

## Frauengesundheit

### Leibübungen der Beghinen – Heilwissen spiritueller Frauen des Mittelalters neu entdeckt

An Spiritualität interessierte mittelalterliche Frauen waren zum Teil sehr kreativ und innovativ: Statt ins Kloster zu gehen, gründeten viele seit dem 12. Jahrhundert lieber spirituelle Wohngemeinschaften von Schwestern, für die sich der Name „Beghinen“ einbürgerte. Weil sich solche Frauen-WGs nicht immer nahtlos in die bürokratischen Strukturen von Kirche und Staat einfügten, erfuhren sie massiven Druck bis hin zur Unterdrückung, obwohl sie für die mittelalterliche Gesellschaft beinahe unersetzlich waren – als spirituelle Begleiterinnen, im Bildungswesen und vor allem in der Krankenpflege.

Zum Heilwissen der Beghinen, die in zahlreichen Städten bis ins 16. Jahrhundert präsent waren, gehören spannende Leibübungen, die eine gewisse Parallelität zu Qi-Gong- oder Yoga-Übungen aufweisen und doch authentisch christlich sind: Übungen, mit denen sich der Mensch im Leib und im Herzen für Gott, den Himmel und die Welt öffnen kann, um ganzheitlich heil zu werden.

Dieses ganzheitliche christliche Heilwissen ist heute aktueller denn je: In einer orientierungslosen und beschleunigten Zeit tut es gut, eine Leibspiritualität einzuüben, die nebenbei die Faszien trainiert und die Stresskompetenz steigert, was inzwischen sogar durch Studien belegt ist. Machen Sie die Probe auf das Exempel – mit zwei Übungen, deren erste hier zum Mitmachen vorgestellt wird. Die zweite Übung folgt in der nächsten Ausgabe.

### elevatio cordis – Öffnung des Herzens nach oben

Sinn der Übung: Wir Menschen buckeln gerne nach oben und treten nach unten, oder wir verkrampfen uns in uns selbst. Die Heilübung der Beghinen stellt uns hingegen wieder auf die Füße, aufrecht und aufrichtig, und macht uns unsere Berufung klar: Wir sind Töchter und Söhne der Erde, und darin zugleich Töchter und Söhne des Himmels.

So wird's gemacht:

- 1 Nehmen Sie einen guten aufrechten Stand ein: Füße hüftbreit voneinander entfernt; die Knie nicht ganz durchgedrückt sondern leicht nachgegeben. Legen Sie die beiden Handflächen übereinander auf die Herz-Mitte, den Mittelpunkt Ihrer Brust auf dem Brustbein.
- 2 Öffnen Sie nun aus dieser Stellung heraus die Arme und Hände in einer elliptischen Bahn nach oben und erheben Sie das Gesicht und den Blick leicht zum Himmel – dabei einatmen. Wenn Sie mögen und eine gute Balance haben, können Sie zugleich die Fersen ein wenig heben und auf die Ballen gehen.
- 3 Aus der höchsten Position heraus nun die Hände und Arme in einer elliptischen Bahn nach unten und zurück in die Ausgangstellung bewegen, während Sie den Kopf wieder zurücknehmen und in die Position der leicht nachgegebenen Knie zurückgleiten – dabei ausatmen.
- 4 Diese Übung 9-mal wiederholen und dann in Ruhe nachspüren: Ich bin Tochter/Sohn der Erde, und darin zugleich Tochter/Sohn des Himmels.

*PD Dr. Karl-Heinz Steinmetz ist Privatdozent für Spiritualitätsforschung der Uni Wien und Leiter von ArcAnime – Arche der Seele. Heilwerden auf Europäisch.*

ArcAnime bietet eine Ausbildung in Traditioneller Europäischer Medizin (TEM), die spirituelle Dimensionen mit berücksichtigt. Weitere Informationen unter: [www.arcanime.at](http://www.arcanime.at)

