

Theologische Fakultät der Universität Zürich,
in Kooperation mit a+w Aus- und Weiterbildung
der Pfarrerinnen und Pfarrer, Reformierte Kirche Kt. Zürich

Prof. Dr. Pierre Bühler

Pfrn. Anemone Eglin

DAS in Spiritualität.

Grundlagen – Entwicklungen – Interreligiöse Verständigung

Diplomarbeit DAS 2015/2016

Dimensionen leiblicher Spiritualität

Verfasst von:

Pfr. Stefan Zolliker, von Embrach ZH,

Trollstr. 10, 8400 Winterthur,

052 212 17 39, stefan.zolliker@emk-schweiz.ch,

Aug. 2016

Inhaltsverzeichnis	Seite
1. Einführung: Beten mit dem Leib - eine neue Dimension der Erfahrung	3
1.1. Leibliches Beten zwischen „Aus-Druck“ und „Ein-Druck“	3
1.2. Fragen und Vorgehen	4
2. Der Leib ist nicht nur ein Teil, er ist das Ganze	5
2.1. Begriffsklärungen	5
2.2. Dimensionen von Leiblichkeit als Koordinatensystem	6
3. Tertullian: „Caro salutis est cardo“	7
3.1. Einleitung	7
3.2. Entfaltung	7
3.3. Von Tertullian aus weitergedacht	9
4. Scala divini amoris – Stufen zur Gottesliebe	11
4.1. Einleitung	11
4.2. Inhalt	11
4.3. Bezug zu anderen „Scalen“	13
4.4. Spirituelle Einordnung	13
5. Die alltägliche leibliche Übung als spiritueller Weg	15
5.1. Ausgangspunkt	15
5.2. Bedeutung des Leibes	15
5.3. Die grosse Bedeutung von Karlfried Dürckheims Denkweise	17
6. Zusammenfassung	19
7. Literaturverzeichnis	20

1. Einführung: Beten mit dem Leib - eine neue Dimension der Erfahrung

1.1. Beten zwischen „Aus-Druck“ und „Ein-Druck“¹

Mein Blick für die leibliche Dimension des Betens hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Ich habe meinen Leib über lange Zeit primär als Ausdrucksmittel für etwas Inneres gesehen. Mein nicht sehr reflektiertes Modell war: Beten ist zuerst etwas Inneres. Wenn ich beim Beten Freude, Verzweiflung oder Sehnsucht nach Sammlung empfunden habe, so fand das manchmal einen leiblichen Ausdruck, indem ich die Hände ausgestreckt habe, mit den Händen gerungen habe oder sie gefaltet habe. Für mich waren Gebetsgebärden primär eine Ausdrucksform von Seelenzuständen. Ich hatte fast nur Augen für diese „expressive“ Dimension leiblichen Betens. Mit „expressiv“ meine ich, dass im Leib etwas einen Ausdruck fand, was zuvor innerlich als „Eigentliches“ passiert war.

Unterdessen hat sich mein Verständnis der leiblichen Dimension des Betens verändert. Ich habe entdeckt: Ich kann mit dem Leib nicht nur etwas ausdrücken, das in mir schlummert, um es so vor Gott zu bringen. Häufig ist es eher umgekehrt: In dem, wie ich stehe, liege oder sitze, in dem, wie ich atme, mich aufrichte und bewusst im Leib bin, erschaffe ich Raum für Empfindungen und Gedanken, ja erschaffe Raum für das Göttliche. Wenn ich eine bestimmte Gebetshaltung einnehme, dann werde ich dadurch offen und finde zu mir. Wenn ich beispielsweise bewusst auf meinen Atem achte mit der inneren Haltung, dass Gott in allem lebt, so prägt mich das: Es prägt meine Gedanken, meine Empfindungen und mein Bewusstsein. Körperhaltungen und Gebetsgebärden, die ich einnehme, formen meine Person.

Ich finde es spannend, zunehmend mehr Erfahrungen mit dieser „formativen“ Dimension leiblichen Betens zu machen und an mir zu beobachten, wie mein Sein im Leib meine Gebetserfahrung prägt. Wenn ich einübe, betend in Stille zu sitzen, so formt das meine Gedanken über mich selbst, über das Leben oder meine Beziehung zu Gott. Zum einen formt es mich individuell, durch mein Üben. Es formt mich aber auch, weil Gebärden stets eine kulturelle Prägung aufweisen.

Diese beiden Dimensionen, die ich nun die „expressive“ und „formative“ Dimension² leiblichen Betens genannt habe, verhalten sich zirkulär zueinander. Nicht, dass das eine wichtiger wäre als das andere, oder dass eines ohne das andere gehen würde. Wichtig wurde mir, formative Elemente des Betens als Beten in tiefem Sinn zu erleben. Ich mache dann nicht nur eine Gebetsgebärde, ich bin sie. Ich achte dann nicht nur auf den Atem, sondern verbinde mich so tief mit dem Atem, dass ich mich durch das bewusste Atmen als betend erlebe.

¹ Beim Begriff „Ein-Druck“ klingen für mich Aspekte wie Prägung und Formung mit.

² Die beiden Begriffe „expressiv“ und „formativ“ sind mir aufgrund von Diskussionen im Bereich der Liturgie in den Sinn gekommen. Wichtige Arbeiten zu diesen Arbeiten sind von James K. A. Smith. Rezipiert im deutschen Sprachraum u.a. bei Luca Baschera / Ralph Kunz, Der Gottesdienst der Kirche im Widerspiel von formativem und expressivem liturgischen Handeln, in: Gemeinsames Gebet. Form und Wirkung des Gottesdienstes, hg. von L. Baschera, A. Berlis, R. Kunz, S. 9-38

1.2. Fragen und Vorgehen

Diese veränderte Wahrnehmung von Leiblichkeit beim Beten löste in mir einige Fragen aus. Ich frage mich:

- Welche Bedeutung hat der Leib auf meinem spirituellen Weg, wenn er mehr ist als das Material, das die Seele braucht, um sich leiblich ausdrücken zu können?
- Wie könnte das aussehen: eine Spiritualität, die den Leib ernst nimmt, nicht nur, weil er manchmal schmerzt und damit Beachtung einfordert oder weil er Grenzen setzt?
- Welche ernstzunehmenden Leib-Konzepte stellt mir christliche Spiritualität zur Verfügung?
- Wie könnte eine Spiritualität aussehen, die den alten Leib-Seele-Dualismus überwunden hat?
- Wie könnte das aussehen, wenn wir dem Leib eine tragende Bedeutung auf dem Weg mit Gott zugestehen, ohne in jenes andere Extrem des heutigen „corporeal turn“³ zu verfallen, wo das Körperliche so wichtig ist, dass der alte Leib-Seele-Dualismus von der Körperseite her neu aufgebaut wird⁴?

Angesichts der Breite und Tiefe der christlichen Spiritualitätsgeschichte würde es den Rahmen einer solchen Arbeit sprengen, so etwas wie eine Übersicht über die Thematik anpeilen zu wollen. Ich wähle ein exemplarisches Vorgehen: Ich möchte drei Konzepte darstellen, die aus meiner Sicht etwas Wichtiges und Paradigmatisches zum Thema beinhalten.

Als erstes möchte ich mich Tertullians Konzept des Leibes zuwenden, in dem es um die Frage geht, welche Bedeutung dem Leib auf dem Weg zum in Christus erschienen Heil zukommt.

Als zweites begegnen wir einer faszinierenden mittelalterlichen Schrift, der „Scala divini amoris“, in der eine in den Sinnen wurzelnde Spiritualität entfaltet wird.

