

*Tu deinem Körper etwas Gutes,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.*

Teresa von Ávila



# Morgenlob

1. Lobe den Herren, den mächtigen König der Ehren;  
lob ihn, o Seele, vereint mit den himmlischen Chören.  
Kommet zuhauf, Psalter und Harfe wacht auf,  
lasset den Lobgesang hören.
2. Lobe den Herren, der alles so herrlich regieret,  
der dich auf Adellers Fittichen sicher geführet,  
der dich erhält, wie es dir selber gefällt.  
Hast du nicht dieses verspüret.
3. Lobe den Herren, der künstlich und fein dich bereitet,  
der dir Gesundheit verliehen, dich freundlich geleitet.  
In wieviel Not hat nicht der gnädige Gott  
über dir Flügel gebreitet!
4. Lobe den Herren, was in mir ist, lobe den Namen.  
Lob ihn mit allen, die seine Verheißung bekamen.  
Er ist dein Licht; Seele, vergiss es ja nicht.  
Lob ihn in Ewigkeit. Amen.

# Psalm 139

V Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich. /  
Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir.  
Von fern erkennst du meine Gedanken.

A Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt;  
du bist vertraut mit all meinen Wegen.

V Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge -  
du, Herr, kennst es bereits.

A Du umschließt mich von allen Seiten  
und legst deine Hand auf mich.

V Zu wunderbar ist für mich dieses Wissen,  
zu hoch, ich kann es nicht begreifen.

A Wohin könnte ich fliehen vor deinem Geist,  
wohin mich vor deinem Angesicht flüchten?

# Psalm 139

V Steige ich hinauf in den Himmel, so bist du dort;  
bette ich mich in der Unterwelt, bist du zugegen.

A Nehme ich die Flügel des Morgenrots  
und lasse mich nieder am äußersten Meer,  
auch dort wird deine Hand mich ergreifen  
und deine Rechte mich fassen.

V Würde ich sagen: «Finsternis soll mich bedecken,  
statt Licht soll Nacht mich umgeben»,  
auch die Finsternis wäre für dich nicht finster,  
die Nacht würde leuchten wie der Tag,  
die Finsternis wäre wie Licht.

A Denn du hast mein Inneres geschaffen,  
mich gewoben im Schoß meiner Mutter.  
Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast.  
Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke.

# Psalm 139

V Als ich geformt wurde im Dunkeln, /  
kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde,  
waren meine Glieder dir nicht verborgen.

A Deine Augen sahen, wie ich entstand,  
in deinem Buch war schon alles verzeichnet;  
meine Tage waren schon gebildet,  
als noch keiner von ihnen da war.

V Wie schwierig sind für mich, o Gott, deine Gedanken,  
wie gewaltig ist ihre Zahl!  
Wollte ich sie zählen, es wären mehr als der Sand.  
Käme ich bis zum Ende, wäre ich noch immer bei dir.

A Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz,  
prüfe mich, und erkenne mein Denken!  
Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der dich kränkt,  
und leite mich auf dem altbewährten Weg!

*Tu deinem Körper etwas Gutes,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.*

Teresa von Ávila



# Wie gehen wir mit unserem Körper um?

- Er muss funktionieren.
- Er ist im Zentrum der Aufmerksamkeit
  - Idealisierung, Moden
  - Gesundheit
  - Wellness
- Überhöhung und Missachtung
- Viele Menschen leben in Spannung mit ihrem Leib.



*Tu deinem Körper etwas Gutes,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.*

## *Seelenburg – Tempel des Heiligen Geistes*

Oder wisst ihr nicht,  
dass euer Leib ein Tempel des Heiligen Geistes ist,  
der in euch wohnt und den ihr von Gott habt?

Ihr gehört nicht euch selbst;  
denn um einen teuren Preis seid ihr erkaufte worden.

Verherrlicht also Gott in eurem Leib!

1 Kor 6, 19.20





Denn das Begehren des Fleisches  
richtet sich gegen den Geist,  
das Begehren des Geistes aber gegen das Fleisch;  
beide stehen sich als Feinde gegenüber,  
sodass ihr nicht imstande seid,  
das zu tun, was ihr wollt.

Gal 5, 17

Auch die Schöpfung soll von der Sklaverei und Verlorenheit befreit werden zur Freiheit und Herrlichkeit der Kinder Gottes.

Denn wir wissen, dass die gesamte Schöpfung bis zum heutigen Tag seufzt und in Geburtswehen liegt.

Aber auch wir, obwohl wir als Erstlingsgabe den Geist haben, seufzen in unserem Herzen und warten darauf, dass wir mit der Erlösung unseres Leibes als Kinder Gottes offenbar werden.

