

Dear reader,

This is an author-produced version of an article published in Ruth Conrad, Roland Kipke (eds.): *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis*. It agrees with the manuscript submitted by the author for publication but does not include the final publisher's layout or pagination.

Original publication:

Schneider, Jörg

Spirituelle Techniken der Selbstformung in der neuzeitlichen Religionstransformation

in: Ruth Conrad, Roland Kipke (eds.): *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis*, 171–183

Münster: mentis 2015

[https://doi.org/10.30965/9783957438560\\_017](https://doi.org/10.30965/9783957438560_017)

Access to the published version may require subscription.

Published in accordance with the policy of mentis: <https://www.mentis.de/page/open-access>

Your IxTheo team

---

Liebe\*r Leser\*in,

dies ist eine von dem/der Autor\*in zur Verfügung gestellte Manuskriptversion eines Aufsatzes, der in Ruth Conrad, Roland Kipke (Hgg.): *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis* erschienen ist. Der Text stimmt mit dem Manuskript überein, das der/die Autor\*in zur Veröffentlichung eingereicht hat, enthält jedoch *nicht* das Layout des Verlags oder die endgültige Seitenzählung.

Originalpublikation:

Schneider, Jörg

Spirituelle Techniken der Selbstformung in der neuzeitlichen Religionstransformation

in: Ruth Conrad, Roland Kipke (Hgg.): *Selbstformung. Beiträge zur Aufklärung einer menschlichen Praxis*, 171–183

Münster: mentis 2015

[https://doi.org/10.30965/9783957438560\\_017](https://doi.org/10.30965/9783957438560_017)

Die Verlagsversion ist möglicherweise nur gegen Bezahlung zugänglich.

Diese Manuskriptversion wird im Einklang mit der Policy des Verlags mentis publiziert:

<https://www.mentis.de/page/open-access>

Ihr IxTheo-Team

# Über spirituelle Techniken der Selbstformung in der neuzeitlichen Religionstransformation

Jörg Schneider

Selbstformung ist ein facettenreiches Phänomen mit individuellen und sozialen Implikationen. Sie hat modische und profane Aspekte, nimmt mitunter tiefgreifend spirituelle und religiöse Formen an und führt unter Umständen zu sichtbaren körperlichen Veränderungen. Sie ist ein Indikator langfristiger, weitreichender kultureller Transformationen. Martin Riesebrodt spricht von „Selbsttransformation“ (2007, 176-212 in Bezug auf religiöse Virtuosen, also z.B. Asketen) und schreibt: Sie „besitzt eine körperliche, eine soziale und eine spirituelle Dimension.“ (182)

Selbstformung ist auf Medien, Techniken und Hilfsmittel angewiesen und beeinflusst über sie Psyche und Körperlichkeit. Sie nimmt je nach Grad enorme Ressourcen an Zeit und Geld in Anspruch und ist deshalb ein Wirtschaftsfaktor. Sie betrifft den „ganzen Menschen“ und die Gesellschaft. Weil sie im Grund von jedem mehr oder weniger stark und bewusst betrieben wird, sind misslungene Selbstformungen wie Drogen- und Medikamentenabhängigkeit, Selbstverstümmelungen, Ritzungen oder psychische Erkrankungen, die bis zum Suizid führen können, die Kehrseite gesellschaftlichen Zwangs zur Selbstdarstellung, Selbstpositionierungen und Selbstformung als Ausweis von Individualität, Einpassung in die gesellschaftlichen Trends und Performanz in der Leistungsgesellschaft. Weil Selbstformung den ganzen Menschen angeht, ist es schwer, die einzelnen Aspekte zu isolieren.

Dennoch findet man im religiösen Bereich spezifische Aspekte der Selbstformung. Im Folgenden sollen spirituelle Techniken der Selbstformung vorgestellt werden, mit einem Schwerpunkt auf der Technik des temporären Rückzugs in die „Oase“. Um die Bedeutung der Selbstformung und ihrer Trends im Horizont der derzeitigen Religionstransformation zu verstehen, muss zuerst die Folie des Sinns solcher Techniken früherer vorbildhafter Epochen ausgelegt werden.

