



**Universität
Zürich^{UZH}**

Studiengang CAS Spiritualität 2014

Zertifikatsarbeit von Thomas Noack MTh UZH

Spiritualität meinte er

Bausteine für den Neubau der Neuen Kirche

Zürich, 2. September 2014

© Thomas Noack | Zürich 2014

Studiengang CAS Spiritualität der Theologischen Fakultät der Universität Zürich in Kooperation mit a+w Aus- und Weiterbildungsstelle der Pfarrerrinnen und Pfarrer, Zürich.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Ausgangslage und Auswertung der Weiterbildung | 5 |
| Spiritualität und Kontemplation | 8 |
| Im Mittelpunkt stehen Übungen | 13 |
| Bausteine für eine Atemlehre nach Emanuel Swedenborg | 20 |
| Bausteine für eine Leibeslehre nach Emanuel Swedenborg | 26 |
| Abschließende Reflexionen und Ausblicke | 31 |

Spiritualität meinte er

Bausteine für den Neubau der Neuen Kirche

Thomas Noack

Ausgangslage und Auswertung der Weiterbildung

Im Jahr 2014 nahm ich an dem Studiengang CAS in Spiritualität teil, der von der Weiterbildungsstelle der reformierten Kirche des Kantons Zürich in Kooperation mit der Theologischen Fakultät der Universität Zürich angeboten wurde. In der Zertifikatsarbeit, die in Verbindung mit einem Kolloquium den Abschluss der CAS-Stufe bildet, soll ich die Weiterbildung auswerten, die gemachten Erfahrungen, die praktischen und die theoretischen, durchdenken und nächste Schritte, sofern sie sich aus der Reflexion ergeben, benennen. Die Auswertung des zurückgelegten Weges, die den Geist in einem Moment des Innehaltens zur klaren Einsicht des persönlichen Erfolgs oder Fortschritts verhelfen soll, ist sinnvollerweise nur dann durchführbar, wenn er sich am Ende noch einmal den Anfang vergegenwärtigt und die Frage stellt: Mit welchen Erwartungen bin ich aufgebrochen?

Persönliche und – damit untrennbar verbunden – berufliche Zielsetzungen waren es, die mich im Sommer 2013 dazu veranlassen, mich für diese Weiterbildung in Spiritualität anzumelden. Als Pfarrer der NEUEN KIRCHE DER DEUTSCHEN SCHWEIZ, die sich auf den schwedischen Visionär Emanuel Swedenborg (1688–1772) beruft und 1874 in St. Gallen gegründet wurde, bin ich dafür verantwortlich, diese Institution inhaltlich und formal weiterzuentwickeln. Seit langem verdichtet sich in mir der Gedanke, dass Swedenborgs Schau einer *nova ecclesia* in ihrer Verwirklichung als Konfessionskirche ein Missverständnis darstellt.¹ Deswegen bin

¹ Der Theologe und EZW-Referent Hans-Jürgen Ruppert stellte als Außenstehender fest: »Zwar hat sich noch unter Berufung auf Swedenborg eine reli-

ich bestrebt, die Neue Kirche der Swedenborgianer des 19. Jahrhunderts in eine SCHULE FÜR SPIRITUALITÄT NACH EMANUEL SWEDENBORG umzugestalten, wobei das nur ein Arbeitstitel ist.

Die Neufassung der Statuten ist der leichteste Teil dieses Prozesses. Der wirklich schwierige, für den Erfolg aber entscheidende und deswegen unerlässliche ist die Neufassung des Bewusstseins. Ich muss den *neukirchlichen* Swedenborgianismus als Denkform überwinden; er kann *nicht* die Grundlage für die beabsichtigte SCHULE FÜR SPIRITUALITÄT NACH EMANUEL SWEDENBORG sein. Doch wie sieht die Alternative aus? Sie besteht in einem Swedenborgverständnis, das sich in der Auseinandersetzung mit anderen Spiritualitätskonzepten entfaltet und dadurch einen volleren Klang entwickelt. Was heißt das? Meister Eckehart empfahl seinen »(geistlichen) Kindern« in den *Reden der Unterweisung* dies: »Ein jeder behalte seine gute Weise und beziehe alle (anderen) Weisen darin ein und ergreife in seiner Weise alles Gute und alle Weisen. Wechsel der Weise macht Weise und Gemüt unстет.«² Für mich bedeutet das: Bleibe Swedenborgianer, aber »beziehe alle (anderen) Weisen darin ein«! Eine zweite Veranschaulichung des Gemeinten entnehme ich den Lebenserinnerungen von C. G. Jung. Er berichtet von einem Gespräch, das er als weißer Mann mit dem Pueblo-Indianer Ochwiä Bianco (Gebirgs-See) geführt hatte: Wir Pueblo-Indianer glauben, dass die Weißen verrückt sind. »Ich fragte ihn, warum er denn meine, die Weißen seien alle verrückt. Er entgegnete: »Sie sagen, dass sie mit dem Kopf denken.« Aber natürlich. Wo denkst du denn?« fragte ich erstaunt. »Wir denken

göse Neubildung unter dem Vorzeichen der traditionellen christlichen Religion formiert: die sog. »Neue Kirche«. Das ist jedoch ein Missverständnis, da die »Neue Kirche« bei Swedenborg selbst eine eschatologische Größe - das »Neue Jerusalem« - ist, die weit über bestimmte Denominationen hinausweist, ja Denominationen überhaupt als überholt betrachtet.« (Hans-Jürgen Ruppert, *Swedenborg und die »neue Religiosität«*, in: Festschrift für Reinhart Hummel: Dialog und Unterscheidung. Religionen und neue religiöse Bewegungen im Gespräch, hrsg. von Reinhard Hempelmann und Ulrich Dehn, 2000, Seite 112).

² Meister Eckehart, *Deutsche Predigten und Traktate*, herausgegeben und übersetzt von Josef Quint, 1979, Seite 79.

hier, sagte er und deutete auf sein Herz.«³ Die Begegnung mit anderen Kulturen, auch Denkkulturen, kann zu überraschenden Infragestellungen des eigenen Selbstverständnisses führen. Doch gerade das sind die wertvollsten Impulse, weil sie dazu beitragen können etwas bisher Übersehenes zu integrieren und dabei womöglich die Entdeckung zu machen, dass es eigentlich schon immer da war, auch in der eigenen Kultur, aber bisher nur wie ein ungehobener Schatz.

Aus der Ausgangslage ergibt sich meine Art der Auswertung der Weiterbildung. Ich verleugne meine Identität nicht! Ich bin nun einmal ein Vollblutswedenborgianer. Aber meine aktuelle Zielsetzung hat mich aufbrechen lassen in das nahe und mir bisher doch so ferne Land der neuen Spiritualität. Und die Erfahrungen, die ich dort gemacht habe, das kann ich schon jetzt sagen, waren in der Tat überraschend und anregend, – aber ich habe sie gut verdaut. Die Leitmetapher für die nun anstehende Auswertung lautet: Verspeise die Speise! Bei der *contemplatio* am Ende der zweiten Kurswoche erschaute ich das Bild einer schön angerichteten Speise. Mir war sofort klar: Das ist das Weiterbildungsangebot. Mir war aber auch klar: Wenn es meinem *oculus contemplationis* in Gestalt einer Speise erscheint, dann muss ich es verspeisen. Die Übersetzung des Bildes in eine rationale Sprache brachte drei Aspekte zum Vorschein, die für die Schrittfolge und das Verständnis der vorliegenden Arbeit von Bedeutung sind. Der erste Schritt analog dem Zerlegen der Speise mit den Zähnen ist die Analyse, das heißt die Zergliederung des Angebotsganzen in seine hauptsächlichlichen Bestandteile. Der zweite Schritt analog dem Verdauen ist die Kritik, das heißt die tiefergehende Scheidekunst, die das für das eigene Vorhaben Brauchbare vom Unbrauchbaren trennt. Der dritte Schritt analog der Aufnahme der Nährstoffe ist die Integration, das heißt die Eingliederung der Informationen in meinen geistigen Organismus.

³ Carl Gustav Jung, *Erinnerungen Träume Gedanken von C. G. Jung*, 1962, Seite 251.

Spiritualität und Kontemplation

Swedenborgianer hätten die Weiterbildung CAS in Wiedergeburt genannt. Abgesehen davon, dass man Wiedergeburt heute mehrheitlich im Sinne von Reinkarnation verstehen würde, was ein Missverständnis wäre, klänge das auch etwas altbacken. Heute spricht man von Spiritualität und als spiritueller Weg wird Kontemplation angeboten. Ich muss mich in dieser neuen Sprachkultur erst einmal zurechtfinden.

Nach Corinna Dahlgrün, von der ich ein Buch über »Christliche Spiritualität« gelesen habe, »hat sich der Terminus ›Spiritualität‹ in der Gegenwart als der umfassendste und integrativste durchgesetzt«⁴. Interessant! Diese Entwicklung habe ich wohl verschlafen! Aber ich kann sie mir nun schnell aneignen: Spiritualität bedeutet Geistigkeit, Erfüllung des Menschen mit dem Geist, nicht mit dem eigenen, dem menschlichen Geist, sondern mit dem göttlichen, dem *pneuma hagion*. Spiritualität führt zu einem in diesem Sinne erfüllten Leben.