Als drittes dann wende ich mich Karlfried Graf Dürkheims Schrift „Der Alltag als Übung“ zu, um zu untersuchen, welche Bedeutung der Leib auf einem spirituellen Übungsweg hat.

³ Christoph Schöbel redet von einem „corporeal turn“: „Das Thema des Körpers und der Leiblichkeit haben in der kulturellen Situation der Gegenwart eine herausragende Bedeutung, die sich auf allen Ebenen des kulturellen Lebens zeigt.“ (in: B. Janowski, Ch. Schwöbel, Einleitung: Dimensionen der Leiblichkeit, S.VII)

⁴ Christoph Schöbel, Dimensionen der Leiblichkeit, S.VIII, in B. Janowski, Ch. Schwöbel, Dimensionen der Leiblichkeit: „Die so konstruierte und präsentierte Leiblichkeit zeigt gerade in ihrer Körperbezogenheit eine Haltung, die den Körper als Material zur Selbstgestaltung versteht, als plastischen Werkstoff des selbstbezogenen Präsentationswillens. Sie ist darum keinesfalls der Ausdruck eines neuen ganzheitlichen Lebensgefühls, sondern der Ausdruck einer neuen Haltung, in der Menschen ihren Körper als Objekt der Selbstgestaltung begreifen.“

2. Der Leib ist nicht nur ein Teil, er ist das Ganze

2.1. Begriffsklärungen

Bevor ich mich auf eine vertiefte Suche nach hilfreichen Konzepten von Leiblichkeit auf dem spirituellen Weg mache, muss ich klären, wie ich in dieser Arbeit die Begriffe „Leib“ und „Leiblichkeit“ verstehen will.

Folgendes scheint mir dabei wichtig:

- Der Mensch *hat* einen Körper, aber er *ist* Leib. Rudolf Bultmann fasst es in seiner Theologie des Neuen Testaments so zusammen: „Der Mensch hat keinen soma, er ist soma.“⁵
- Unter Körper verstehe ich: „Das, was die Gestalt eines Menschen oder Tieres ausmacht; die äussere Erscheinung eines Menschen oder Tieres; Organismus eines Lebewesens“⁶.
- Eine Definition des Leibbegriffes ist viel komplexer. Etwas salopp gesagt, ist der Leib die Einheit der verschiedenen Anteile eines Menschen. (z. Bsp. Körper – Seele – Geist, wobei es auch andere anthropologische Modelle gibt). Philosophisch gesehen gibt es ganz verschiedene Definitionen des Leibbegriffes. Jürg Schelhaas definiert: „Der Leib ist das körperlich-geistige Medium, in dem der Mensch ins irdische Leben eintritt und verweilt.“⁷ Ich möchte nun keine längere Erörterung machen zur Definition des Begriffs, werde aber weiter unten verschiedene Dimensionen, die zur Leiblichkeit gehören, ausloten.
- „Leib“ ist also ein Begriff der Ganzheit, er ist nicht ein Bestandteil des Menschen, das von einem Gegenstück (z. Bsp. von der Seele oder vom Geist) getrennt werden könnte. Zu verstehen, was mit einem komplexen Ganzen genau gemeint ist, ist schwieriger, als Aussagen über einen Bestandteil von etwas zu machen, über seine Funktion oder über Bezüge zu anderen Teilen.
- Der Leib ist etwas elementar Vorgegebenes: „Bevor der Mensch sich durch den Körper, den er hat, zu einem Gegenstand unter anderen Gegenständen macht, zu einem Ding unter Dingen, und sei es zum Material der Selbstgestaltung, ist er immer schon leibliches Selbst und in der Einheit seiner Eigenleib-Erfahrung unteilbar.“⁸ So mag der Mensch auf seinem spirituellen Weg immer wieder versuchen, seinen Leib zu transzendieren, in kontemplativer Sammlung, in Rausch und Askese, in sozialen Beziehungen, er wird dabei immer wieder auf das Phänomen der Unverfügbarkeit des leiblichen Daseins zurückgeworfen. Der Mensch ist zwar frei in der religiösen Selbstgestaltung seiner Leiblichkeit, aber er erlebt sie zugleich immer wieder als etwas Vorgegebenes⁹.

⁵ Rudolf Bultmann, Theologie des neuen Testaments 1977, S. 195

⁶ Duden, nach <http://www.duden.de/rechtschreibung/Koerper>

⁷ Jürg Schelhaas, Der Leib als Schöpfung, in NZTH 2013, S. 33

⁸ Christoph Schwöbel, Einleitung: Dimensionen der Leiblichkeit, in: Bernd Janowski/ Christoph Schwöbel (Hg.), Dimensionen der Leiblichkeit, S. IX

⁹ Emmanuel Levinas z. Bsp. geht in seiner Phänomenologie der Leiblichkeit von der Vorgegebenheit des Leibes aus: „Leiblichkeit ... wird geradezu zu einer basalen, Denken, Vorstellung und Bewusstsein fundierenden ‘Gegebenheit’, zu einer Vor-Gabe, in die sich die Signatur einer uneinholbaren Passivität eingeschrieben hat.“ nach Thomas Freyer, Der Leib. Theologische Perspektiven aus dem Gespräch mit Emmanuel Levinas, S. 9.

2.2. Dimensionen von Leiblichkeit als Koordinatensystem

Die Leiblichkeit des Menschen besteht aus verschiedenen Dimensionen, die das menschliche Leben prägen. Diese Dimensionen stellen laut Christoph Schwöbel ein mehrdimensionales Koordinatensystem dar, mit dem die Position eines Menschen bestimmt werden kann. Solche Dimensionen der Leiblichkeit sind¹⁰:

- Individuierte Materialität: Wir sind durch unseren Leib aus dem Stoff, aus dem auch der Kosmos besteht.
- Kommunikativität: Unser Leib ist das Medium unseres Kommunizierens.
- Sozialität/Alterität¹¹: Durch die beiden eben genannten Dimensionen Materialität und Kommunikativität sind wir auf andere Wesen bezogen und auch von ihnen unterschieden.
- Mandatscharakter: Unsere Leiblichkeit ist sowohl eine Gabe, bzw. etwas Vorgegebenes als auch eine Aufgabe zur Gestaltung.
- Eigenperspektivität: Leib ist ein Begriff der Ganzheit, die nicht so leicht als Ganzes erfasst werden kann – wir haben aber trotzdem meist eine bestimmte Sicht von unserer eigenen Leiblichkeit.
- Affektive Reflexivität: Wir erleben affektiven Schichten unseres Daseins in unserem Leib.

Mir gefällt die Idee eines Koordinatensystems mit verschiedenen Achsen, in denen verschiedene Dimensionen der Leiblichkeit eingetragen oder beschrieben werden können. Diese Dimensionen zeigen etwas von der Vielgestaltigkeit, wie wir uns als leibliche Wesen betrachten und erleben. Mit diesen Achsen lassen sich verschiedene Aspekte einfangen und beschreiben, worum es bei der Leiblichkeit gehen kann.

¹⁰ Christoph Schwöbel, Einleitung: Dimensionen der Leiblichkeit, in: Bernd Janowski/ Christoph Schwöbel (Hg.), Dimensionen der Leiblichkeit, S. Xf

¹¹ Die „Dimensionen“, die ich hier aufgezählt habe, hat Christoph Schwöbel entfaltet. Den Begriff der Alterität habe ich bei Erwin Dirscherl, „Der Leib als Präsenzraum. Zu einer Spiritualität des Körpers als Ort der Alterität“ gefunden und ergänzt. Bei ihm spielt der Aspekt der Alterität im Verständnis der Leiblichkeit eine grosse Rolle. Alterität meint die Identität stiftende Verschiedenheit zweier aufeinander bezogener sich bedingender Identitäten.