Röm 8, 21-23



# *Meinen Leib annehmen können*

- Marilyn Monroe litt unter ihrem Aussehen.
  - Ein junge Frau will ganz dünn sein.
  - Andere vernachlässigen ganz ihr Äußeres.
  - Älter werdende Menschen blicken auf andere, die noch ... können.
- 
- Was finden wir sympathisch?
    - Echt, stimmig
    - Kleine Fehler, etwas muss schief sein.



# *Meinen Leib annehmen*

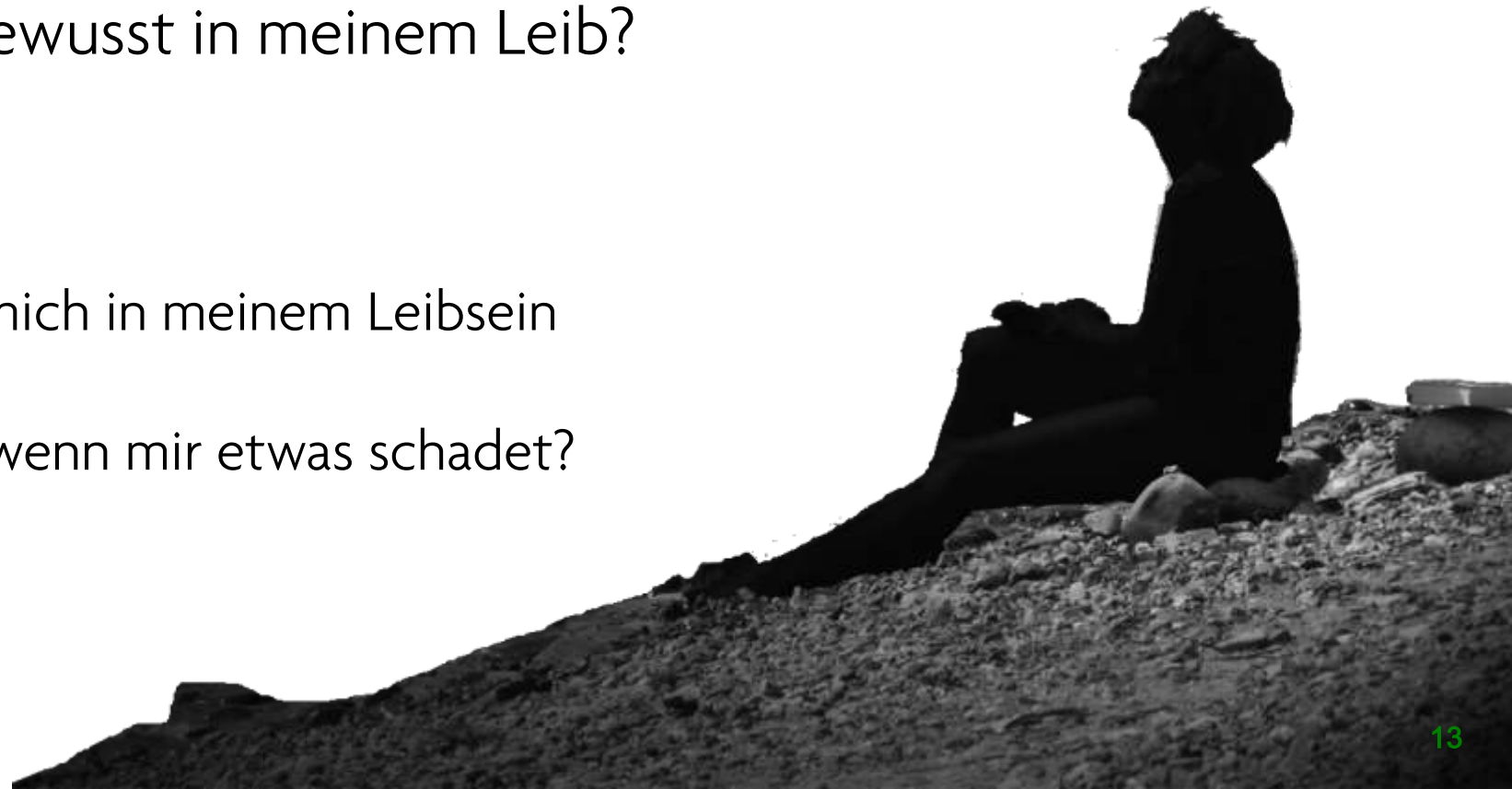
Was und wie denke ich spontan von meinem Leib?

Wann erlebe ich mich bewusst in meinem Leib?