So weit, so gut! Aber ist Spiritualität nun wirklich das moderne Äquivalent für Wiedergeburt? Für Swedenborg ist die Wiedergeburt (*regeneratio*) gleichbedeutend mit »der Geburt des spirituellen Lebens (*generatio vitae spiritualis*)«⁵. Und als neutestamentliche Brücke bietet sich das Gespräch Jesu mit Nikodemus im Johannesevangelium an. Jesus sagte: »Wahrlich, wahrlich, ich sage dir: Wer nicht von oben (oder von neuem) geboren wird, kann das Reich Gottes nicht sehen.« (Joh 3,3). Da Nikodemus dieses Wort nicht versteht bzw. – in typisch johanneischer Weise – missversteht, wiederholt Jesus seine Aussage mit etwas anderen Worten; nun sagt er: »Wahrlich, wahrlich, ich sage dir: Wer nicht *aus Wasser und Geist* geboren wird, kann nicht in das Reich Gottes gelangen.« (Joh 3,5). Das griechische *anothen* (von oben) ist hier also durch »aus Wasser und Geist« ersetzt worden. Im weiteren Verlauf des Gesprächs verschwindet aus dieser Formel das Wasser,

⁴ Corinna Dahlgrün, *Christliche Spiritualität: Formen und Traditionen der Suche nach Gott*, 2009, Seite 115.

⁵ Emanuel Swedenborg, *Himmliche Geheimnisse*, Nr. 9042.

und übrig bleibt allein der Geist; es heißt dann »aus dem Geist geboren sein« (Joh 3,6.8). Wenn man nun aus dieser Wortsequenz den Geist aufgreift, dann erhält man den Begriff Spiritualität; greift man indessen das Geborensein auf, dann erhält man den Begriff Wiedergeburt. Im Hintergrund steht in beiden Fällen ein und derselbe Vorgang: die Geburt oder das neue Leben aus dem Geist, das deswegen auch geistiges oder eben spirituelles Leben genannt wird.

In der modernen Spiritualität spielt die Erfahrung eine zentrale Rolle⁶ und somit die Annäherung an das Pneuma von unten nach oben. Aus dem Gespräch Jesu mit Nikodemus geht jedoch hervor, dass die neue Geburt eigentlich von oben nach unten erfolgt. Auch der Seelenforscher Swedenborg ist den langen und mühsamen Weg über die *experientia* gegangen und meinte sogar, sie sei der menschliche Weg nach dem Verlust des Paradieses. Im Vorwort seines Werkes *De Anima* beschreibt er diesen Erkenntnisweg: »Um die Seele zu erforschen, muss ich die mannigfachen Hüllen entfernen, die sie (= die Seele), die im Zentrum ruhende, vor unseren Augen verbirgt. Man muss den analytischen Weg (per viam analyticam) beschreiten, von den Erfahrungen (per experientiam) zu den Ursachen und von den Ursachen zu den Prinzipien vordringen, das heißt von dem Späteren zu dem Früheren (a posterioribus ad priora)⁷. Das ist der Weg – einen anderen gibt es nicht –, der uns (als Menschen) zur Wissenschaft der höheren Dinge zugänglich ist.«⁸ Auch seine spätere Gemeinschaft mit den Engeln deutete er als Quelle von Erfahrungen.⁹ Jedes Streben nach Spiritualität – zumal *nach* der sog. anthropologischen Wende –

⁶ Siehe dazu z.B. Corinna Dahlgrün, a.a.O., 2009, Seiten 132–146.

⁷ Man beachte den eminent philosophischen Hintergrund dieser Begriffe! Nicht erst bei Immanuel Kant, sondern schon bei Gottfried Wilhelm Leibniz und Christian Wolff, welche Autoren Swedenborg gelesen hatte.

⁸ Emanuel Swedenborg, *Regnum animale, anatomice, physice et philosophice perlustratum, cujus pars septima de anima agit*, hrsg. v. Johann Friedrich Immanuel Tafel, 1849, Seite 1f. (Übersetzung von mir).

⁹ Vgl. allein schon den Titel seiner Visionsaufzeichnungen *Experientiae spirituales* (Spirituelle Erfahrungen) und »nach Gehörtem und Gesehenem« im Titel weiterer Werke.

muss den Weg eigener Erfahrungen einschlagen. Für mich bedeutet das: Swedenborgs Konzept der Wiedergeburt sollte nicht mehr als ein theologisches Gebilde dargestellt werden, obwohl es das auch ist, sondern die Weg-Implikationen sollten herausgearbeitet werden. Das Geheimnis der Wiedergeburt erschließt sich ohnehin nur dem, der sich auf den Weg macht.

Als spiritueller Weg wurde uns die Kontemplation nahegebracht. Der Begriff entstammt nicht der biblischen Tradition, sondern der hellenistischen.¹⁰ Die aristotelische Ethik gipfelt in der Lehre, dass das vollkommene Glück in der betrachtenden oder kontemplativen Grundhaltung des menschlichen Daseins (*bios theoretikos*) besteht, in der geistigen Schau, in der sich dem Geist die ewigen Wahrheiten darbieten. Das christliche Denken hat diesen Begriff übernommen. Nach Gregor dem Großen ist die Gottesschau das Ziel der Kontemplation. Thomas von Aquin definiert Kontemplation im weiten Sinne als alles, was »zur einfachen Wahrnehmung der Wahrheit«¹¹ gehört (*contemplatio pertinet ad ipsum simplicem intuitum veritatis*). Oder etwas ausführlicher, ebenfalls bei Thomas von Aquin: »Die Betrachtung (*contemplatio*) wird einmal im strengen Sinne gefasst für denjenigen Akt des Verstandes, der über Göttliches nachsinnt (*divina meditantis*), und so ist die Betrachtung der Akt der Weisheit. Im allgemeineren Sinne aber wird Betrachtung für jeden Akt genommen, in dem einer, abgeschieden von den äußeren Geschäften, allein für Gott frei ist, was wiederum auf zweierlei Weise geschieht, entweder insofern der Mensch Gott, der in den Schriften spricht, hört, was durch die Lesung geschieht, oder insofern er zu Gott spricht, was durch das Gebet geschieht.«¹²

Das lateinische *contemplari* ist aus *con* (zusammen) und *templum*

¹⁰ Corinna Dahlgrün, a.a.O., 2009, Seite 105, unter Berufung auf Kees Waaijman.

¹¹ *Summa Theologiae* II-II questio 180 (de vita contemplativa), articulus 3, ad 1.

¹² Thomas von Aquin, *Scriptum super libros sententiarum magistri Petri Lombardi episcopi Parisiensis (1253-1255)*. 4. sent., dist. 15, quaest. 4, art. 1, solutio 2, ad primum.

(der Ort, in dem der Augur den Vogelflug beobachtet, um daraus den Willen der Götter zu lesen) zusammengesetzt.¹³ Kontemplation ist demnach das Gewährwerden des unsichtbar Göttlichen im sichtbar Sinnlichen. Dieser Wortursprung erinnert an Swedenborgs *scientia correspondentiarum* (Wissenschaft der Entsprechungen), die geradezu das Wesen der alten Weisheit ausgemacht haben soll.¹⁴ Die kontemplative Weltbetrachtung erblickte im Äußeren immer auch das Innere, weswegen die philosophischen oder abstrakten Begriffe der hebräischen Sprache nur scheinbar solche sind, meist (oder immer?) haben sie eine sinnliche Grundbedeutung. Das beste Beispiel ist das hebräische Wort für Geist (*ruach*); seine Grundbedeutung ist Wind und Atem. Das wird uns später noch beschäftigen. Swedenborg erläutert den Übergang vom Sinnlichen ins Geistige an zahlreichen Begriffsbildern der Sprache des Alten Testaments, so auch am Begriffsbild Berg: »Wenn aus dem äußeren Sinn der innere wird, verliert sich zuerst die Vorstellung des Berges, und zurück bleibt die Vorstellung von Erhabenheit, wodurch Heiligkeit veranschaulicht wird.«¹⁵ Und schon versteht man, weshalb der Berg in der Bibel der Ort der Gottesbegegnung ist. Die gesamte alte Weisheit war eine Frucht der kontemplativen Betrachtung.

Nach all diesen Definitionen und Ableitungen des Wortes und den persönlichen Übungen versuche ich mein derzeitiges Verständnis des Wesens der Kontemplation zusammenzufassen: *Contemplatio* bedeutet Betrachtung (oder Beschauung). Aber Weisen der Betrachtung gibt es viele; interessant und aufschlussreich wäre die Abgrenzung von der *speculatio*. Die *contemplatio* scheint mir eine gesammelte (konzentrierte), den Zerstreuungstendenzen widerstehende, unverwandte Betrachtung eines inneren oder äußeren Objektes zu sein, ein Sich-Versenken des Geistes in ein bestimm-

¹³ Siehe Corinna Dahlgrün, a.a.O., 2009, Seite 108.

¹⁴ In *correspondentia* ist ebenso wie in *contemplatio* die Partikel *con* (zusammen) enthalten. In beiden Fällen geht es um eine Zusammenschau von zwei Bereichen, von Himmel (das unsichtbar Geistige) und Erde (das sichtbar Sinnliche).

¹⁵ Emanuel Swedenborg, *Himmliche Geheimnisse*, Nr. 1430.

tes Objekt, das dadurch aufhört ein mir Gegenüberstehendes zu sein und zum Tor in das innere Leben des Geistes wird.