3. Tertullian: „Caro salutis est cardo“

3.1. Einleitung

Für den Kirchenvater Tertullian hatte der Leib eine wichtige Bedeutung. Der menschliche Leib war für ihn nichts weniger als der Ort der Gegenwart des göttlichen Heils. Der Leib war „heilsnotwendig“.

Quintus Septimius Florens Tertullianus oder kurz Tertullian wurde nach 150 n. Chr. in Karthago, im heutigen Tunesien, geboren. Er starb nach 220 n.Chr.. Er war ein wichtiger früher christlicher Schriftsteller.

In der frühen Christenheit tobte zwischen verschiedenen christlichen Gruppen eine Debatte um die Bedeutung des Leibes. Diese Debatte wurde auch in der Auseinandersetzung mit der heidnisch geprägten Umwelt geführt. „Dabei verlief die Kontroverselinie nicht, wie man vielleicht zunächst erwarten würde, zwischen Heiden und Christen, sondern zwischen Heiden und einigen christlichen Gruppierungen auf der einen und den gegnerischen christlichen Gruppierungen auf der anderen Seite.“¹²

3.2. Entfaltung

Für Tertullian galt: „Caro salutis est cardo.“¹³ „Das Fleisch ist die Türangel des Heiles“. Oder es liesse sich auch übersetzen: „Das Fleisch ist die ‚Einbruchsstelle‘ des Heiles.“ Tertullian musste sich intensiv mit seinen „christlichen Gegnern“, u.a. mit den Gnostikern und Marcion auseinandersetzen. Diese vertraten, in platonischer Tradition stehend, dass zwischen den sterblichen Körpern und der unsterblichen Seele ein grosser Unterschied bestehe. Für sie war der menschliche Körper eine Fessel für die Seele, die nur ohne den Leib als reines Geistwesen in die eigentliche Heimat zurückkehren konnte. „Insofern ist es nicht verwunderlich, dass sich auch einigermaßen philosophisch geschulte Gegner des Christentums mit der Vorstellung von der Inkarnation des Gottessohnes und der leiblichen Auferstehung schwertaten.“¹⁴

Für den gebildeten Platoniker Celsus war es eine äusserst schwierige Vorstellung, dass der göttliche Geist nach Ansicht einiger Christen in den Leib einer Frau eingegangen war. Ein normaler menschlicher Leib stellte für ihn eine „verabscheuenswürdige Verunreinigung“¹⁵ dar.

Marcion und seine Anhänger unterschieden zwischen einem minderen Schöpfergott und dem Erlöser Christus. Der menschliche Leib gehörte in die Sphäre des minderen Schöpfergottes. Christus sei im 15. Jahr des Tiberius auf Erden erschienen, um die Menschen ohne Vorankündigung, unerwartet, ungeschuldet und aus reiner Güte zu erlösen. „Für die Dauer seines irdischen Aufenthaltes nahm er einen Körper an, um sichtbar zu werden und mit den Menschen in Kontakt treten zu können. Dieser Leib bestand jedoch nicht

¹² Katharina Greschat, Caro salutis est cardo, in: Körper und Kommunikation, Beiträge aus der theologischen Genderforschung, S. 149

¹³ Tertullian, De resurrectione mortuorum, 8.2

¹⁴ Greschat, a.a.O., S. 150

¹⁵ Origenes, Contra Celsus VI 73

aus der üblen Materie des Schöpfergottes, sondern war ein pneumatischer Leib nach Art der Engel, wie sie seinerzeit Abraham und Lot erschienen waren.“¹⁶ Der Marcionschüler Apelles hielt zwar daran fest, dass der Leib Christi etwas Körperliches war, aber dennoch nicht geboren worden sei. Der pneumatische Leib Christi bestand aus Gestirnsphären, mit denen sich der ursprünglich unkörperliche Christus während seines Abstieges auf die Erde sukzessive umkleidet hat.¹⁷

Tertullian, ein glänzender Rhetoriker und Polemiker, sah sich gezwungen, all diese Gruppierungen, die auch in seiner Heimatstadt einiges Gewicht hatten, mit aller Schärfe zu bekämpfen. Ihnen hielt er mit aller Kraft die Formel entgegen: „Caro salutis est cardo.“ Dieser Satz entstammt nicht einer grundsätzlichen anthropologischen Reflexion, in der er sein Menschenbild entfaltet. Er ist vielmehr die Frucht von intensiven Auseinandersetzungen mit Marcioniten, Apellejern, Gnostikern und anderen dualistischen „Leibverächtern“. In der Auseinandersetzung mit diesen Gruppierungen entwickelte er ein tiefes Verständnis über den Leib Christi - die Inkarnation des Gottessohnes war für Tertullian nicht nur eine Menschwerdung Gottes, sondern eine Fleischwerdung Gottes in Jesus Christus - und über die leibliche Auferstehung. Diese beiden Themen behandelte er in seinen für meine Fragestellung wichtigsten Schriften: „De Carne Christi“ und „De resurrectione mortuorum.“

In der Auseinandersetzung mit seinen Gegnern beruft sich Tertullian auf die Heilige Schrift, bzw. er versucht nachzuweisen, dass seine Gegner das Evangelium verfälschen würden¹⁸ oder falsche Schlüsse aus der Schrift ziehen würden in Bezug auf die Herkunft und die Natur des Leibes Christi. Die Wirklichkeit des Fleisches Christi ist für Tertullian entscheidend. Das Fleisch des Menschen ist mehr als eine „eklige Beimischung“.¹⁹ „Nur wenn Christus wahrhaftiges menschliches Fleisch geworden ist, ist er auch wirklich Mensch geworden, um den Menschen als einen fleischlichen Menschen zu erlösen und wiederherzustellen.“²⁰ Tertullian argumentiert hier stark soteriologisch.

In seiner Schrift „De resurrectione mortuorum“ setzt er noch einen anderen Akzent. Er wirft seinen Gegnern nun nicht mehr so stark vor, die Schrift falsch zu lesen und die Erlösung des aus Körper und Seele zusammengesetzten Menschen durch Christus nicht zu verstehen. Nun sieht er ihr Hauptproblem darin, dass sie Christus, den Erlöser, vom Schöpfergott trennen würden. „Sie sind nicht in der Lage, Christus einen wahren und fleischlichen Leib zuzugestehen, weil sie zwei verschiedene Götter annehmen und aus diesem Grund keinen Zusammenhang zwischen Schöpfung und Erlösung herstellen können.“²¹

Die Frage nach der leiblichen Auferstehung hängt für Tertullian eng zusammen mit dem Gotteskonzept: Gibt es etwa zwei Götter, einen Schöpfer- und einen Erlösergott? Die Häretiker würden die Verbindung zwischen dem Schöpfer- und dem Erlösergott auflösen und gar gegeneinander ausspielen. Die Folge sei die Abwertung der Leiblichkeit, bis in ihr „Jenseitskonzept“ hinein. Für Tertullian hängen die Vorstellung der Einheit Gottes und die Vorstellung der Auferstehung des Fleisches eng zusammen. Erlösung könne nicht meinen, dass der Mensch auf dem Weg des Heils quasi aufgetrennt wird in unedle, ekelbehaftete

¹⁶ Greschat, a.a.O., S. 151

¹⁷ Greschat, a.a.O., S. 152

¹⁸ Z.Bsp. wenn Marcion die Berichte über die Geburt und die Kindheit Christi kurzerhand streicht. Tertullian, De Carne Christi 2