Was tut mir gut?

Wann und wo kann ich mich in meinem Leibsein genießen, erfreuen?

Wo und wie erlebe ich, wenn mir etwas schadet?



# *Balance in meiner Leibhaftigkeit*

- ✓ Ausreichend Schlaf
- ✓ Ausgewogene Ernährung
- ✓ Bewegung



# Mutter der Barmherzigkeit

Hermannus Contractus, Hermann der Lahme, genauer übersetzt: der Krüppel (1013 - 1054), war im Mittelalter hochberühmt als vielseitiger Gelehrter und begeisternder Lehrer der Klosterschule auf der Reichenau; sein Andenken blieb lebendig, weil ihm das SALVE REGINA zugeschrieben wurde.

Möglicherweise ist seine Marienverehrung und -dichtung biographisch grundiert und hängt mit der engen Bindung an seine Mutter zusammen; sie sorgte verständnis- und liebevoll für ihr behindertes Kind, und ohne sie wäre er wahrscheinlich bald in einem Winkel der väterlichen Burg eingegangen.



1. Gegrüßet seist du Königin, o Maria,  
erhabne Frau und Herrscherin, o Maria.

*Freut euch ihr Cherubim, lobsingt ihr Seraphim,  
grüßet eure Königin! Salve, salve, salve, Regina.*

2. O Mutter der Barmherzigkeit, -  
du unsres Lebens Süßigkeit -  
*Freut euch...*

3. Du unsre Hoffnung, sei gegrüßt, -  
die du der Sünder Zuflucht bist, -  
*Freut euch...*

6. Dein mildes Auge zu uns wend, -  
und zeig uns Jesus nach dem End, -  
*Freut euch ....*





# Redewendungen

- Es wird mir ganz warm ums Herz.
- Schmetterlinge im Bauch
- Ich könnte platzen vor Freude.
- Ich könnte in die Luft springen.
- Ein gutes Gefühl im Bauch
- Ganz entspannt etwas angehen.
- Ein Stein ist mir vom Herzen gefallen.
- Ich habe wieder Luft
- Das hat mir auf den Magen geschlagen.
- Ich habe die Nase voll.
- Das geht mir an die Nieren.
- Jemanden nicht mehr riechen können.
- Aus der Haut fahren.
- Das bereitet mir Kopfschmerzen.
- Es schnürt mir die Kehle zu.
- Mir wird ganz schlecht.
- Mir sträuben sich die Nackenhaare.
- Sich auf die Zähne beißen.
- Auf die Zunge beißen