Im 12. Jahrhundert systematisierte der Kartäuser Guigo II. die überlieferten spirituellen Übungen der Mönche (*de spiritali exercitio claustralium*)¹⁶ in dem Brieftraktat *Scala claustralium* (Die Stufenleiter der Mönche). Vier Stufen hat diese Himmelsleiter: *lectio* (Lesung), *meditatio* (Meditation), *oratio* (Gebet) und *contemplatio* (Kontemplation). Guigo schreibt: »Lesung (*lectio*) ist das sorgsame Studium der Heiligen Schrift in der Achtsamkeit des Geistes. Meditatives Nachsinnen (*meditatio*) ist die engagierte Tätigkeit des Geistes, die Erkenntnis der verborgenen Wahrheit mit dem eigenen Denkvermögen zu suchen. Gebet (*oratio*) ist die andächtige Hingabe des Herzens an Gott, um das Böse zurückzuweisen oder das Gute zu erringen. Der kontemplative Zustand (*contemplatio*) schließlich besteht darin, dass der irgendwie suspendierte Geist über sich selbst hinausgehoben wird hin zu Gott und so die Freuden der ewigen Seligkeit verkostet.«¹⁷ Der kontemplative Zustand, auch interpretierbar als das mystische Bewusstsein der Gottesgegenwart, ist der Höhepunkt des vierstufigen Übungsweges. Seine Basis ist die Lesung der Heiligen Schrift, so dass man sagen muss: Ohne das Wort *von* Gott kein Weg *zu* Gott, das heißt kein Weg zur lebendigen Gotteserfahrung in der Seele. Daher wird das ganze Verfahren auch *lectio divina* genannt. Simon Peng-Keller stellt fest: »Seit Beginn der Neuzeit hat sich das Bewusstsein, dass Schriftmeditation und Kontemplation sich durchdringen, zunehmend verflüchtigt.«¹⁸ Deswegen sei heute auch »der Schriftbezug der Kontemplation neu zu entdecken.«¹⁹ Dem kann man mit Swedenborg nur zustimmen. Denn die Heilige Schrift ist »das Mittel der Verbindung (*medium conjunctionis*)«²⁰ mit dem sakralen

¹⁶ *Epistola de vita contemplativa (Scala claustralium)*, Sources Chrétiennes 163, Seite 82,7.

¹⁷ *Scala claustralium*. Eigene Übersetzung nach Sources Chrétiennes 163, Seite 84,32-38.

¹⁸ Simon Peng-Keller, *Kontemplation: Einübung in ein achtsames Leben*, 2012, Seite 66.

¹⁹ Simon Peng-Keller, a.a.O., 2012, Seite 66.

²⁰ Emanuel Swedenborg, *Die wahre christliche Religion*, Nr. 235.

Raum in der Seele und letztlich mit dem Kyrios Jesus Christus. Swedenborg schreibt: »Die Verbindung von Himmel und Erde durch das Wort (Gottes) besteht darin, dass der Mensch, der es ehrfurchtsvoll als Heilige Schrift liest (sancte legit), durch Entsprechungen (correspondentias) eng mit dem Himmel und dadurch mit dem Herrn verbunden ist«²¹. Die spirituelle Lesung des Wortes Gottes, die einen Sinn für den *sensus spiritualis* entwickelt, ist die Himmelsleiter, auf der einst Jakob Boten Gottes – Botschaften Gottes oder himmlische Gedanken – auf- und niedersteigen sah und die ihm zuoberst die kontemplative Schau Gottes eröffnete.

Schon Gregor der Große hat über das Verhältnis von *vita contemplativa* und *vita activa* nachgedacht. Am Beispiel von Maria und Martha (Lk 10,38-42) legt er die Überlegenheit des kontemplativen Lebens dar, während Meister Eckehart an demselben Beispiel die Überlegenheit des aktiven Lebens darstellt. Er tut dies, indem er zwischen Werk (Aktivismus) und Gewerbe (aus der Kontemplation entspringendes Tun) unterscheidet: »Ein ›Werk‹ verrichtet man von außen, ein ›Gewerbe‹ hingegen ist es, wenn man sich mit verständnisvoller Umsicht von innen her befließigt.«²² Auch nach Swedenborg wird man die beschauliche Grundhaltung nicht zum Selbstzweck erklären wollen, zu sehr drängt sein Religionsverständnis zum Tun, zum Fruchtbarmwerden der Schauungen des Geistes in einer Tatgestalt: »Alle Religion ist eine Sache des Lebens, und ihr Leben besteht im Tun von Gutem.«²³

Im Mittelpunkt stehen Übungen

Die Übungspalette war diejenige der von dem Benediktiner und Zen-Meister Willigis Jäger begründeten Kontemplationslinie »Wolke des Nichtwissens«. Dementsprechend übten wir Sitzen in Stille (zazen oder shikantaza), achtsames Gehen (kinhin), eine

²¹ Emanuel Swedenborg, *Himmlische Geheimnisse*, Nr. 3735.

²² Meister Eckehart, a.a.O., 1979, Seite 283.

²³ Emanuel Swedenborg, *Die Lebenslehre für das neue Jerusalem*, Nr. 1

Form des Körpergebets, die mit Urgebärden arbeitet²⁴, das Tönen auf Shalom und Salaam und das Rezitieren mystischer Texte, insbesondere von Angelus Silesius und Johannes Tauler. Die Erfahrungen konnten in Einzelgesprächen aufgearbeitet werden. Das Ganze fand in einer wohltuenden Atmosphäre des Schweigens statt. Außerdem wurden wir in den Erfahrbaren Atem nach Ilse Middendorf eingeführt. Aus dieser Gesamtheit greife ich zwei Elemente heraus, die Gelassenheit zur Entfaltung bringen.

Erstens: Beim Sitzen in Stille verschmelzen Körper und Geist zu einer einheitlichen Haltung. Die Zazen-Haltung ist eine bewegungslose, in sich ruhende Sitzhaltung. Für Anfänger wird der Fersensitz (seiza) empfohlen. Der Leib sitzt bewegungslos auf einem Sitzkissen (zafu), dem eine quadratische Sitzmatte (zabuton) als Unterlage dient. Er lässt sich ganz und gar auf seiner Unterlage nieder. Das Becken kippt leicht nach vorne, wodurch sich die Wirbelsäule aufrichtet. Im Zusammenspiel von Aufrichtung und Schwerkraft kommt der Leib ins Gleichgewicht und kann alle überflüssigen Muskelanspannungen loslassen. Der Kopf liegt entspannt auf der Wirbelsäule. Die Augen sind halbgeöffnet und fixieren einen Punkt am Boden oder geschlossen. Die Arme hängen natürlich hinunter. Die eine Handfläche liegt locker in der anderen. Die Daumen berühren sich in der Höhe des Bauchnabels nur leicht. Der Atem fließt ruhig durch die Nase in den Unterbauch (Bauchatmung). Der Geist konzentriert sich auf das Ausatmen und verweilt einige Momente in der Atempause. Die Sammlung des Bewusstseins im Atem oder im Wort führt es aus der Zerstreung – der Diaspora – in das gelobte Land der eigenen Wesensmitte und erlöst es so aus dem Lärm der mannigfaltigen Gedanken. Sammlung ist somit auch Entleerung und Gelassenheit.

Zweitens: Ilse Middendorf hat die Lehre vom Erfahrbaren Atem begründet. Es gibt drei Atemweisen: die willentliche, die unbewusste und die erfahrbare. Bei der erfahrbaren erlebt der Atmende den von selbst kommenden Atem bewusst, ohne ihn willentlich

²⁴ Julia Koll stellt in ihrem Buch *Körper beten: Religiöse Praxis und Körpererleben*, 2007, insgesamt fünf Typen des Körpergebets vor. Der von uns eingeübte ist der von Willigis Jäger und Beatrice Grimm.

zu beeinflussen oder in seiner Natürlichkeit zu stören. Ilse Middendorf hat das so formuliert: »Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt.«²⁵ Der Erfahrbare Atem ist der gelassene Atem, – der Atem der Gelassenheit! In der schauenden, nicht intervenierenden Haltung entdeckt der Atmende *seinen* Rhythmus, *seine* Weise des Einatmens, des Ausatmens und der Atempause. Die vom Zwerchfell ausgehende Atembewegung breitet sich als Impulswelle durch das Bindegewebsystem im Körper aus. Wenn das Empfindungsbewusstsein entwickelt ist, dann ist das spürbar bis hinein in die Fingerspitzen und Zehen. Der Körper wird durch und durch mit Atemkraft erfüllt und – wie er nun auch spürt – mit Substanz. Ilse Middendorf schreibt: »Substanz im Erfahrbaren Atem ist bewußt Sein. Im bewußten Sein ist der Körper eingeschlossen. Wir nennen den Geist-Seele-bewußten Körper Leib.«²⁶ Das ist Spiritualität auf der leiblichen Ebene. Der Atem ist das Pneuma der Physis, und der Erfahrbare Atem bewirkt die Wiedergeburt des Körpers, der dadurch zum Leib wird.

Flüeli-Ranft, der Ort der Kurswochen im Januar und Juli, brachte mich, da er die Wirkungsstätte des Niklaus von Flüe war, an den Beginn meines spirituellen Weges zurück. Im November 1976 – damals 17-jährig – stieß ich auf Walter Niggs Buch *Grosse Heilige*, in dem auch dem schweizerischen Staretz ein Kapitel gewidmet ist. Es wurde ein schicksalshaftes Buch, indem es mich für das Ideal der Lebensheiligung entflamnte, zunächst allerdings total aus der Bahn warf mit Nachwirkungen bis heute. Inzwischen ist mein Ziel bescheidener geworden, aber dass ich Gefallen fand an einer Weiterbildung in Spiritualität, das ist noch immer eine Folge des seinerzeitigen Erdbebens. Ich spüre: Das Steinhaus Theologie muss zum Gebirgsbach Spiritualität werden. Der allmorgentliche Abstieg in den Ranft zum Rauschen des Baches war für mich ein spirituelles Erlebnis.

Wie kann Spiritualität heute aussehen? Zu meinem von Sweden-

²⁵ Ilse Middendorf, *Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz*, 2008, Seite 57.