¹⁹ Adolf Harnack, Marcion, S. 36

²⁰ Greschat, a.a.O., S. 157-158

²¹ Greschat, a.a.O., S. 159

Teile und in edle, geistliche. Für Tertullian war klar: „Wer die Auferstehung des Fleisches leugnet, erschüttert die Einheit Gottes.“²²

Tertullian setzt in seiner Argumentation schon bei der Menschenschöpfung an. Gott erschuf zunächst das Fleisch. Bereits dieses wurde „Mensch“ genannt. Erst danach habe Gott die Seele geschaffen. „Dieser Erstling der Erschaffung des Menschen, sein Fleisch, besitzt demnach eine grosse Würde, denn Gott hat es vom ersten Augenblick an so geschaffen, dass es für die Aufnahme seiner Seele, den Hauch Gottes geeignet war.“²³

Für Tertullian war der fleischliche Mensch ein gutes Geschöpf des einen Schöpfer- und Erlösergottes, der trotz seiner Sünde durch die Fleischwerdung Christi errettet werden kann. Weil Christus sich erniedrigte und als wahrer Mensch ins Fleisch kam, konnte der Mensch auch in seinem Fleisch wiederhergestellt und in den ursprünglichen Zustand vor dem Sündigen gebracht werden. „In Tertullians Augen machten die Häretiker einen entscheidenden Fehler, wenn sie die Sünde mit der leiblich-vergänglichen Verfasstheit des Menschen gleichsetzen und aus diesem Grund den menschlichen Leib vom Heil ausschliessen.“²⁴

Tertullian entwickelte auch ein anderes Konzept von Enthaltbarkeit als seine Gegner. Während seine Kontrahenten in einem asketischen Leben eine Negierung, Abtötung und vollständige Überwindung der menschlichen Körperlichkeit begriffen, war der Weg der Enthaltbarkeit für ihn ein Vorschein auf die zukünftige verherrlichte Leiblichkeit des Menschen. Der Sinn der Askese war nicht, auf unkörperliche Weise den Engeln gleich zu werden und schon jetzt die Auferstehung und die jenseitige Welt zu erlangen. An den Leibern derer, die massvoll und enthaltsam lebten, lässt sich zeichenhaft schon etwas davon erahnen, wie das Leben in einer verwandelten Leiblichkeit im Jenseits einmal aussehen wird.

3.3. Von Tertullian aus weitergedacht

Soweit die Darstellung der Position von Tertullian. Was scheint mir davon fruchtbar für ein heutiges spirituelles Leib-Konzept?

Das Hauptanliegen Tertullians ist m.E. die Integration des Fleischlichen in das Geistige: Der spirituelle Weg ist nicht einfach ein geistiges Konzept. Der spirituelle Weg ist stets ein leiblicher Weg, ein fleischlicher Weg, sonst ist er gar kein Weg, sondern bloss eine Idee.

Die Offenbarung Gottes im menschengewordenen Christus lässt sich nicht mit ein paar schönen Gedanken zusammenfassen, wie Jesus Gott, den Menschen, den Weg zu Gott, den Weg in der Liebe, etc. gesehen hat. Der Erlösungsweg ist nach Tertullian ein Prozess der Fleischwerdung dieser Glaubensinhalte: Gott als Unnennbarer, als höchster Gedanke, geht ein in das Irdische, nimmt Menschen-Natur an, um das Fleischliche, das Leibliche zu verwandeln. „Das Fleisch ist die Türangel des Heils.“ Tertullian weitet das Verständnis von Rettung aus. Das ist eine Anfrage an jedes Heilskonzept oder jeden spirituellen Weg. Es kann nie nur um Seelenrettung allein gehen, es geht immer um den ganzen Menschen in seiner Leiblichkeit. Tertullian sensibilisiert dafür, auf dem Weg der Rettung, Reifung, Ganzwerdung, Erleuchtung, Vergottung niemals etwas abzuspalten. Keine Theorie oder

²² Greschat, a.a.O., S. 160

²³ Tertullian, De resurrectione mortuorum 5,5ff

²⁴ Greschat, a.a.O., S. 162

Idee, kein Konzept oder hehrer Gedanke soll sich von dem bloss Leiblichen, Irdischen, Vergänglichen, Konkreten abkoppeln oder gegen jene durchsetzen!

Heute kommt diese Entkoppelung eher weniger im Gewand eines plumpen Dualismus⁴ daher, wo sich eine grosse Idee über das bloss Körperliche erheben würde. Menschen auf einem spirituellen Weg sind oftmals gut sensibilisiert und haben auch schon wertvolle Erfahrungen auf dem Weg ganzheitlichen leiblichen Übens erlebt. Eine ähnlich wichtige Bedeutung wie die Ideen in der Antike nimmt heute am ehesten der Begriff des Bewusstseins ein. An die Stelle der höchsten Ideen ist da und dort im Bereich spiritueller Wege das Konzept verschiedener Bewusstseinsstufen getreten. Manchmal bekommen diese Stufen eine sehr gewichtige Bedeutung und treten gern entkleidet von all ihren leiblichen Hüllen auf. Auch diese Bewusstseinswege führen jedoch über leibliche Wege und durch leibliche Pforten!

Eine sehr schöne moderne Schrift, die nachzeichnet, dass unser Leib nicht nur ein Anhängsel ist, sondern dass ihm eine ganz wichtige Bedeutung zukommt, ist das Buch „Der Körper meines Lebens“ von Daniel Pennac²⁵ aus dem Jahr 2012. Der Verfasser erzählt in diesem über vierhundertseitigen Roman die Geschichte eines Körpers nach. Er berichtet von Erfahrungen der Adoleszenz und Scham, von erwachender Sexualität, Schönheit und Sport, Krankheit, Altern und Gebrechlichkeit. Es ist eine Biografie eines Mannes, reduziert auf alle körperlichen Phänomene. Und obwohl er bewusst die „bloss seelischen“ Phänomene ausblendet und überspringt und sich auf die körperlichen Erfahrungen fokussiert, entsteht immer wieder ein Staunen über die Ganzheit leiblicher Erfahrung. Pennac schreibt kein explizit spirituelles Buch. Er schreibt dem Leib keine religiöse Bedeutung zu. Für mich ist es aber ein faszinierendes Zeugnis davon, wenn jemand mit dem Gedanken ernst macht, dass „Fleischliches“ eben nicht „bloss Fleischliches“ ist, sondern eine Bedeutung auf dem Heilsweg hat, wie auch immer wir nun den Begriff „Heil“ füllen würden.

²⁵ Daniel Pennac, Der Körper meines Lebens

4. Scala divini amoris – Stufen zur Gottesliebe

4.1. Einleitung

Die „Scala divini amoris“ ist ein mystischer Weisheitstext. Sie ist ein einzigartiges Zeugnis christlicher Spiritualität. Kaum ein anderes Werk räumt der sinnlichen Wahrnehmung eine derart zentrale Bedeutung bei. Der mittelalterliche Text ist in seiner Sinnlichkeit sehr leibfreundlich.

Zuerst einige Angaben zum Text: Der Text ist vermutlich um das Jahr 1300 n. Chr. in der Provence entstanden. Die Scala trägt keinen Autorennamen. Die Anonymität ist vermutlich Programm. Simon Peng vermutet, dass es möglich gewesen wäre, dass der Text von einer Frau geschrieben worden ist. Verfasst wurde er in altprovenzalisch. Diese Sprache wird seit langem nicht mehr gesprochen und wird nur von wenigen Sprachforschern studiert. Das ist der Grund, weshalb der Text innerhalb von Fachkreisen kaum bekannt ist. Kurt Ruh hat diesen Text ins Deutsche übersetzt und damit ermöglicht, dass Menschen den Zauber der Scala entdecken können. Simon Peng hat den Text 2013 im Kreuzverlag herausgegeben und kommentiert²⁶.