*Was sagt mein Körper mir?*

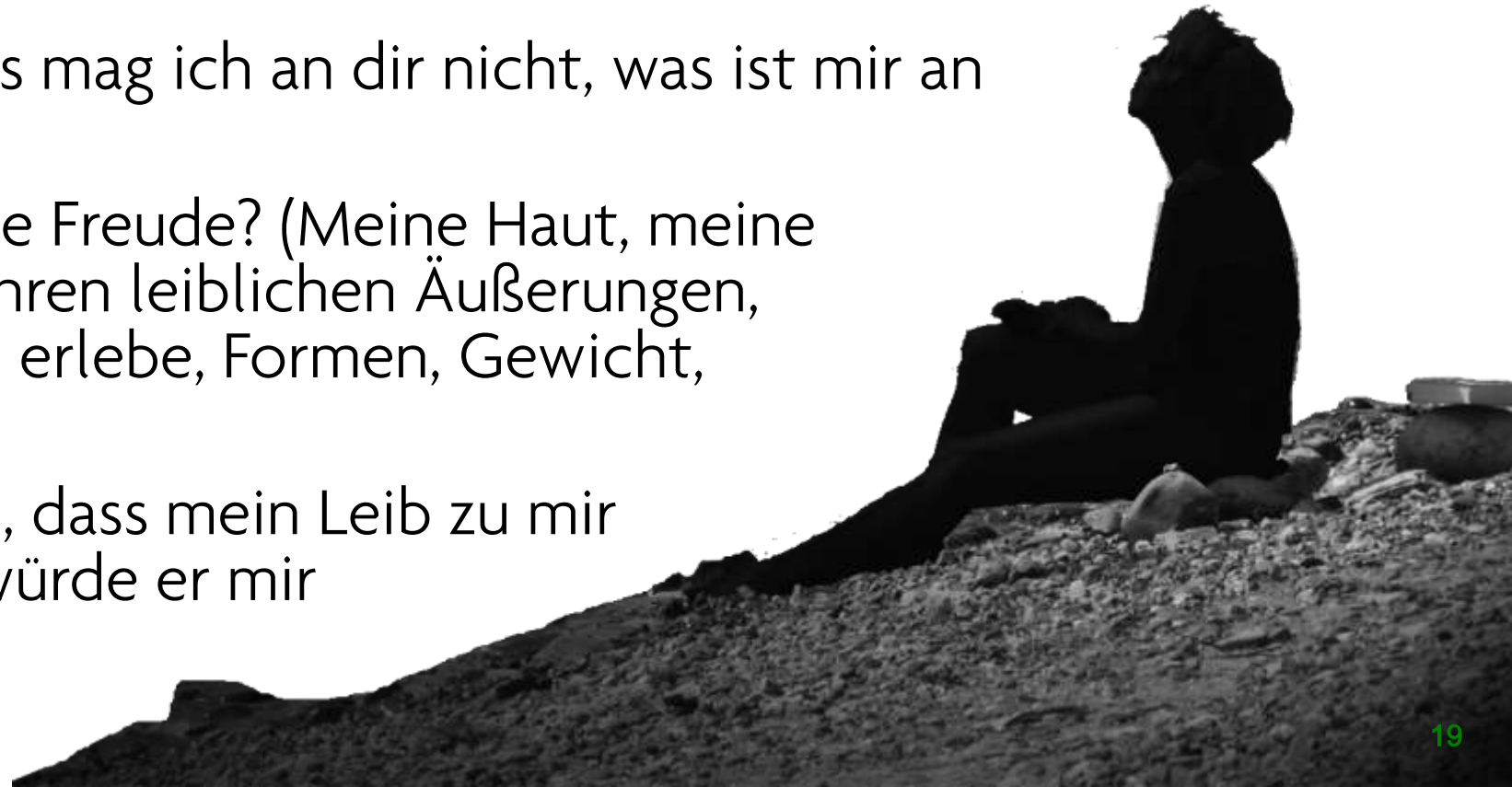


# *Mit meinem Körper ins Gespräch kommen*

Wie fühle ich mich?

Was spüre ich in meinem Leib?

- Was mag ich an dir, was mag ich an dir nicht, was ist mir an dir richtig schlimm?
- Woran habe ich richtige Freude? (Meine Haut, meine Geschlechtlichkeit in ihren leiblichen Äußerungen, Behinderungen, die ich erlebe, Formen, Gewicht, Reaktionen ...)
- Wenn ich mir vorstelle, dass mein Leib zu mir sprechen würde, was würde er mir vielleicht sagen?



## *Wenn ich mir selbst schade...*

- Ich achte zu wenig auf die Balance.
- Ich esse zu viel. Heimlich. Im Heißhunger. Zu wenig. Zu unregelmäßig...
- Trinken...
- Fernsehen, Computer,...
- Ich werde gleichgültig in einem Bereich...
- Ich spüre eine Unruhe in mir und gehe ihr nicht nach...
  
- Alles kann zur Sucht werden.
  - Was ist dahinter? Wofür steht es? Was suche ich in der Sucht?
  - Wie löse ich es?

# Wie ein Kind bei der Mutter

- Das Kind fühlt Nähe
  - Bekommt Nahrung
  - Es ist sicher in einem Bett und Zuhause
- seelische und körperliche Bedürfnisse sind eins.
- darauf zielen die Wünsche bis hin zu den Süchten, die wir als Erwachsene haben: sie äußern sich körperlich.
- Was also „sagt“ mir mein Leib?  
Was steht dahinter?  
Wie kann ich damit besser umgehen?





## *Auf den Leib hören ist auf Gott hören*

- Mein Leib ist eine Weise, wie Gott zu mir spricht.
- Immer sagt er, dass er mich liebt und braucht.
- Meine Grenzen und Möglichkeiten.
- Meine Begabungen
- Der Heilige Geist passt sich an.
  - Intuition, Bauchgefühl, Signale ...

# *Ich nehme dich – meinen Leib – an.*

„Ich nehme dich an als meinen mir anvertrauten Leib  
und verspreche dir die Treue  
in guten und in bösen Tagen,  
in Gesundheit und Krankheit.  
Ich will dich lieben, achten und ehren,  
solange ich lebe.“

# Vorsatz

- Ich sage ja zu meinem Leib.
- Ich achte auf das, was er mir sagen möchte.
- Daraus ergibt sich ein Vorsatz
  - Was ich nicht mehr tue ...
  - Was ich mir gönne ...
  - Was ich schon lange ausprobieren wollte ...
  - Wo ich Hilfe brauche ...





*Tu deinem Körper etwas Gutes,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.*

Teresa von Ávila