²⁶ Ilse Middendorf, a.a.O., 2008, Seite 143.

borg inspirierten Konzept gehörten bisher die geistliche Lesung des göttlichen Wortes, das sinnvolle Tun im gesellschaftlichen Kontext (*charitas* bzw. *usus*), Biographiearbeit und noch einige weitere Elemente. Die wertvollste und vor dem angedeuteten Hintergrund überraschendste Anregung, die ich nun aus der Weiterbildung mitnehme, besteht in der Erschließung der Bedeutung des Atems und des Leibes für den spirituellen Weg. Spiritualität heute will, wie ich einzusehen beginne, das physische Pneuma (den Atem) und die physische Grundlage (den Leib) in den Kreis geistlicher Wachstumsbemühungen einbeziehen, obwohl doch – das bleibt eine Wahrheit – der Gebirgsbach hoch oben entspringt. Diesem Bedürfnis entsprach dann auch folgerichtig die sinnliche Inszenierung der Spiritualität: unsere Klangschale, der Gong, Tönen, Singen, Rezitieren, – schwingende Luft auf der Suche nach dem Pneuma. Und sehr erfreulich, kein Wasserfall aus Worten, sondern alles im vielsagenden Erlebnisraum des Schweigens. So also rauscht der Bach heute!

Mein Bewusstsein sammelt sich im Wort. Zuerst nehme ich die Anregung auf, es mit dem Herzensgebet zu probieren: »Herr Jesus Christus, erbarme dich meiner!« Es heißt auch Jesusgebet. Meiner Theologie entsprechend, geformt in der Schule Swedenborgs, ist dieser Kyrios, der schaubare Gott, »in dem der unschaubare wohnt wie die Seele im Leib«²⁷. Bei der Anrufung kann ich mir nur diesen persönlichen Gott vorstellen, habe daher Schwierigkeiten mit dem allzu ausschließlichen Interesse an der apophatischen Theologie, begründet mit Dionysios Areopagita, der an dieser Stelle allerdings mehr neuplatonisch als christlich ist. Ich übe auf meine Weise in der schauenden Ausrichtung auf den persönlichen Gott. Auch das Herz hat es mir angetan. Zuweilen stelle ich mir vor, mit dem Herzen ein- und auszuatmen.²⁸ Später übe ich mit einem Bibeltext. Ich wähle kurze griechische Formeln aus: *hymeis*

²⁷ Emanuel Swedenborg, *Die wahre christliche Religion*, Nr. 787.

²⁸ In den *Aufrichtige[n] Erzählungen eines russischen Pilgers* heißt es: »beginne das ganze Jesusgebet zugleich mit dem Atem ins Herz hinein und wieder heraus zu führen, wie es die Väter lehren« (hrsg. und eingeleitet von Emanuel Jungclaussen, 2014, Seite 113)

este to halas tes ges (ihr seid das Salz der Erde) und *hymeis este to phos tou kosmou* (ihr seid das Licht der Welt). In der Kontemplation werden mir diese Worte zu Räumen, zu alten Tempeln, mystischen Orten, die ich betrete; erhabene Innenansichten tun sich mir auf. Stille wird die Seele im Staunen! Schließlich übe ich auch noch mit der ersten Zeile eines Gedichts, das mir als junger Mann viel bedeutete: »Denk Du in mir, o Jesus ...«. Ich erhoffe mir dadurch einen Zugang zu älteren Gefühlsschichten, das funktioniert auch, bleibe aber so nur im Fühlraum der eigenen Seele.

Mein Bewusstsein sammelt sich im Bild. Worte können Bilder sein, anschaulich wie in der hebräischen Bibel. Psalm 16,7-9 lautet in der altorientalischen Sprache konkreter fassbarer Leibesspiritualität: »Ich preise den HERRN, der mich berät; auch in Nächten, da mich meine *Nieren* mahnen. Ich halte mir den HERRN ständig gegenüber; denn, er zu meiner Rechten, wanke ich nicht. Darum freut sich mein *Herz* und meine *Leber* jubelt; ja, mein *Fleisch* wohnt in Sicherheit.« Hier ist alles sichtbar, greifbar. Ganz anders in der Guten Nachricht Bibel, dort ist alles unsichtbar, nur noch fühlbar: »Ich preise den HERRN, der mir sagt, was ich tun soll; auch nachts erinnert mich mein Gewissen an seinen Rat. Er ist mir nahe, das ist mir immer bewusst. Er steht mir zur Seite, ich fühle mich ganz sicher. Darum bin ich voll Freude und Dank, ich weiß mich geschützt und geborgen.« Wo ist der Leib geblieben? Wo das sinnlich Sichtbare? Was ich hier am Beispiel der hebräischen Spiritualität des Leibes andeute, lässt sich auch an anderen Begriffen zeigen. Der bekannteste dürfte, wie schon gesagt, *ruach* sein, dem ich mich im nächsten Abschnitt zuwenden werde. Ich lasse also Bilder aufsteigen, ergreife immer das erste, und versenke mich dann darin bis es seine kühle Objektivität aufgibt und mir sein Geheimnis über mich selbst preisgibt.

Mein Bewusstsein sammelt sich im Atem. *Will* sich im Atem sammeln, in jener Stille des Anfangs, als meine Erde noch Irrsal und Wirrsal war, und über diese Weite nur dieser Atem wehte, als Sinn und Verstand meine Welt noch nicht ordneten und meine Händchen noch nicht wussten, wonach sie greifen sollten. Damals war ich nur Atem, und jetzt möchte ich es wieder werden. Doch die Welt, die ich erschaffen habe, will nicht ins Nichts zurücksin-

ken. Beharrlich weigern sich die Gedanken zu gehen. *Es* denkt! Ebenso wie *es* blitzt, donnert, regnet und schneit, so denkt *es* auch! Wo ist der, dem Wind und Wetter gehorchen? Der durch sein Wort die große Stille erwirken kann? Solange *er* noch schläft, muss eben *ich* üben. Atmen und Denken und Denken und Atmen, das wird mein Thema, das ich durchdenken und durchatmen muss. Und noch etwas zum Thema Atem! Unverhofft hat mich Ilse Middendorf gepackt, die alte Dame mit dem luftigen Flair, den sie sich wohl eratemt hat. Nun gehören also auch Atemübungen dieser Art zu meinem täglichen Programm. Dehnen, Strecken, Atem erfahren und Bewegungen aus dem Atem. Schon meine ich, etwas Atemsubstanz zu spüren, gerne will ich es jedenfalls so sehen, weil ich willens bin, mich in den Atem zu verlieben. Plötzlich sehen die Bleichgesichter im Kopf erstaunlich leblos aus.

Beim Durchdenken des Übungsangebots stieß ich immer wieder auf den Zen-Buddhismus als *eine* der Inspirationsquellen auf der Suche nach einer zeitgemäßen Spiritualität. Praktisch war er im Verbeugen mit gefalteten Händen (gassho), im Sitzen in Stille (zazen oder shikantaza) und im achtsamen Gehen (kinhin) anwesend. Und theoretisch in den Zen-Lehrern Willigis Jäger und Karlfried Graf Dürckheim, von dem wir den Klassiker *Der Alltag als Übung* lasen. Nun stehe ich dem christlich-buddhistischen Dialog durchaus aufgeschlossen gegenüber. Immerhin weiß ich, dass Daisetz Taitaro Suzuki, der nach dem Zweiten Weltkrieg eine herausragende Rolle bei der Vermittlung des Zen-Buddhismus in Amerika und Europa spielte, zuvor Swedenborg studiert, vier seiner Werke ins Japanische übersetzt und zwei Essays über ihn geschrieben hatte.²⁹ Und als er sich im Sommer 1954 mit Henry Corbin und Mircea Eliade in einem Gespräch befand, prägte er das jedem Swedenborgianer bekannte Wort: Swedenborg was »your Buddha of the North.«³⁰ Außerdem weist neuerdings der Zen-Lehrer David Loy auf Gemeinsamkeiten zwischen Swedenborg

²⁹ Siehe D. T. Suzuki, *Swedenborg: Buddha of the North*, translated and with an Introduction by Andrew Bernstein, Afterword by David Loy, 1996.

³⁰ Siehe Henry Corbin, *Creative Imagination in the Sufism of Ibn Arabi*, translated by Ralph Manheim, 1969, Seiten 354–355.

und dem Buddhismus hin.³¹ Grundlegend ist Swedenborgs Konzept des eigenen Ichs bzw. des Ichgefühls. Über dieses *proprium* schreibt er: »Unter dem Ichgefühl (*proprium*) versteht niemand etwas anderes, als dass er aus sich lebt (*vivat ex se*) und somit aus sich denkt und will.«³² Das ist jedoch eine süße Illusion, denn Swedenborg zeigt, »dass es nur ein einziges Leben [nämlich das göttliche] gibt und die Menschen daher nur Empfänger des Lebens (*recipientes vitae*) sind.«³³ Dementsprechend deutet er den Tiefschlaf³⁴ Adams in Genesis 2 als »den Zustand des Menschen, wenn er sich im Ichgefühl (*in proprio*) befindet, das heißt wenn er meint, aus sich zu leben (*vivere ex se*)«³⁵ Wahrheit objektiv oder Erleuchtung subjektiv ist aber, dass es einen »Einfluss des Lebens (*influxus vitae*)«³⁶ gibt und der Mensch daher nur »ein Aufnahmeorgan des Lebens (*receptaculum vitae*)«³⁷ ist. Wer für diese Wahrheit wieder empfindsam wird, bei dem beginnt das Erwachen aus dem Adamsschlaf. Diese Aussagen müssen jeden Zen-Buddhisten aufhorchen lassen, denn im Shobogenzo, dem Hauptwerk des japanischen Zen-Meisters Dogen, heißt es: »Dass das Selbst sich selbst und alle Dinge praktiziert und bestätigt, ist Illusion. Dass alle Dinge herbeikommen und das Selbst praktizieren und es bestätigen, ist Erleuchtung.«³⁸ Bei dem Buddha des Nordens ist diese Einsicht allerdings mit der christlichen verbunden, dass das Göttliche seit dem Christusereignis eine *Person* ist. Buddhas Erwachen war ein vorchristliches; als hingegen der neue Adam, Jesus, aus dem Tiefschlaf des Todes erwachte, fand er sich als Per-

³¹ David Loy, *The Dharma of Emanuel Swedenborg: A Buddhist Perspective*, in: D. T. Suzuki, Swedenborg: Buddha of the North, 1996, Seiten 89–125.