4.2. Inhalt

Die Schrift orientiert sich im Aufbau an den fünf Sinnen und den vier Elementen. Jeder der fünf Formen sinnlicher Wahrnehmung wird entlang der vier Elemente durchbuchstabiert und gedeutet. Es entsteht eine Umformung und Elementarisierung religiösen Erlebens.

Geprägt wurde die Schrift von der franziskanischen Bewegung und auch von der provenzalischen Troubadourdichtung²⁷. Die Franziskaner standen in der Auseinandersetzung mit den Katharern. Die Katharer vertraten wie die Franziskaner ein Armutsideal, hatten aber eine dualistische Weltsicht. Für sie war die Armut ein Mittel, um sich vom Dreck der Welt zu reinigen²⁸. „Franziskus aber nahm auch dort noch Spuren von Gottes Liebe und Schönheit wahr, wo andere nur Elend, Schmutz und Dunkelheit sahen.“²⁹ Um seine Gotteserfahrung zu akzentuieren, reden Franziskus wie auch die Scala oft von „Süsse“. Gar in der Begegnung mit einem stinkenden Aussätzigen erlebt Franziskus diese Süsse und lobt Gott im Sonnengesang sowohl für schöne Naturerlebnisse wie auch durch „Schwester Tod“.

In der Scala finden sich unter anderem auch naturkundliche Bemerkungen des Autors, die für uns heute eher fremd sind. Das irritiert manchmal beim Lesen, schafft aber auch eine Distanz, die durchaus kreativ sein kann.

Ähnlich wie der Sonnengesang lädt uns die Scala dazu ein, einen Perspektivenwechsel zu machen. Wenn wir geduldig verkosten, ertasten und lauschen, erfahren wir Gott als so

²⁶ Scala divini amoris – Stufen zur Gottesliebe. Ein mystischer Weisheitstext aus der Provence, hg. von Simon Peng-Keller. Leider ist das Buch schon ausverkauft.

²⁷ Peng, a.a.O., S. 9

²⁸ Peng, a.a.O., S. 10

²⁹ Peng, a.a.O., S. 11

einfach und subtil, „dass er in allen Kreaturen näher und tiefer ist, als es jedes Geschöpf von sich aus ist.“³⁰

Werfen wir nun einen Blick in die Schrift. Wir setzen ein bei der 2. Stufe, wo es um das Spüren geht:

„I. Und danach sage ich, dass es in der Erde grosse Sanftheit des Berührens gibt. Denn unsere Körper, die so sanft zu berühren sind, kommen aus der Erde.

Und aus der Erde kommt das Fleisch der Tiere und aus dem Fleisch erwachsen die Felle, die so weich und sanft zu berühren sind.

Und ich versichere, dass keine Sache sanft zu berühren ist, es sei denn dadurch, dass die Sanftheit Gottes darin ist, die sich in aller Sanftheit befindet, die einem Geschöpf innewohnt. ...

II. Daraufhin sage ich, dass das Wasser weich und sanft zu berühren ist. Und deshalb badet der Mensch gerne darin.

Und auch die Fische vergnügen sich sehr in der sanften Berührung des Wassers.

Wohl scheint es, dass das Wasser den Propheten David sanft berührt hatte, wenn er sagt: 'ich habe mich ausgebreitet in dem vergossenen Wasser und alle meine Gebeine sind so gelöst und mein Körper dahingeschmolzen wie Wachs.'³¹

Wohl hat es ihn sanft berührt. Denn er liess auf diese Weise seinen Körper schmelzen und dahinschwimmen wie Wachs. ...

V. So also müsste meine arme selige Seele die Sanftheit Gottes finden, die in der Sanftheit der Geschöpfe ist. Und dies ist die zweite Stufe, auf der die liebenden Seelen hinaufsteigen in den Palast der Liebe: nämlich, wenn sie in aller Sanftheit, die in einem Geschöpf ist, die Sanftheit Gottes fühlen, die so sanft das Mark der Gebeine berührt und sich in die Gebeine einschliesst.

'O Herr Gott' sagt Salomo 'so gut und so sanft sieht dein Geist aus'^{32,33}

Ein wichtiger Schlüsselbegriff in dieser Passage ist die Sanftheit der Berührung. Die sorgsame Sinneswahrnehmung des Spürens führt zu einer Begegnung mit Gott, der etwas von seiner Sanftheit in die Geschöpfe gelegt hat, sowohl in das zu Spürende, wie auch in den, der spürt.

Zum Aufbau: Die Scala setzt nach einem Prolog bei den sogenannten „Nah“-sinnen ein: Mit dem Geschmacks- und dem Spürsinn kommt die Wahrnehmung in Gang, am Geschmack am Guten und am Gespür für die Echtheit. Wenn der Kontakt geschaffen ist, kommen die „Fern“-sinne ins Spiel: Zwischen den Nahsinnen und den Fernsinnen steht als Scharnier der Geruchsinn, der die Nähe des Fernen wahrnehmbar macht. Nach dem Sehsinn folgt dann ein Epilog.

³⁰ Peng, a.a.O., S. 21

³¹ Psalm 21,15

³² Weisheit 12,1

³³ Peng, a.a.O., S. 29-32

Simon Peng arbeitet in seinem spirituellen Kommentar zu jedem der fünf Sinne eine Grunderfahrung und einen spirituellen Vollzug heraus. Grunderfahrungen sind beim Geschmackssinn die Freude, beim Tastsinn die Vertrautheit, beim Geruch die Neuheit, beim Horchen die Ekstase und beim Schauen die Gewissheit. Die spirituellen Vollzüge dazu sind: den Schatz entdecken, den Kontakt vertiefen, sich verwandeln lassen, sich hingeben und auf Vertrauen leben.³⁴

4.3. Bezug zu anderen Scalen

Die Scala divini amoris ist nicht die einzige Scala, die im Mittelalter geschrieben wurde. Herausragend bei der Scala divini amoris ist ihre positive Formulierung und der Geist der Freiheit, den sie ausstrahlt. Andere Scalen schildern gerne einen Leiterweg, der zum waghalsigen Aufstieg wird. Gerne werden einzelne Tugenden mit Sprossen verglichen, dann aber wird das Bild auch zur Warnung vor dem gefährlichen Aufstieg, von dem einem zahlreiche Teufelchen abbringen wollen. Zudem werden die menschlichen Sinne gerne auch als verführerisch geschildert. Sie seien nur vordergründig positiv und Hinweise auf Gottes Güte, sie würden einem aber gerne zu Laster, Gier und Übermass verführen. Die Scala divini amoris warnt nicht vor Verführung, sie führt auf mystischen Wegen hinein in die Mitte, in die Liebe zu Gott.

4.4. Spirituelle Einordnung

Die achsenzeitliche Wende nach innen ab 500 v. Chr. hatte lange Zeit viele spirituelle Wege geprägt. Diese Wende nach innen war zum einen eine Befreiung von sozialen und materiellen Zwängen³⁵. Sie ermöglichte vertiefte Selbsterkenntnis. „Die Faszination für die sich langsam eröffnende Innenwelt liess die sinnliche Wirklichkeit als Schweinwelt verblassen. Dies führe zu einer Einseitigkeit, die christliche Spiritualität über Jahrhunderte kennzeichnete und bis heute belastet.“³⁶

Lebensgeschichtlich gesehen gibt es verschiedene Bewegungen. Als Kind entdecken wir die Welt zunächst mit den Sinnen. Erst in einem zweiten Schritt beginnen wir uns selbst zu erforschen. In der Lebensmitte können wir zu neuen Formen der Einkehr finden. Die spirituelle Wende nach innen wurde oft als Abkehr von der sinnlichen Welt verstanden. Aber das muss gar nicht so sein. Die staunende Weltfreude des Kindes und die kontemplative Schau müssen nicht gegeneinanderstehen. Was lebensgeschichtlich gelernt wurde, muss nicht abgestreift werden, um gegen innen gehen zu können. Beides kann sich ergänzen. Die Scala bietet hier manche Hilfen. Ihr Ziel ist, dass der Leser die kindliche Sinnenfreude wieder zu entdecken vermag, und beides, Sinnlichkeit und Sinn, in einer Spiritualität verbinden kann.

