



Dr. Birgit Huber ist Referentin für Spiritualität und Glaubensbildung im Pastoralamt der Diözese Feldkirch und praktizierende Lehrerin für Yoga und Meditation (BYO/EYU).

# „Fit+Spirit“ Gotteserfahrung im Fitnessstudio?

*Der Körper spielt gegenwärtig in der Gesellschaft eine zentrale Rolle. Möglichst effektives sportliches Training soll ihn optimieren. Für viele Sportler ist er der Königsweg zum Flow-Erlebnis. Im Yoga führen achtsame Körperübungen zu Stille und Meditation. Die Katholische Kirche Vorarlberg nimmt diese Zeichen der Zeit ernst und kooperiert in einem neuen Projekt mit einem Fitnessstudio.*

Birgit Huber

„Meditation is fucking sexy. Meditation ist das beste tägliche Ritual, das du besonders als Digitaler Zen Nomade und Vielreisender machen kannst.“ So beginnt Conni ihre Meditationsanleitung im Internet. Conni beschreibt sich auf ihrer Homepage als „spiritueller Freiheits-Junkie“, „Surf-Yogi“ und „vegan“. Auf Basis ihres Online-Business lebt und arbeitet sie weltweit. Zur täglichen Meditation versucht Conni ihre Leser/innen damit zu motivieren, dass sie darauf hinweist, dass „die besten Performer, Autoren, Athleten und Unternehmer dieser Welt Meditation und Achtsamkeit in ihr tägliches Leben integrieren“. Möchte man Conni einem gesellschaftlichen Milieu zuordnen, dann ist sie der Prototyp einer „Experimentalistin“. Connis Meditationsanleitungen gleichen weitgehend den Anleitungen aus dem Kurs „Yoga

und Jesus“, der von den Steyler Missionaren durchgeführt wird. Über das Katholische Bildungswerk hat „Yoga und Jesus“ inzwischen seinen Weg bis in den Bregenzerwald gefunden. Ob bei Conni oder den Steyler Missionaren – leibbezogene Übungen sind der Weg, der ins eigene Innere führt. Während die digitale Kosmopolitin auf ganzheitliche Gesundheit inklusive veganer Ernährung schwört, geht es in den christlichen Meditationskursen um „Beten mit dem Körper“.

**Die Zeichen der Zeit ernst nehmen**  
„Wir leben in dieser Hinsicht in einer begnadeten Zeit“, kommentiert der indische Jesuit und Meditationslehrer Sebastian Painadath diese Phänomene, in denen östliche und westliche Traditionen zueinander finden. Zumindest im christlichen Kontext gehe es dabei keineswegs um eine Synthese

religiöser Ideen oder Philosophien zu einem neuen System oder Weltbild. Die körperbezogenen Übungen aus unterschiedlichen Weltgegenden machen es schlicht leichter möglich, innerhalb der eigenen Religion Erfahrungen mit Gott bzw. dem Göttlichen zu machen. Und sie unterstützen eine Gesundheit, die mehr ist als das reibungslose Funktionieren des Körpers.

Mit dem neuen Angebot „Fit+Spirit“ nimmt die Katholische Kirche in Vorarlberg die Zeichen einer solchermaßen „begnadeten Zeit“ ernst und als Chance wahr. Ein Fitnessstudio-betreiber aus Hohenems schlug dem Pastoralamt eine Zusammenarbeit vor. Gemeinsam mit einer Mitarbeiterin des Teams Spiritualität und Glaubensbildung, einem Mitarbeiter der Berufungspastoral und einem Pastoralassistenten arbeitete er ein konkretes

Angebot aus. Ein Athletiktrainer und Ernährungscoach brachte seine Expertise aus dem Gesundheitsbereich ein. Ausgangspunkt der angebotenen Abende mit Krafttraining, Entspannung und Meditation ist das Hohenemser Fitnessstudio.

### Trainings für verschiedene Typen

Die Katholische Kirche trifft hier auf ein Milieu, das ihr bisher weitgehend fremd ist. Gerade hier ist Mut zu einer „Geh hin-Kirche“ gefragt. Dem Wunsch, körperlich fit zu bleiben, der Sehnsucht nach Erlebnissen der Selbsttranszendenz und nach einer Unterbrechung des ständigen Gefordert-Werdens wird in diesem Angebot Raum gegeben. Eine solche Art von „Spiritual Workout“ kreiert „Mehrwert“: eine Fitness, die die geistige, seelische Dimension mit hineinnimmt und eine Spiritualität, die geerdet ist, die die körperliche Dimension einbezieht.

Die Trainer im Hohenemser Fitnessstudio haben drei unterschiedliche Typen bei ihren Besuchern ausgemacht. Zum einen sind dies Menschen, die persönliche Begleitung suchen. Im Fitnessbereich sind sie

interessiert an einem Personal Coach, im spirituellen Bereich an Geistlicher Begleitung. Viele der Besucher/innen wünschen sich Gemeinschaftserlebnisse. Im Fitnessbereich bevorzugen sie „Gruppen-Fitness“, im Kontext von Spiritualität Gemeinschaftserlebnisse wie gemeinsame Meditation, gemeinsame Kontemplation oder gemeinsames Gebet. Häufig stellt die Natur eine zentrale Quelle dar, sei es für befriedigende sportliche Erfahrungen oder für Begegnungen mit der Schöpfung. Nicht nur in Hohenems berichten Jogger, Radfahrer und Wanderer darüber, dass Bewegung in der Natur ihre Art von Meditation ist. In Pilgergruppen gehen im besten Einvernehmen Menschen, die sportliche Herausforderungen suchen Seite an Seite mit Pilgern, die über die Schöpfung staunen und in ganzheitlichen Naturerfahrungen die Spuren Gottes erkennen.

### Gemeinsam im „Kraftraum“

Das Kooperationsprojekt „Fit+Spirit“ setzt daher auf die Kombination unterschiedlicher Räume: Vom Fitnessraum mit achtsamem Krafttraining geht es gemeinsam hinaus in den „Kraftraum Natur“, unter anderem mit

einer Meditation am Schlossberg. Hier ist Platz für die Wahrnehmung von Da-Sein, für Staunen. Die Naturerfahrung wird am letzten der drei Abende ergänzt durch eine Hinführung zur Stille im sakralen Raum einer Kapelle. Durch die gemeinsamen Erlebnisse, Fitnessstraining und meditativ Zur-Ruhe-Kommen, wird die Basis gelegt für den Austausch, durchaus auch über religiöse Erfahrungen. Im Anschluss an das sportliche und spirituelle „Training“ gibt es bei Getränken und Fingerfood dafür die Gelegenheit.

## Veranstaltung

Die Veranstaltung „Fit+Spirit“ findet am **21. April**, am **5. Mai** und am **19. Mai 2017 um 18.30 Uhr** statt. Treffpunkt ist das Fitnessstudio „Fit und Gesund“ in Hohenems. Die Abende können auch unabhängig voneinander besucht werden.

**Weitere Informationen:**  
birgit.huber@kath-kirche-vorarlberg.at

[www.kath-kirche-vorarlberg.at/themen/spiritualitaet](http://www.kath-kirche-vorarlberg.at/themen/spiritualitaet)