³² Emanuel Swedenborg, *Die göttliche Vorsehung*, Nr. 308.

³³ Emanuel Swedenborg, *Die göttliche Vorsehung*, Nr. 308.

³⁴ Das hebr. *tardema* in Genesis 2,21 meint nicht einfach nur den Schlaf, der heißt hebr. *shena*, sondern den Tiefschlaf, die absolute Empfindungslosigkeit, das heißt die totale Unbewusstheit des äußeren Menschen im Hinblick auf die wahren Lebensverhältnisse.

³⁵ Emanuel Swedenborg, *Himmlische Geheimnisse*, Nr. 150.

³⁶ Emanuel Swedenborg, *Das neue Jerusalem*, Nr. 278.

³⁷ Emanuel Swedenborg, *Die wahre christliche Religion*, Nr. 470.

³⁸ Zitiert nach: Byung-Chul Han, *Philosophie des Zen-Buddhismus*, 2012, Seite 73.

son wieder. Das war der Morgen einer ganz neuen Schöpfung. Mir wird klar, dass ich mit Swedenborg das berechnete Anliegen der negativen Theologie aufgreifen und gleichzeitig die Persönlichkeit Gottes und der zum spirituellen Leben Erwachten thematisieren kann.

Bausteine für eine Atemlehre nach Emanuel Swedenborg

In den theologischen Sprachen besteht ein Zusammenhang zwischen der bewegten Luft des Windes und des Atems und dem Geist. Ich wähle aus dem hebräischen Alten und dem griechischen Neuen Testament und der lateinischen Übersetzung der Genesis durch Swedenborg jeweils *eine* Stelle aus, die jeweils *einen* Aspekt von Spiritualität hervortreten lässt.

Spiritualität und DYNAMIK. Die *ruach elohim* in Genesis 1,2 haben Martin Buber und Franz Rosenzweig mit »Braus Gottes« übersetzt. Von einer Erschaffung des Windes ist in den Schöpfungstexten der hebräischen Bibel nirgends die Rede; im Gegenteil, er ist der Schöpfung als schöpferische Kraft vorgegeben. Die Grundbedeutung von *ruach* ist Wind und Atem, »beides aber nicht als wesentlich Vorhandenes, sondern als die im Atem- und Windstoß begegnende Kraft, deren Woher und Wohin rätselhaft bleibt«³⁹. Wind *ist* in Bewegung und *setzt* in Bewegung; entsprechend gilt: Geist *ist* agil und *macht* agil, wirkt anregend, motivierend, mitreißend, Geist begeistert! Spiritualität hat so gesehen nichts mit Ruhe zu tun, jedenfalls nichts mit träger, stumpfsinniger Ruhe. Spiritualität ist Vitalität, von der Impulse ausgehen, ist Lebensschwung (in Anlehnung an den *élan vital* der Lebensphilosophie von Henri Bergson).

Spiritualität und MYSTERIUM. Jesus beschreibt den Pneumatiker so: »Der Wind (to pneuma) weht, wo er will, und seine Stimme (die Stimme des Windes oder des Geistes) hörst du, aber du weißt nicht, woher er kommt und wohin er geht; so ist jeder, der aus dem Geist (ek tou pneumatos) geboren ist.« (Joh 3,8). Das Wirken

³⁹ THAT II,728.

des Pneumatikers im Hier und Jetzt ist erfahrbar, im übrigen aber bleibt er seinen Mitmenschen ein Geheimnis. Warum ist das so? Weil sie seinem Wirken einen rational fassbaren Grund unterstellen, den es jedoch nicht hat. Denn der Pneumatiker wirkt alle seine Werke, mit Meister Eckehart gesprochen, »ohne Warum«⁴⁰, auch sucht oder bezweckt er nichts mit seinen Werken⁴¹; sie sind einfach nur die Erscheinungsform einer unmittelbaren Anwehung aus dem Pneuma, das unergründlich ist. Der spirituelle Mensch ist ein wirkender, aber einer, der die Sphäre der Ich-Bindung hinter sich gelassen hat und somit fähig geworden ist, sich aus den geheimnisvollen, urweisen Tiefen der Gottheit bewegen zu lassen. Der Wind ist die in Bewegung setzende Kraft. Niemand weiß, woher sie gekommen ist und wohin sie gehen wird. Sie ist nur in der je aktuellen Gegenwart erfahrbar und auch dort nicht als solche, sondern nur in dem, was sie bewirkt, in der Vitalisierung des Erdorganismus. Derselbe Wind, der draußen durch die Wälder rauscht, die Lungen der Erde, rauscht auch durch unsere Lungen, heißt hier Atem und ist die Innenerfahrung jenes allbewegenden und allbelebenden Windes.

Spiritualität und SPIRATIO (das Hauchen oder Atmen). Genesis 2,7 lautet in der lateinischen Übersetzung Swedenborgs: »et inspiravit in nares ejus spiraculum vitarum; et factus homo in animam viventem (und er hauchte in seine Nasenlöcher den Odem des Lebens; und so wurde der Mensch zu einem lebenden Wesen)«. Für Odem steht hier zwar nicht *ruach*, sondern *neshama*, aber dieses Wort ist mit *ruach* bedeutungsverwandt (siehe Jes 42,5), weswegen wir diese Stelle in unsere Betrachtung einbeziehen können, zumal in der neutestamentlichen Parallele Johannes 20,22 *pneuma* vorkommt. Dort haucht Jesus seine Jünger an und sagt: »Empfanget heiligen Geist!« Die Einhauchung (inspiratio) ist der Akt

⁴⁰ »Aus diesem innersten Grund sollst du alle deine Werke wirken ohne Warum.« (Meister Eckehart, a.a.O., 1979, Seite 180,9f.).

⁴¹ »Der Gerechte sucht nichts mit seinen Werken; denn diejenigen, die mit ihren Werken irgend etwas suchen, oder auch solche, die um eines Warum willen wirken, die sind Knechte und Mietlinge.« (Meister Eckehart, a.a.O., 1979, Seite 267,17-19).

der Belebung. Und in der Atmung (*respiratio*) sind die Zustände des Lebens erkennbar. Swedenborg schrieb zu Genesis 2,7: »Die Ursache dafür, dass das Leben durch Einhauchung (*per inspirationem*) und durch Odem (*per spiraculum*) beschrieben wird, ist auch darin zu erblicken, dass die Menschen der Urreligion ein Gewahrwerden der Zustände der Liebe und des Glaubens mittels der Zustände der Atmung (*per status respirationis*) hatten.«⁴² Im Spiegel seiner Atmung konnte der (keineswegs primitive) Urmensch⁴³ die Zustände seines spirituellen Lebens erkennen. Dem »zivilisierten« Menschen ist dieser Zusammenhang in seiner Erlebnistiefe zwar nicht mehr zugänglich, aber dass die Atmung mit dem Gefühl verbunden ist, kann auch er noch nachvollziehen, wenn ihm die Angst wieder einmal den Atem verschlägt.

Der lateinische Begriff *inspiratio* bedeutet sowohl Einhauchung als auch Eingebung und lenkt somit unsere Aufmerksamkeit auf den Zusammenhang von Atmen und Denken. Er ist für Swedenborg offensichtlich aufgrund von Beobachtungen, die jeder machen kann: »Dass das Atmen der Lungen dem Denken (des Verstandes) entspricht, ist deutlich ersichtlich aus der gleichzeitigen und gleichartigen Tätigkeit beider. Denn wie ein Mensch denkt, ebenso atmet er auch. Denkt er still, dann atmet er auch still; denkt er hingegen konzentriert, dann ist auch der Atem entsprechend. Wenn er achtsam und nach innen gekehrt denkt, dann bleibt die (äußere) Atmung allmählich stehen und hört schließlich ganz auf. So wechselt der Mensch den Zustand seiner Atmung in Übereinstimmung mit dem Zustand seines Denkens.«⁴⁴ Da die Gedanken allerdings oft nicht nur sachlich sind, sondern auch Ausdrucksformen von Gefühlen und Affekten, korrespondiert die Atmung indirekt auch mit der emotiven Sphäre.

Die Vorgänge des Atmens und des Denkens weisen Gemeinsam-

⁴² Emanuel Swedenborg, *Himmlische Geheimnisse*, Nr. 97.

⁴³ Eingangs erwähnte ich die Pueblo-Indianer, welche die Weißen für verrückt halten, die meinen, sie dächten mit dem Kopf. Einblicke in die andere, aber hochentwickelte Geistesart der Urmenschen gibt auch Laurens von der Post am Beispiel der Buschmänner.