Was ist denn das Ziel des Aufstieges auf der Leiter? Tiefer in die göttliche Liebe einzugehen! Während manche abendländische Spiritualität die Gottunmittelbarkeit im Übersteigen des Sinnlichen und Geistigen sucht, findet die Scala diese Gottunmittelbarkeit in der sinnlichen

³⁴ Peng, a.a.O., S. 74ff

³⁵ Peng, a.a.O., S. 61

³⁶ Peng, a.a.O., S. 62

Wahrnehmung. Die göttliche Liebe ist der Zielpunkt von allem, aber nicht als ferner Horizont, der dem Aufsteigenden entzogen bleibt, sondern die Kraft, die einem auf dem Weg trägt und beflügelt. „Die Scala beschreibt das Voranschreiten als sinnliches ‘Antwortereignis’. Auf allen Stufen geht es um ein sich verfeinerndes und intensivierendes Antwortgeschehen.“³⁷

Obwohl der Autor oder die Autorin durch das Werk nach oben gegangen ist, steht er oder sie am Schluss wieder unten. Der Kreis schliesst sich. Der Autor könnte nach Simon Peng dem Kreis der „Humiliaten“³⁸ nahestehen. Er hat einen reichen spirituellen Weg hinter sich, sonst könnte er ihn nicht so beschreiben.

Die Scala will Lust machen. Sie will Appetit wecken. Sie will helfen, an Gottes Liebe Geschmack zu bekommen. In der sinnlichen Erfahrung findet der spirituelle Mensch diese Liebe, er kostet sie, er kostet die Bitterkeit und die Süsse. In der Verbindung von sinnlicher und innerlicher Kontemplation überwindet der spirituelle Mensch die abstrakte Zweiteilung des Lebens, er findet zurück zu sich als Einheit in seinem Leib, in seiner Ganzheit.

Die fünf Stufen der Scala stellen einen geistlichen Entwicklungsweg dar. Die Stufen der Leiter sind aber keine Leistungsstufen. Es gibt im ganzen Text keine Angst, kein Müssen und keinen Druck, zur nächsten Stufe aufsteigen zu müssen, alles ist von Gelassenheit und Freude geprägt. Die Stufen der Leiter trennen nicht, sie verbinden, sie verbinden hier und dort, innen und aussen. Sie führen von der Trennung zur Einheit mit der göttlichen Liebe.

³⁷ Peng, a.a.O., S. 65

³⁸ Die „Humiliaten“, wörtlich die Demütigen, waren eine mittelalterliche Armuts- und Bussbewegung in Norditalien.

5. Die alltägliche, leibliche Übung als spiritueller Weg

In den beiden vorherigen Kapiteln habe ich mich mit Schriften aus dem 3. und 13. Jahrhundert nach Christus beschäftigt. Als drittes möchte ich von einer Schrift aus der neueren Zeit ausgehen. Karlfried Graf Dürckheim entfaltet in seiner Schrift „Der Alltag als Übung“³⁹ einige wichtige grundlegende Aspekte einer leibzentrierten Spiritualität. Dürckheim wurde am 24. Oktober 1896 in München geboren, er starb am 28. Dezember 1988 in Todtmoos im Schwarzwald. Er war ein deutscher Diplomat, Psychotherapeut und Zen-Lehrer. Ich betrachte Dürckheims Schrift als besonders wichtig für die Entwicklungen in der Spiritualität der neueren Zeit.

5.1. Ausgangspunkt

Karlfried Graf Dürckheims Buch beginnt mit dem Satz: „Jede Arbeit, jede Kunst und jeder Beruf bedarf, damit das Werk gelinge, der Übung.“⁴⁰ Alles, was lebt, ist nach Dürckheim dazu bestimmt, sich zu entfalten. Der Mensch aber wird das, was er sein soll, nicht von selbst. Er wird es, wenn er an sich arbeitet, sich selbst in die Hand nimmt und ohne Unterlass übt. Diese Übung hat bei Dürckheim stets einen doppelten Charakter: Einerseits geht es ihm um konkrete spirituelle Übungen wie z. Bsp. die Meditation, andererseits meint er mit Übung eine tiefer liegende Haltung dem Leben gegenüber, die sich in allen Tätigkeiten des Alltages zeigen kann. So ist Spiritualität keine Gegenwelt, die ein Mensch aufbauen soll, sondern vollzieht sich mitten im Alltag. Der Alltag ist die Übung. Dürckheim bringt dazu das schlichte Beispiel des Einwurfs eines Briefes⁴¹: Hat jemand nur den Einwurf im Auge und die Erfüllung der Aufgabe, so sind die 100 Schritte dorthin vertane Zeit. Ist man aber auf dem Weg zum Briefkasten vom Sinn des Menschseins erfüllt, dann kann man sich auf dem kürzesten Gang dorthin „in Ordnung bringen“.

5.2. Die Bedeutung des Leibes

„Alles, was Leben ist, steht niemals fest. Seine Ordnung ist kein feststehendes System, sondern eine Werde-Ordnung.“⁴² Das Werden des Menschen ist eine innere und eine leibliche Entwicklung. Meditation ist eine Hilfe auf dem Weg dieser Entwicklung.

Der Leib ist dabei mehr als ein Fahrzeug oder ein Mittel. In der Beschäftigung mit dem Leib, wächst das Bewusstsein des Menschen, insbesondere auch für die personale Einheit von innen und aussen. Hilfreiche Meditation ist ein mittlerer Weg zwischen zwei Extremen: Da ist zum einen die Verkrampfung, das Übermass an Eigenwille, zum anderen die innere Auflösung, das Sich gehen lassen und aus der Form fallen⁴³. Hilfreich ist gelassene Durchlässigkeit, das richtige Mass zwischen Anspannung und Entspannung. Beim Üben geht es nicht nur um Techniken, den Körper zu steuern, sondern um die tiefe Erfahrung der Verbindungen von Innerem und Äusserem, sei das im Stehen, Gehen oder Sitzen, sei das in

³⁹ Karlfried Graf Dürckheim, Der Alltag als Übung. Vom Weg zur Verwandlung

⁴⁰ Dürckheim, a.a.O., S. 7

⁴¹ Dürckheim, a.a.O., S. 16

⁴² Dürckheim, a.a.O., S. 21

⁴³ Dürckheim, a.a.O., S. 38

den Muskeln oder in der Leibmitte des Bauches, sei das beim Atmen, oder auch im Einsatz des eigenen Willens und in der Gedankenwelt.

In der Meditation geht es einerseits um Konzentration, um Fokussierung, sei das auf ein Bild, auf ein Wort oder auf den Atem, andererseits aber auch um das Lassen, Zulassen, Geschehenlassen bis das vom Ich Ergriffene mich ergreift. Meditation ist kein Denkprozess, sondern eine leibhaftige Gesamthaltung.

