Passage „Eine gute Prise Theologie“ (S.36/37) könnte (vor-)gelesen werden. Womöglich bietet sich ein Hinterherdenken oder ein Austausch mit den anderen an.

Im Anschluss an eine der eben vorgestellten Einheiten könnte man einen Satzanfang weiterführen (lassen), der eine wichtige oder eine neue eigene Erkenntnis zu „Geist in meinem Leben“ ins Wort bringt: **„Wenn das so ist, dann ...“**. Hierzu lassen sich pro Wortmeldung Teelichte oder schmale Ritualkerzen entzünden und in die Mitte stellen.

Ritus zur Verinnerlichung - Der Atemtanz

Unter Tanz versteht man meist ein schnelles, rhythmisches Sich-Bewegen zu entsprechend taktgebender Musik. Gerade aber im liturgischen und spirituellen Kontext finden sich auch viel gemächlichere und meditative Varianten. Wussten Sie, dass in der Kirche des Mittelalters auch in Gottesdiensten viel getanzt wurde? Vielfach wurden z.B. Labyrinthdarstellungen, die in den Boden von Kathedralen eingepflastert waren, vom Klerus und den Gläubigen im Tanz beschriftet. Mit dem Leib das zum Ausdruck bringen, was verinnerlicht werden soll, das könnte man als Intention des meditativen Tanzes bezeichnen. Unser Tanz-Vorschlag bezieht zusätzlich auch das bewusste Atmen mit ein. Das Aufnehmen von frischer Luft und das mitgemeinte und mitsymbolisierte Aufnehmen der göttlichen Energie soll Eindruck und Ausdruck bekommen. Die Auswahl der Musik ist hier nicht ganz entscheidend. Wichtig ist eine möglichst melodische, ruhige und entspannende Musik, am besten ohne Text und ohne Schlaginstrumente o.Ä.

Vier einfache Tanz-Elemente prägen unseren Tanz. Zum einen die **Aufnahme-Geste**: Sie beginnt mit dem Ausbreiten der Arme, als wollte man eine liebe Person in Empfang nehmen. Dieses Armeausbreiten geht dann mit einer runden und raumnehmenden Bewegung über in ein Zusammenführen der Arme bzw. Hände vor der Brust, so dass sich die Hände schließlich auf den Brustkorb legen, so als wollte man etwas verinnerlichen oder in sich aufnehmen. Jetzt lösen sich die Hände nur wenige Zentimeter von der Brust und dabei vollzieht man den tiefen Zug eines beherzten Aufatmens. Diese Aufnahme-Geste findet ihr Ende wieder im ganz langsamen seitlichen Senken der Arme, wobei die Handflächen nach vorne zeigen sollten. Hierbei wird behutsam und bewusst ausgeatmet.

Ein zweites Hauptelement unseres Tanzes ist das **Schreiten zur Mitte**: Aus dem Stand werden drei Schritte langsam nach vorne (bei weiteren Mittanzenden: zur Mitte) getan. Ein vierter Schritt schließt die Beine wieder zum sicheren Stand.

Und das dritte Element: Das **Mitte-Wiegen**; gemeint ist ein seitliches Hin- und Herwiegen des Körpers, wobei die Beine

fest am Boden bleiben. Je nach Musik und Rhythmus kann die Anzahl variieren, schön wäre jedoch die Verbindung mit einer 3-Zahl (z.B. 3mal 3 Wiegeeinheiten).

Das letzte Element ist das **„Tänzeln“**: Beschwingt durch die Mitte „tänzelt“ man wieder zur Ausgangsposition zurück. Am besten beginnt man mit einem Schritt rückwärts, dann dreht man sich leicht, um sodann mit den nächsten zwei, drei Schritten (- je nach Musik und Takt -) wieder in der Ausgangsposition zu landen. Dabei hat man sich einmal um die eigene Achse gedreht.