⁴⁴ Emanuel Swedenborg, *Erklärte Offenbarung*, Nr. 1012.

keiten auf. Erstens: Ebenso wenig wie man das Atmen dauerhaft unterdrücken kann, kann man das Denken dauerhaft unterdrücken. Der Körper atmet immer, und der Geist denkt immer. Zweitens: Atmen ist unwillkürlich und willkürlich möglich. Auch das Denken ist ein unwillkürlicher Prozess, den wir aber jederzeit ergreifen können, um dann eine Zeit lang bewusst zu denken. Drittens: Ebenso wie die Luft von außen eingesogen wird, werden auch die Gedanken von außen aufgenommen. Zwar meinen viele Menschen, die Gedanken, die sie denken, entstünden in *ihrem* Kopf, aber das ist ein Irrtum. Schon die Wörter, in die sie ihre Gedanken einkleiden, entnehmen sie der Sprachgemeinschaft, in der sie sich wie in einer Atmosphäre befinden. Und die Gedanken, die sie denken, sind auch alle schon längst gedacht worden. Diese ernüchternde Erfahrung macht jeder Philosophiestudent früher oder später, wenn ihm klar gemacht wird, dass sein mit Überzeugung vorgetragener Gedankengang, nur eine verdünnte Wiederholung Platons ist. Wir atmen also unsere Gedanken aus großen oder auch nicht so großen Traditionen ein. Swedenborg hat dieser Einsicht noch die weitere hinzugefügt, dass wir außerdem Teil eines unsichtbaren, spirituellen Lebenszusammenhangs sind: »Der Mensch ist absolut überzeugt, er denke aus sich (cogitet ex se). Tatsache ist aber, dass er keine einzige Vorstellung seines Denkens, nicht einmal die kleinste, von sich aus hat, sondern die bösen und falschen Vorstellungen hat er durch böse Geister aus der Hölle und die guten und wahren durch Engel vom Herrn.«⁴⁵

Da die Tätigkeit der Lungen und die Tätigkeit des Geistes so inniglich verbunden sind und Swedenborg dies erkannt hat, ist es nicht verwunderlich, dass er die Arbeit seines Geistes mit Atemübungen unterstützte. In seinem *Geistigen Tagebuch* findet man die Notiz, dass er schon als Kind entsprechende Experimente anstellte, indem er »den Atem bewusst anhalten ... oder auch die Frequenz der Atmung mit der des Herzens in Übereinstimmung bringen wollte und dabei bemerkte, dass sich der Verstand zu verflüchtigen

⁴⁵ Emanuel Swedenborg, *Himmliche Geheimnisse*, Nr. 904.

gen begann«⁴⁶. Den Atemstillstand (Apnoe) setzte er auch später als Methode zur Bezähmung seines Geistes ein. So findet man in seinem *Traumtagebuch* die Bemerkung: »Ich erkannte, und sah es gestern im Geiste, und durch eine Art geistiger Lichtschrift wurde es mir offenbart, dass der Wille das Denken am meisten beim Einatmen beherrscht, da nämlich dann die Gedanken vom Körper aus einströmen. Beim Ausatmen aber werden sie gleichsam hinausgetrieben und so geläutert. Somit sind die Gedanken demselben Wechsel wie die Atmung der Lungen unterworfen, da die Einatmung durch den Willen, die Ausatmung aber durch die Natur bestimmt wird, und sie wechseln mit jedem Atemzuge. Kommen also böse Gedanken, so braucht man nur den Atem anzuhalten, dann sind sie fort.«⁴⁷

Atemruhe stellt sich auch beim konzentrierten Denken ein, wenn sich der Geist in sein Innerstes zurückzieht. Swedenborg schreibt: Beim angespannten, achtsamen Denken »ruht der Atem; ohne diese Ruhe ist eine konzentrierte geistige Betrachtung des Wahren (*intensa speculatio veri*) nicht möglich.«⁴⁸ Diese nur im Medium der (äußeren) Atemruhe gedeihende innere Beschauung des Wahren nennt Swedenborg auch das innerliche Denken: »Jeder Mensch hat ein äußerliches und ein innerliches Denken (*cogitatio exterior et interior*). Das innerliche befindet sich im Lichte des Himmels und heißt Innewerdung oder innere Wahrnehmung (*perceptio*), das äußerliche aber befindet sich im Lichte der Welt«⁴⁹ Das innerliche Denken ist der Zustand der Meditation, wobei Meditation in Sinne Swedenborgs kontemplative Betrachtung bedeutet, wie aus der folgenden Stelle ersichtlich ist: »Wenn ein Mensch daran interessiert ist, Erkenntnisse zu erlangen und dadurch zur Innewerdung des Wahren (*in perceptionem veri*) kommt, dann befindet er sich im Denken seines eigenen Geistes (*in cogitatione spiritus sui*), und das ist der Zustand der Meditati-

⁴⁶ Emanuel Swedenborg, *Geistiges Tagebuch*, Nr. 3320.

⁴⁷ Emanuel Swedenborg, *Traumtagebuch*, Eintrag vom 12.-13. April 1744.

⁴⁸ Emanuel Swedenborg, *Geistiges Tagebuch*, Nr. 3464.

⁴⁹ Emanuel Swedenborg, *Enthüllte Offenbarung*, Nr. 914.

on (meditatio).«⁵⁰

Atemübungen sollten also zum Angebot einer SCHULE FÜR SPIRITUALITÄT NACH EMANUEL SWEDENBORG gehören. Nachdem ich mir ausgehend von meinem spirituellen Lehrer, welches Gespräch ich ganz im Stillen mit ihm führen musste, einen Zugang zu dieser Thematik erarbeitet hatte, fing ich an, meine täglichen Übungen in seinem Geiste zu gestalten, wobei ich selbstverständlich die sonstigen, wertvollen Anregungen nicht fallen ließ: Ein Beispiel: Ich nehme als Beobachter am Geschehen der Einhauchung (inspiratio) teil, mein Wille bleibt gelassen, greift nicht ein. Den eingeatmeten Gottessauch halte ich keinen Augenblick fest, denn das Festhaltenwollen ist ja die Urverkrampfung meines Geistes. Ich lasse mich also sofort wieder in die Atemwende fallen, verströme meinen Geist ruhig und hingebungsvoll, nicht übereilt in den kleinen Tod der Aushauchung (expiratio), im Vertrauen darauf, dass ein neuer Atem kommen werde. Dann verweile ich einige Momente in der Atempause zwischen Tod und Wiedergeburt, Stille umgibt mich, durchdringt mich, bis ich inmitten dieses entgrenzenden Schweigens das Erwachen eines neuen Atemzugs erlebe, der mein Gemüt neu mit unsagbarer Freude erfüllt.

Durch die Beschäftigung mit Swedeborgs Atemübungen erkannte ich, dass von seiner Praxis Wege in alte Traditionen und neue Ansätze ausgehen. Stephen Larsen, dessen Büchlein *Reisen nach Innen*⁵¹ seit Jahren unbeachtet in meinem Regal stand, nun aber mit Achtsamkeit bedacht wurde, hat nachdrücklich darauf hingewiesen, dass Swedenborg *Pranayama* anwandte, die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen, eine der grundlegenden Yoga-Techniken. Und als ich meinerseits über Atem und Leib und atmenden Leib nachdachte, stieß ich schnell auf aktuelle Ansätze der Körperpsychotherapie. Hier tun sich also zwei interessante Felder für vertiefende Studien auf.

⁵⁰ Emanuel Swedenborg, *Die göttliche Liebe und Weisheit*, Nr. 404.

⁵¹ Stephen Larsen, *Reisen nach Innen: Swedenborg und die visionäre Überlieferung der Menschheit*, 1986.

Bausteine für eine Leibeslehre nach Emanuel Swedenborg

Swedenborg geht von einem trichotomischen Menschenbild aus.⁵² Demnach besteht der Mensch aus drei Teilen: Seele (anima), Geist (mens) und Leib (corpus). Die Seele ist unsterblich, wobei jedoch – gegen die hellenistische Vorstellung – angenommen wird, dass die Seele nie körperlos ist, auch nicht nach dem Tod ihres physischen Körpers, denn danach lebt sie in einem geistigen Leib weiter. Basierend auf jahrzehntelangen Erfahrungen mit Engeln und Geistern hält Swedenborg fest: »Es gibt keine Seele ohne einen dazugehörigen Leib und auch keinen Leib ohne eine dazugehörige Seele ... Die Annahme, eine Seele könne ohne einen Leib existieren ... ist ein Irrtum ... Denn jede menschliche Seele befindet sich, nachdem sie die materielle Hülle, mit der sie auf Erden umgeben war, abgelegt hat, in einem geistigen Leib (in spirituali corpore).«⁵³ Die Seele-Geist-Leib-Einheit ist somit immer vorhanden auch nach dem physischen Tod; leiblose, amorphe Gespenster gibt es nicht. Swedenborgs Konzept kann man in Anlehnung an gegenwärtige Sprachschöpfungen als spirituelles Embodiment bezeichnen. Embodiment bedeutet, dass der Geist (mens) mit seinem Organ, dem Gehirn, immer ein in einer körperlichen Umgebung eingebetteter ist. Genau das behauptet auch Swedenborg. Allerdings fügt er hinzu, dass wir neben dem physischen Leib

⁵² Auf den theologischen Kontroverscharakter der These von *drei* Wesensbestandteilen kann ich hier nur in einer Fußnote hinweisen. Die katholische Kirche geht von *zwei* Wesensbestandteilen (Dichotomie) aus (siehe 4. Laterankonzil). Und die evangelische Kirche geht nach der Ablehnung der Vorstellung von der Unsterblichkeit der Seele bzw. der immateriellen Seele (Paul Althaus und Eberhard Jüngel) nur noch von *einem* Wesensbestandteil aus, dem Leib. Die Seele muss dann als mentale Eigenschaft oder Funktion des Gehirns aufgefasst werden. Ein interessantes und exegetisch fundiertes Buch gegen diese Mainstream-Theologie ist Fritz Heidler, *Die biblische Lehre von der Unsterblichkeit der Seele: Sterben, Tod, ewiges Leben im Aspekt lutherischer Anthropologie*, 1983.

⁵³ Emanuel Swedenborg, *Die göttliche Liebe und Weisheit*, Nr. 14. Ebenso an einer anderen Stelle: »Die Seele macht zusammen mit dem Leib eins aus, denn die Seele ist die des Leibes und der Leib der der Seele, sie sind also untrennbar (inseparabilia)« (*Himmlische Geheimnisse*, Nr. 2005).

auch mit einem geistigen oder pneumatischen⁵⁴ rechnen müssen. Das ist sein Konzept der Geistleiblichkeit.