Der übende Mensch begibt sich auf einen Weg, wo es primär um ihn selbst geht: „Wie sehr die Übung der Stille im einfachen Stille-Sitzen den ganzen Menschen ergreift und verändert, wird jedem deutlich, der sich selbst einmal der Mühe unterzieht, das Stillsitzen zu üben... Der Übende spürt bald, dass es sich beim Stillsitzen weder um eine Körperübung handelt noch um das, was er sich unter ‚geistigen Übungen‘ vorgestellt haben mag. Dann steht er erstaunt vor der Frage: ‚Was wird denn eigentlich geübt, wenn es weder der Leib noch der Geist ist und doch beides davon betroffen wird?‘ Die Antwort lautet: Geübt wird der Übende selbst, der Übende als jener Jemand, jenes personale Subjekt, das in seiner ursprünglichen Einheit vor, in und nach aller möglichen Unterscheidungen von leiblichen und seelisch-geistigen Äusserungen und Inhalten da ist.“⁴⁴

Wo der Mensch sich ganz darauf einlässt, findet er in die „reine Gebärde“. Rein meint bei Dürckheim: „losgelöst von der Bedeutung der Dinge, als deren Eigenschaften das rationale Ich sie auffasst“⁴⁵. In solchen Gebärden zeigt sich das Dasein des Menschen, er verwirklicht sich als Subjekt. Die reine Gebärde hat heilende Kraft, sie reinigt den Menschen, sie verwandelt ihn. In solchen Gebärden ist die analytische Unterscheidung von Körper und Seele aufgehoben. Wir erleben uns nicht mehr als gegenständlich, sondern so Dürckheim, als „inständlich“⁴⁶.

Laut Dürckheim verstehen wir diese Leib-Seele-Einheit noch viel zu wenig. Diese Verbindung lässt sich nicht durch abstrakte Gedanken umschreiben, sondern wir erleben sie in der Verbindung zu unserem Leib, zur Welt, zu einem Du, erst im Mitvollzug des Lebens und Leidens.

Die Menschen leben oftmals nicht von sich aus schon in dieser Leib-Seele-Einheit. Häufig prägen uns andere Erfahrungen der Leiblichkeit: Verspannungen, Verkrampfungen und Verhärtungen als Ausdruck von Fehlhaltungen, übersteigertem Sicherungswillen und Selbstbehauptung.

Für die Menschen im Osten war das meditative Sitzen ein Weg zu einer leiblichen Sammlung, zum Leerwerden von Inhalten, Wünschen und von Selbstbehauptung. Der Atem ist dabei ein wichtiges Übungsfeld, um Spannung und Entspannung zu erfahren, Gespanntheit und Gelöstheit zuzulassen, leibhaftig da zu sein, darin zu reifen und durchlässiger für das Leben zu werden. Viele Menschen aus dem Westen haben sich auf spirituelle Wege aufgemacht, die an das von Dürckheim skizzierte Gedankengut anknüpfen.

Ein wichtiges Übungsfeld auf diesem Weg ist das stille Sitzen im Gebet. Die asiatischen Traditionen kennen aber auch andere Tätigkeiten, die besonders geeignet sind zum Einüben dieser Haltung: Das Bogenschiessen, das Blumenstecken, das Malen, das Ringen, gar das

⁴⁴ Dürckheim, a.a.O., S. 54f

⁴⁵ Dürckheim, a.a.O., S. 64

⁴⁶ Dürckheim, a.a.O., S. 65

Schwerfechten. Bei allen geht es nicht darum, eine bestimmte Leistung oder ein Ziel zu erreichen, sondern ganz verbunden in der Tätigkeit aufzugehen.

Dürckheim schliesst sein Buch mit einem Beispiel⁴⁷. Da ist eine Frau, die nicht weiss, wie sie beten kann. Dürckheim fragt sie: „Können Sie knien?“ Diese Frage traf sie offensichtlich an empfindlichster Stelle. ‘Wie meinen Sie das?’ fragte sie nun, etwas irritiert. ‘Nun. Ganz einfach, Sie knien vor Ihrem Bett nieder und geben sich ganz und gar anheim’.“ Am nächsten Tag berichtete sie, wie sie zuerst etwas getroffen gewesen sei von diesem Hinweis, dann aber zunehmend schneller heimgestürmt sei, „in ihr Zimmer hinein, habe die Tür verschlossen und sei geradezu auf die Knie gestürzt. Ja, - und dann nun sei es über sie gekommen. ... In dieser Haltung sei sie selbst wie ausgelöscht gewesen und machtlos, aber ganz erlöst hingegeben einem sie bergenden ...“

In diesem Moment wurde die Frau eins mit sich, mit ihrer Gebärde, ihrem Seelengrund. Sie erfuhr die Kraft der reinen Gebärde.⁴⁸

5.3. Die grosse Bedeutung von Karlfried Dürckheims Denkweise

Karlfried Dürckheims Buch ist nun genau 50 Jahre alt, aber dennoch von bleibendem Wert für die heutige spirituelle Diskussion. Es ist stark von der östlichen Weisheit und Spiritualität geprägt, auch gereift am Dialog Ost-West. Wer sich gründlich mit einer Erneuerung der leiblichen Dimension in der Spiritualität auseinandersetzt, kommt am östlichen Erbe nicht vorbei. Obwohl es in der christlichen Tradition auch Konzepte gibt, die dem Leib eine Bedeutung auf dem spirituellen Weg zumessen, hat der Einfluss der östlichen Meditationspraxis auf den Westen m.E. insgesamt die Wahrnehmung des Leibes bei uns wesentlich verstärkt.

Dürckheims Gedanken sind wichtig, weil sie prägende Werte und Haltungen heutiger Spiritualität aufzeigen, ohne allein einer bestimmten Schule, eines konkreten Meditationsweges oder einer bestimmten religiösen Ausformung verpflichtet zu sein. Sie sind insbesondere für mystisch suchende, eher säkular denkende Menschen bedeutsam. Dürckheim ist dabei anspruchsvoll und herausfordernd, zugleich aber auch schnörkellos und unkompliziert. Er argumentiert nicht religiös im traditionellen Sinn – was für manche spirituell Suchende auch eher ein Hindernis wäre und doch voller Rückbindung an etwas Grösseres. Ziel ist, dass der Mensch im Selbst, bzw. im Göttlichen ankommt.

Ich finde Dürckheims Buch deshalb spannend und wichtig, weil es wie kaum ein anderes neueres Konzept Ernst macht mit dem Gedanken, dass es beim Leib um den ganzen Menschen geht. Die Leiblichkeit ist bei Dürckheim nicht einfach ein Attribut, ein Teil des Menschen, dem man sich dann und wann ein bisschen zuwenden kann, indem man eine Körperübung macht. Heute begegnen uns zahlreiche Konzepte, in denen einzelne Dimensionen der Leiblichkeit zwar eine wichtige Rolle spielen, angefangen von Feldenkrais

⁴⁷ Dürckheim, a.a.O., S.126

⁴⁸ Etty Hillesum schildert eine ganz ähnliche Erfahrung, als sie sich plötzlich auf einer rauen Kokosmatte betend findet. (Etty Hillesum, Das denkende Herz in der Baracke, S. 120) Sie redet von diesen Gebetserfahrungen „als von in ihren Leib gegossene Gesten“ (Les écrits de Etty Hillesum. Journaux et lettres 1941-1943, S. 451, nach: Bühler Pierre, Leibliches Beten bei Etty Hillesum, in: Beten, Hermeneutische Blätter 2,2014, S. 94)

über Focusing, bis hin zu den fünf Tibetern und dem Mantra-Singen, aber auch manchen bei uns praktizierte Formen des Yogas. Diese fokussieren aber nicht selten nur einzelne Aspekte der Leiblichkeit und verkommen so zu Körperübungen, die wohl einzelne Bezüge zu geistlich-seelischen Aspekten zu verknüpfen vermögen, aber nicht wirklich zu leiblichen Erfahrungen führen. Mir ist bewusst, dass bei diesen erwähnten „Wegen“ meist eine viele umfassendere Sicht von Leiblichkeit dahinterstecken würde, insbesondere beim Yoga, nur geht oftmals in der Anwendung manches davon verloren.