Der Tanz kann folgendes modellhaft-symbolisch zum Ausdruck bringen: Ich nehme einen tiefen Zug von Gottes Energie und Liebe in mich auf, umarme die Geistin. Gestärkt breche ich auf zu meinem Ziel. Die Vierzahl (4 Schritte zur Mitte) symbolisiert meinen Lebensweg. In der Mitte angekommen darf ich verweilen (im Hin- und Herwiegen), um dann beseelt wieder neue Ziele anzugehen und hierfür zu meinem Ausgangspunkt zurückzukehren. Das tänzelnde Zurückkehren ermöglicht mir auch wieder den Lufthauch, der mich umgibt, also das Im-Geist-Sein, zu spüren.

Ein Spiel zwischen zielgerichtetem „Streckemachen“ und verspieltem „Tänzeln“, zwischen Weltlichem (4-Zahl) und Göttlichem (3-Zahl), zwischen Auftanken und Energieverströmen; und alles ist umgeben von Atemluft, von Hauch auf der Haut, von Melodie und sicherer Harmonie.

Wenn man nicht alleine tanzt, dient es sicherlich der Vertiefung, wenn man den Sinn der einen oder anderen Bewegung erklärt. Hierzu kann auch ein freies Gebet, eine Affirmation oder ein meditativer Text die Phase stimmig zusammenfassen.

Ritus zum Ausklang

Jede liturgische und spirituelle Einheit sollte bewusst begonnen werden und am Ende auch einen inszenierten Schlusspunkt finden. Vielfach ist es möglich, mit dem Einstiegs-Ritual auch die *Andacht&Achtsamkeit* wieder zu beenden. Damit vollzieht sich eine Art Rahmung um das spirituelle Geschehen. Eine weitere Intention des Ausklangs ist es, sich das Gesegnetseins auch über die Feier hinaus bewusst zu machen. Dass wir alle gesegnet, d.h. göttlich bejaht und umarmt sind, daran gibt es keinen Zweifel, aber es tut gut, sich das immer wieder auch bewusst zu machen. Und das geht am besten, wenn man an eine gemachte spirituelle Erfahrung anknüpfen kann. Hierzu lohnt es sich, eine Merkhilfe oder ein Erinnerungszeichen mitzunehmen; vielleicht ist es der Zettel, der in der Einheit kaligrafisch beschriftet wurde. Er kann dann einige Zeit in der Hosentasche verbleiben. Dieser Zettel könnte jetzt mit einem gesprochenen Segen „aufgeladen“ werden.

Wir von **deep blue&see** haben auch sehr gute Erfahrungen mit dem Einsatz des „Ritus des Anfangs“ und des „Ritus des Abschlusses“ gemacht, den wir im Seelenwasser-Magazin 01/2019 vorgestellt haben (s. dort S. 29); auch auf unserer Homepage sind die Texte und Beschreibungen zu finden.

Nun wünschen wir Ihnen viel Kreativität beim Konzipieren ihrer spirituellen Einheit und tiefen Gewinn bei ihrer sicherlich erlebnisstarken Durchführung.

SIE SAGEN, DU BIST GOTT

Sie sagen, du bist Gott,
ein lebendiger Name Gottes,
eine Art Gottes MIT uns zu leben
und IN uns und UM uns herum.

Sie sagen, du bist eine der göttlichen Farben,
so wie Jesus und der Vater.
Sie sagen, du bist ein Unsichtbarer,
so wie ein guter Geist und wie die Hoffnung.
Sie sagen, du bist das Verliebtsein Gottes
in uns Menschen, in mich, in jede und jeden einzeln.
Und dass du wild bist manchmal
und sanft zugleich, sagen sie auch.

Sie sagen, du bist immer bei uns,
verströmst dich unaufdringlich, wie eine Windin.
Sie sagen, du bist immer verlässlich,
trägst und erleichterst, wenn man mit dir weht.
Sie sagen, du bist voller Leben und Lebendigkeit
erfrischend, bewegend, kreativ.
Und dass es gut ist,
dass es dich gibt, sagen sie auch.

Sie sagen, du bist Gott,
ein lebendiger Name Gottes,
eine Art Gottes MIT uns zu leben
und IN uns und UM uns herum.
Du bist der Heilige Geist.

Hans-Peter Eggerl