Innerhalb des trichotomischen Ebenenmodells bildet der Leib die unterste oder äußerste Stufe: »Die Seele ist der innerste, der Geist (mens) der mittlere und der Leib der äußerste Wesensbestandteil (ultimum).«⁵⁵ Als unterste Ebene ist der Leib von fundamentaler Bedeutung. Denn »die unterste Stufe (gradus ultimus) ist die umfassende, die alles enthaltende und das Fundament (basis) der übergeordneten Stufen.«⁵⁶ Der Leib ist das letzte Gefäß des ursprünglich von Gott – also von oben – ausgehenden Einflusses, den Swedenborg geistigen Einfluss nennt, das heißt den von oben nach unten gehenden; die These eines physischen Einflusses, das heißt eines von unten nach oben gehenden, lehnt er ab.⁵⁷ Er schreibt: »Alles, was vom Herrn her in den Menschen einfließt, fließt in sein Innerstes ein, die Seele, steigt von dort in sein Mittleres hinab, den Geist (mens), und dadurch schließlich in sein Äußeres, den Körper.«⁵⁸ Vom Leib geht also kein Einfluss nach oben aus, aber – und das ist nun von entscheidender Bedeutung – er kann sich dem von oben kommenden Einfluss gegenüber verschließen oder sich ihm gegenüber öffnen und seine Blockaden aufgeben.⁵⁹ Spiritualität ist Offenwerden für das Pneuma.⁶⁰ Und

⁵⁴ Auch Paulus kennt himmlische und geistige Leiber. In 1. Korinther 15,40 ist von *somata epourania* (himmlischen Leibern) im Gegensatz zu *somata epigeia* (irdischen Leibern) die Rede. Und in 1. Korinther 15,44 verwendet er das Wort *soma pneumatikon* (geistiger Leib).

⁵⁵ Emanuel Swedenborg, *Die eheliche Liebe*, Nr. 101. Hier steht *ultimum*, an anderen Stellen *externum*: »Die Seele oder der Geist (spiritus) des Menschen ist sein Inneres (internum) und der Leib sein Äußeres (externum).« (*Himmlische Geheimnisse*, Nr. 4835).

⁵⁶ Emanuel Swedenborg, *Die göttliche Liebe und Weisheit*, Nr. 209.

⁵⁷ Am Anfang seines Werkes über *die Wechselwirkung zwischen Seele und Körper* positioniert sich Swedenborg innerhalb der drei zeitgenössischen Thesen zum Leib-Seele-Problem, das heißt innerhalb der Thesen eines physischen Einflusses, eines geistigen Einflusses und einer prästabilierten Harmonie.

⁵⁸ Emanuel Swedenborg, *Die eheliche Liebe*, Nr. 101.

⁵⁹ In der Körperpsychotherapie ist die Öffnung für den Energiefluss eine zentrale Vorstellung. »Der Begriff Energie ist von grundlegender Bedeutung für die Integrative Körperpsychotherapie.« (Jack Lee Rosenberg u.a., *Körper*,

diese Öffnung soll sich bis in den Leib hinein erstrecken. Jesus Christus war der erste Mensch, der aus dem Pneuma heraus auch seine Physis transformieren konnte. Daher sollten spirituelle Menschen in der Nachfolge Christi ihren Leib nicht außer Acht lassen, sondern in ihre spirituellen Übungen einbeziehen.

Wenn die göttliche Energie bis in den Leib hinein erfahrbar wird, dann ist – in Anlehnung an Platos berühmtes Wortspiel – das *Soma* (der Leib) nicht mehr das *Sema* (das Grab) der Seele, sondern das für die spirituelle Lebensenergie durchlässige Organ der höheren Lebensgrade, dann ist das *Soma* mit Swedenborg gesprochen »das Werkzeug seines Geistes (instrumentale sui spiritus)«⁶¹. Der Organismus ist dann endlich wieder das, was dieses Wort eigentlich bedeutet, die Gesamtheit der Werkzeuge oder Instrumente (gr. organon) des Innenlebens. Als durchlässiges Organ ist der Leib dann »das Abbild seiner Seele (effigies suae animae)«⁶² und »seines Geistes (mentis)«⁶³. Das hebräische *basar* bedeutet Fleisch und Leib. Es ist nicht ausgeschlossen, dass ein Zusammenhang mit dem hebräischen Verb *bsr* (vokalisiert *bissar*) besteht, das Botschaft bringen und bekannt machen bedeutet. Somit könnte im hebräischen *basar* auch die Vorstellung der Äußerung des Inneren durch die Außenform des Leibes enthalten sein.⁶⁴

Durch die Weiterbildung bin ich auf die Möglichkeit aufmerksam geworden, die Öffnung des Gefäßes, das der Mensch ist, durch

Selbst & Seele: Ein Weg zur Integration, 2008, Seite 25.). »Energie fließt durch den Körper vom Kopf zu den Füßen und von den Füßen wieder zum Kopf. Wenn dieser Energiestrom durch erstarrte Muskelhaltungen blockiert ist, spricht man von Panzerung.« (Rosenberg, a.a.O., 2008, Seite 140).

⁶⁰ Swedenborg thematisiert das unter seinem Begriff der Wiedergeburt (regeneratio): »Der Wiedergeborene ist bis zum Herrn hin geöffnet, der Unwiedergeborene hingegen verschlossen.« (*Himmliche Geheimnisse*, Nr. 8456).

⁶¹ Emanuel Swedenborg, *Himmliche Geheimnisse*, Nr. 5948.

⁶² Emanuel Swedenborg, *Himmliche Geheimnisse*, Nr. 10826.

⁶³ Emanuel Swedenborg, *Himmel und Hölle*, Nr. 374.

⁶⁴ Auf diesen Zusammenhang weist Friedrich Weinreb hin: »Das Wort Botschaft im Hebräischen ist desselben Stammes wie das Wort für Fleisch.« (F. Weinreb, *Die Symbolik der Bibelsprache*, 1981, Seite 69). Die theologischen Wörterbücher zum Alten Testament sehen darin allerdings nur eine Homonymie (siehe ThWAT und THAT).

Leibrituale zu unterstützen. Zum Ritual im religionswissenschaftlichen Sinne gehört der Gebrauch körperlicher Ausdrucksformen. Die theoretische Begründung der Ritualarbeit nach Swedenborg erfolgt mit seinem Konzept der kultischen bzw. rituellen Darstellung (*repraesentatio*). Seine Begriffe *correspondentia* und *repraesentatio* sind eng aufeinander bezogen und können synonym verwendet werden, so in der Aussage: »Korrespondenzen (*correspondentiae*) und Repräsentationen (*repraesentationes*) sind äußere Formen des Himmlischen (*formae externae caelestium*)«⁶⁵. Wenn er sie dennoch unterscheidet, dann folgendermaßen: »Ein Entsprechungsverhältnis (*correspondentia*) besteht *zwischen* dem Geistigen und dem Natürlichen; eine Entsprechungsdarstellung (*repraesentatio*) aber des Geistigen liegt *im* Natürlichen vor.«⁶⁶ Der Begriff *correspondentia* bezeichnet also ein Verhältnis, und zwar das zwischen dem unsichtbar Geistigen und dem sichtbar Natürlichen. Demgegenüber bezeichnet der Begriff *repraesentatio* das Natürliche, sichtbare Gegenstände oder Handlungen, insofern sie entsprechende Abbilder geistiger Urbilder sind. Vor diesem theoretischen Hintergrund können Leibrituale als leibliche Darstellungen (*repraesentationes*) des spirituellen Existenzvollzugs verstanden werden.

Nach Willigis Jäger wecken die meisten Gebärden »eine Haltung von Offenheit und Hingabe«⁶⁷. Dieses herausragende, dominierende Merkmal interessiert mich am meisten. Wenn man sich mit den spirituellen Gebärden der Menschheit befasst⁶⁸, dann entdeckt man schnell, dass es viele solcher Formen gibt, ausdrucksstarke, durch die der Leib als Repräsentant des ganzen Menschen seine Hinwendung und Offenheit für das Göttliche leibhaftig darstellen kann. Die Ausrichtung nach Osten (die Orientierung) ist eine solche Geste der Hinwendung. Christlich gedeutet entspricht sie der Hinwendung zu Christus als *sol salutis* oder »Sonne der Ge-

⁶⁵ Emanuel Swedenborg, *Himmlische Geheimnisse*, Nr. 10355.

⁶⁶ Emanuel Swedenborg, *Himmlische Geheimnisse*, Nr. 2989.

⁶⁷ Willigis Jäger, Beatrice Grimm, *Der Himmel in dir*, 2000, Seite 31.

⁶⁸ Siehe das Buch von Thomas Ohm, *Die Gebetsgebärden der Völker und das Christentum*, 1948.

rechtigkeit« (Mal 3,20). Das Heil wird als von oben kommendes erwartet. Dessen ist sich der spirituelle Mensch auch in der Oranthenhaltung bewusst, wenn er seine Arme und Hände schalenförmig nach oben öffnet und seine Augen dabei gen Himmel blicken lässt. Oben im räumlichen Sinne ist gleichbedeutend mit innen im spirituellen Sinne. Daher stellen auch Gebärden der Innerlichkeit die Öffnung für den Einfluss von oben dar. Solche Gebärden sind die gefalteten Hände oder das Verschränken der Arme vor der Brust, wo Herz und Lunge als Sinnbilder der Liebe und Weisheit unseren Organismus mit Lebensenergie versorgen. Dankbar spüren wir die bis nach außen wahrnehmbare Kraft dieser mächtigen Organe!