Ich empfinde Dürckheim als sehr offen. Damit meine ich, dass seine Grundgedanken auf fruchtbare Weise auf spirituelle Wege anwendbar sind. Es geht ihm dabei um einen Übungsweg, der integriert ist in eine Gesamtsicht vom Menschen und der zu einer leiblichen Erfahrung und zur Verwandlung der eigenen Person führt.

6. Zusammenfassung

In meiner Beschäftigung mit dem Thema „Leiblichkeit“ bin ich immer wieder auf Fragen nach dem ganzen Menschen gestossen, in dem Körperlich-Seelisch-Geistiges verbunden ist. Spirituelle Erfahrungen, die uns erfüllen und Verbundenheit spüren lassen, sind ganzheitliche Erfahrungen und sind damit auch leiblich Erfahrungen.

Solche Erfahrungen von leiblicher Ganzheit sind jedoch stets punktuelle Erfahrungen. Sie können nicht konserviert werden. So sind wir häufig von Neuem auf der Suche nach solchen Erfahrungen. Die leiblich-spirituelle Übung ist auf dieser Suche eine Hilfe. Zu dieser Übung gehören einerseits zielgerichtetes, diszipliniertes „Machen“, andererseits aber in hohem Masse auch das Lassen, Zulassen, Geschehenlassen und Aufhören zu machen.

Sowohl die östliche wie auch die westliche Tradition haben je eigene Schätze in Bezug auf eine leibfreundliche Gebetspraxis. Schätze der westlich-christlichen Tradition sind m.E.: Die Schöpfungstheologie, die Inkarnation Gottes in Jesus Christus, die Liebe Gottes zu allen Wesen, die Einheit Gottes als Schöpfer - auch der „gefallenen“ Welt - und als Erlöser, zudem der Glaube an diese Rettung des Menschen als leibliches Wesen (nicht nur seiner Seele). In den östlichen Traditionen finden sich viele Schätze einer reichen Gebetspraxis, die leibliche Aspekte oftmals stark einbeziehen: So z. Bsp. die Integration des Atems in das Gebet, das Einüben einer guten Sitzhaltung, der Einbezug von Gebärden in das Gebet, die Stille als Weg zu Offenheit und Wachheit gegenüber allen Phänomenen des Lebens (und damit auch aller leiblicher Phänomene). Es lohnt sich, aus beiden Traditionen zu schöpfen.

Zur Ganzheit einer leiblichen spirituellen Erfahrung gehören die Sinne. Die Sinne hatten es in der Geschichte der Spiritualität nicht so leicht. Sie gerieten gerne auf doppelte Weise unter Verdacht. Zum einen unter den Verdacht der Oberflächlichkeit: Sie würden nur zu einer bloss äusserlichen Begegnung mit der Wirklichkeit führen. Zum anderen unter den Verdacht der Verführung: Wer sich zu stark den Sinnen ausliefere, würde sich in Gier und Masslosigkeit verlieren und so vom Weg zu Gott abkommen. Die mittelalterliche Schrift der *Scala divini amoris* gibt hier auf erfrischende Art Gegensteuer. Bewusste, sorgfältige, offene sinnliche Erfahrung kann uns mit Gott als Geheimnis und Urgrund des Lebens in Verbindung bringen.

Der Leib ist nie nur ein Mittel, sei das nun ein Ausdrucksmittel der Seele oder ein Transportmittel für die Seele, sondern stets ein Zweck des Handelns Gottes und des Menschen.

Am Anfang meiner Ausführungen standen Beobachtungen rund um die expressive und die formative Dimension des Betens. In meiner eigenen spirituellen Praxis haben sich Verschiebungen zwischen diesen beiden Dimensionen ergeben. Ich traue nun den formativen Elementen mehr zu: Seit einigen Jahren bete ich oft mit einer Abfolge von fünf Gebetsgebärden. Seit zwei Jahren beten wir diese Gebärden in einem Abendgebet der Kirchgemeinde. Manche Teilnehmende sagen, wie gut ihnen das tut. Wenn ich Pilgertage leite, so sind die verschiedenen Gebetsmomente, die ich anleite, zunehmend weniger geprägt von Worten zu einem Thema, sondern von der Überzeugung, dass wir unterwegs bei jedem Schritt leibliche Erfahrungen machen, die uns formen, die wir dann miteinander austauschen. Bei Meditationen in Gruppen, die ich anleite, sind Formen leiblicher Selbstwahrnehmung unterdessen eine hilfreiche Ressource zur Sammlung.

7. Literaturverzeichnis

Baschera Luca / Kunz Ralph, Der Gottesdienst der Kirche im Widerspiel von formativem und expressivem liturgischen Handeln, in: Luca Baschera, Angela Berlis, Ralph Kunz (Hg.), *Gemeinsames Gebet. Form und Wirkung des Gottesdienstes*, 2014, S. 9-38

Bühler Pierre, Leibliches Beten bei Etty Hillesum, in: *Beten, Hermeneutische Blätter* 2, 2014, S. 91-99

Bultmann Rudolf, *Theologie des neuen Testamentes*, 1977

Dirscherl Erwin, Der Leib als Präsenzraum. Zu einer Spiritualität des Körpers als Ort der Alterität, in: Prüller-Jagenteufel, Gunter M. / Schlögl-Flierl, Kerstin (Hg.), *Aus Liebe zu Gott – im Dienst an den Menschen, Spirituelle, pastorale und ökumenische Dimensionen der Moraltheologie*, 2014, S. 103-114

Dürckheim Karlfried Graf, *Der Alltag als Übung. Vom Weg zur Verwandlung*, ¹¹2012

Freyer Thomas (Hg.), *Der Leib. Theologische Perspektiven aus dem Gespräch mit Emmanuel Levinas*, 2009

Greschat Katharina, Caro salutis est cardo, in: Greschat Katharina / Heike Omerzu (Hg.), *Körper und Kommunikation, Beiträge aus der theologischen Genderforschung*, 2003, S. 147-166

Harnack Adolf, *Marcion*, 1924

Hillesum Etty, *Das denkende Herz in der Baracke*, 2014

Hillesum Etty, *Les écrits de Etty Hillesum. Jounaux et lettres 1941-1943*, 2008

Janowski Bernd / Schwöbel Christoph (Hg.), *Dimensionen der Leiblichkeit. Theologische Zugänge*, 2015

Origenes, *Contra Celsus*, 1926

Peng Simon (Hg.), *Scala divini amoris – Stufen zur Gottesliebe. Ein mystischer Weisheitstext aus der Provence*, 2013

Pennac Daniel, *Der Körper meines Lebens*, 2014 (dt.), (frz.: Pennac Daniel, *Journal d'un corps*, 2012)

Scheelhaas Jürg, Der Leib als Schöpfung, in *NZTH*, 2013, S. 33-53

Schwöbel Christoph, Einleitung: Dimensionen der Leiblichkeit, in: Bernd Janowski/ Christoph Schwöbel (Hg.), *Dimensionen der Leiblichkeit*, 2015, S. VII-XIV

Tertullian, *De Carne Christi* (zit. nach „Greschat Katharina, Caro salutis est cardo“, s.o.)

Tertullian, *De resurrectione mortuorum* (zit. nach „Greschat Katharina, Caro salutis est cardo“, s.o.)