Die aufrechte Haltung ist schon immer als das besondere Merkmal des Menschen angesehen worden. Durch sie erhebt er sich vom Erdboden und wandelt sich so von einem horizontalen zum vertikalen Wesen. Die Vertikale bestimmt das Menschsein; durch sie wird er zum Kanal zwischen Himmel und Erde. Was von oben einfließt, soll unten in Erscheinung treten. Und was von unten aufgenommen wird, soll nach oben aufsteigend in die Form des Geistes gebracht werden. Die Vertikale wird am besten mit anliegenden Armen, in der Grund- oder Ruhestellung spürsam dargestellt. Doch die aufrechte Haltung hat die Hände zur Handlung befreit, die geistgelenkt sein soll, kein geistloser Aktivismus, weswegen zuerst die Vertikale meditiert werden muss, welche die vollkommene Ehe vom Himmel (Geist) und Erde (Materie) darstellt. Danach aber wollen sich die Hände beschwingt vom Rumpf lösen und ein inspiriertes Arm- und Handritual vollziehen. Denn immer drängt das Innere nach außen, immer will es sich äußern. Erst im Durchbruch nach draußen öffnet sich der Geist ganz wie eine Blüte, die ihr Geheimnis preisgibt.

Auch in der sitzenden Haltung ist die Gerade noch da, aber als Formelement gesellt sich nun unübersehbar auch die in sich geschlossene Kreislinie dazu. Damit werden wir noch einmal an die Dialektik des Menschseins erinnert, an die Gezeiten von *vita contemplativa* und *vita activa*. Wer erkannt hat, dass alles Tätigsein aus der Ruhe entspringt, aus dem Sabbat des Geistes, der verliert sich bei seinem Tun nicht mehr in der Mannigfaltigkeit der Dinge.

Dogen, der Begründer der Soto-Tradition des japanischen Zen-Buddhismus, deutete die Zazen-Haltung »als die physische Manifestation des bereits uranfänglich vorhandenen Erwachenseins bzw. Ausdruck der allen Menschen bereits innewohnenden Buddhenschaft«⁶⁹. In Buddhas Lotussitz üben wir das ledige Gemüt, von dem Meister Eckehart sagte: »Das ist ein lediges Gemüt, das durch nichts beirrt und an nichts gebunden ist, das sein Bestes an keine Weise gebunden hat und in nichts auf das Seine sieht, vielmehr völlig in den liebsten Willen Gottes versunken ist und sich des Seinigen entäußert hat. Nimmer kann der Mensch ein noch so geringes Werk verrichten, das nicht hierin seine Kraft und sein Vermögen empfinde.«⁷⁰ So ist das Ende aller Dinge der Anfang allen Schaffens.

Abschließende Reflexionen und Ausblicke

Als die Swedenborgianer in Deutschland ab 1848, dem Jahr der Einführung der Religions- und Vereinsfreiheit in Preußen, begannen, Vereine der Neuen Kirche zu gründen, glaubten sie, damit hätten sie neuen Wein in neue Schläuche gegossen (nach Swedenborgs Interpretation von Mt 9,17 in *Die wahre christliche Religion* Nr. 784 und *Enthüllte Offenbarung* Nr. 316).⁷¹ Heute muss man sich aber die Frage stellen: War der neue Schlauch wirklich neu? Oder hatte man nicht doch wieder nur den alten zu fassen

⁶⁹ Oliver Freiberger, Christoph Kleine, *Buddhismus: Handbuch und kritische Einführung*, 2011, Seite 243.

⁷⁰ Meister Eckehart, a.a.O., 1979, Seite 55.

⁷¹ Typisch für diese Gründerzeit ist die Predigt »Neuer Wein in neue Schläuche« des Neukirchenpfarrers Fedor Görwitz (1835–1908) aus dem Jahre 1901. Sie beginnt mit der Frage: »Bedarf die Neue Kirche einer neuen kirchlichen Organisation zu ihrem Erstehen und zu ihrem Bestande?« Und die (mit Pathos vorgetragene) Antwort ist vorhersehbar: »Neuen Wein, neue geistige Wahrheit reicht uns der Herr durch die Erschließung des geistigen Sinnes Seines heiligen Worts, und dieser neue Wein bedarf auch neuer Schläuche, neuer Gefäße, er bedarf auch einer neuen äußern kirchlichen Organisation, gegründet auf neue Lehrsätze, neue Lehrbestimmungen, auf neue Erkenntnis, neues Verständnis des heil. Gottesworts.« (*Monatblätter für die Neue Kirche*, Juni 1901, Seiten 81-87).

bekommen? Gewiss, eine neue kirchliche Organisation hatte man gegründet, aber nach dem alten Muster, nach dem der im 16. Jahrhundert entstandenen Konfessionskirchen, die ihre Identität durch Glaubensbekenntnisse, durch das Prinzip der reinen Lehre, definierten und wenig Freiraum für individuelle Glaubensentwicklungen zuließen. Man hatte den neuen Wein in die alten Schläuche gegossen und es noch nicht einmal bemerkt.

Was meinte Swedenborg mit *nova ecclesia* und welche Form passt zu dieser Vision? Der klinische Psychologe Wilson van Dusen meinte in einem Aufsatz über Swedenborgs Meditationspraxis: »Lange dachte ich darüber nach, was neue Kirche wirklich bedeutet, wobei ich mir eine umfangreiche Sammlung von Belegen zusammenstellte, die allerdings so verschiedenartig waren, dass sie mich in einer noch größeren Verwirrung zurückließen. Als ich aber ohne einen inneren Fokus meditierte, kam mir die Lösung so, als ob jemand eindringlich eine Frage stellte: Was ist der *eine* Gegenstand, von dem die Schriften Swedenborgs ständig handeln? Mir war, als sähe ich seine Schriften als ein weites Panorama vor mir, das überall in himmlischen Farben erstrahlte, die allesamt dieselbe Bedeutung hatten. Ich konnte sehen, die Antwort lautete: die Wiedergeburt des Menschen.«⁷² Was also meinte Swedenborg: Spiritualität meinte er! Das Neue der *nova ecclesia* besteht darin, dass sich die Spiritualität endlich gegenüber der Konfessionalität durchsetzen wird.⁷³ Und welche Form passt zu dieser Vision? Mein Vorschlag lautet: Wandelt die Neue Kirche in ein Dienstleistungsunternehmen für Spiritualität nach Emanuel Swedenborg um! Eine solche Institution hätte zwar auch noch einen bestimmten theoretischen Hintergrund, müsste ihn sogar haben, aber ihr Nutzen (Swedenborgs usus) wäre nicht mehr ein theoretischer, sondern ein praktischer.

Bin ich weitergekommen in meiner Suche nach einem neuen

⁷² Wilson van Dusen, *The Country of Spirit*, 1992, Seite 115.

⁷³ In diesem Sinne schließe auch ich mich Karl Rahners berühmten Diktum aus dem Jahre 1966 an: »Der Fromme von morgen wird ein »Mystiker« sein, einer, der etwas »erfahren« hat, oder er wird nicht mehr sein« (*Frömmigkeit früher und heute*, in: Schriften zur Theologie, Bd. 7, 1966, Seite 22).

Swedenborgverständnis, aus dem konkrete Angebote einer Schule für Spiritualität in der Traditionslinie des schwedischen Erforschers der inneren Welten ableitbar sind? Ich fasse die wesentlichen Anregungen in drei Punkten zusammen. Erstens: Die Entdeckung der Bedeutung des Leibes, besonders des atmenden Leibes, für den spirituellen Weg ist mein Pueblo-Erlebnis, um noch einmal C. G. Jungs Erfahrung bei den Indianern New Mexicos aufzugreifen. Korporalität ist ein integraler Bestandteil von Spiritualität! Diese bahnbrechende Erkenntnis lässt sich durch das Studium atemtherapeutischer und körperpsychotherapeutischer Ansätze ausbauen. Das wird wohl ein nächster Schritt sein. Zweitens: Bisher dachte ich bei meiner Entwicklung eines neuen Swedenborgverständnisses im Austausch mit anderen spirituellen oder mystischen Traditionen an solche aus dem Christentum oder dem Judentum. Durch die Weiterbildung bin ich nun aber auch auf den Zen-Buddhismus aufmerksam geworden und sogar auch auf Yoga-Techniken. Auch aus dieser Beobachtung lassen sich nächste Schritte ableiten. In diesem Zusammenhang ist mir nebenbei ebenfalls klar geworden, dass die Rechtfertigungslehre, die Warnungen vor Synergismus und Synkretismus de facto keine Rolle mehr spielen. Suchende Menschen lassen sich nicht durch Warnschilder aufhalten. Drittens: Man kann viele Wege kennen, aber nur einen gehen. Wer spirituelle Wege lehren will, der muss *einen* gehen, *seinen* Weg! Mein Berliner Dogmengeschichtler erzählte uns Studenten einmal in einer Vorlesung die folgende Episode: Sein Habilitand hatte festgestellt, dass unser Dogmengeschichtler nicht alle Werke Augustins gelesen habe, und er nun aber bei ihm seine Habilitation über Augustin zu schreiben habe. Darauf habe unser Dogmengeschichtler geantwortet: Man müsse nicht alle Achttausender besteigen, aber wenn man auf einem einmal gestanden habe, dann wisse man im Prinzip, wie es dort oben aussehe. Wer *einen* Weg geht, hat das Gefühl *aller* Wege in sich. Ich will bei *meiner* guten Weise – Eckeharts eingangs zitierter Rat – bleiben. Mein spiritueller Meister bleibt Emanuel Swedenborg. Aber ich sehe ihn nun anders. Er war nicht nur ein Theologe, so ist er im neukirchlichen Swedenborgianismus interpretiert worden, sondern eben auch ein spiritueller Meister. Das bedeutet: Es

ist nicht mehr ausreichend, seine Theologie nur zu durchdenken.
Ich muss diesen Achttausender besteigen!