## I Der Wandel der Menschenbilder

### 1 Traditionelle christliche Menschenbilder

Ein Kennzeichen traditioneller christlicher Spiritualität ist die Vorstellung, ein anderer werden zu müssen als man ist. Man soll durch die *imitatio Christi* gottförmig werden. Vormodern-christlich gesprochen ist die Gottförmigkeit ein außerweltliches Gut, das nur wegen der Inkarnation Gottes in dieser Welt im Glauben und seiner Praxis bereits ein Stück weit realisiert werden kann.

Vorausgesetzt ist das Konzept der Sündhaftigkeit und Gottwidrigkeit des Menschen. Sich Gott

anzunähern heißt, so weit wie unter irdischen Bedingungen möglich, „den alten Menschen abzulegen“ (Eph. 4,22 –Luther übersetzt in seiner Epistelauslegung zur Stelle deutend „den alten Adam ablegen“ [1973, 74]). Dazu dienen die in der Taufe geschenkte Gnade, aber auch eine aktiv betriebene spirituelle Entwicklung und ein christlich-ethisches Verhalten im Alltag. Schon Paulus gebraucht die Metapher, dass in der Taufe der alte zu einem neuen Mensch wird. Luther spricht im Kleinen Katechismus davon, dass der alte Adam „durch tägliche Reu und Buße soll ersäuft werden und sterben ... und wiederumb täglich erauskommen und auferstehen ein neuer Mensch ...“ (Luther 1930, 516, zugleich eine Reminiszenz an 2. Kor. 4,16: „... wenn auch unser äußerer Mensch verfällt, so wird doch der innere von Tag zu Tag erneuert.“). Christliche Spiritualität ist so betrachtet eine Ethik und Praxis des Taufbewusstseins.

Der Mensch wird als defizitär begriffen, und die Körperlichkeit kann ein Hindernis auf dem Weg „nach oben“ zu Gott sein, weil Gott selbst unkörperlich und ewig ist. Der Körper ist vergänglich, die Seele ist es nicht. Damit ist nicht in allen Fällen eine Leibfeindlichkeit gemeint, aber in der Regel eine Unterordnung unter den Geist bzw. die Seele mit den vielfältigen Mitteln der Askese – zumal hier eine Anschlussmöglichkeit an die Passionsfrömmigkeit besteht (z.B. 2. Korinther 4,10). Die spirituellen Techniken haben aufs Ganze gesehen einen geistig-geistlich-intellektuellen Charakter, d.h. dass sie über eine Tugendlehre zur Körperbeherrschung und Geistbefreiung führen sollen.

Ein anderer werden zu müssen, um Gott näher zu kommen, kann bis zur Namensänderung führen. Mönche und Nonnen erhalten mit der Weihe einen neuen Namen. Sie führen ein „engelgleiches Leben“, weil sie über die Tugenden ihre Körperlichkeit so beherrschen, dass sie sich im Geist ganz der Liebe Gottes hingeben können. Die Absage an die „Welt“ führt zu einer Vorwegnahme des himmlischen Lebens und zu einer Ethik aus dem sich selbst und der Welt gestorben Seins (vgl. Kol. 3,1-17). Paulus drückt dies so aus: „Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir.“ (Gal. 2,20) Man muss Gott in sich Raum schaffen, bis zur Selbstaufgabe. Wer in die geistliche Wüste als Raum der Gottesbegegnung eintreten möchte, dem wird dieser – im Grund konfessionsunabhängige – Rat zuteil: „Il faut donc consentir à vous perdre entièrement. Si vous désirez secrètement être ou devenir ‚quelqu’un‘ vous êtes voué à l’échec. Le désert est impitoyable: il rejette inmanquablement tout celui qui s’y recherche.“ (Un moine 2005, 18)

Voraussetzung ist die Erlangung der *quies*, der inneren Ruhe (sowohl vom Zeitempfinden als auch vom Lärmpegel her) und Ausgeglichenheit. Sie wird durch äußere Abschließung, durch Techniken der Meditation und des unaufgeregten geregelten Lebensstils gefördert. Das kontemplative Kloster wirkt damit wie eine Oase der Stille und der Zeitenthobenheit nach dem Prinzip, dass je weiter man ins Zentrum vorstößt, es umso stiller wird. Der stillste Ort sollte das

Herz des Einsiedlers sein. Es ist der Ort des inneren Zwiegesprächs (*homilia*) mit Gott, wie Klemens von Alexandrien das Gebet beschrieb (Clément 1997, 140/141, Strom. VII,viii;39,6), und Gott redet leise. Der Mönch soll *Christo quietus* werden – so brachte es der fünfte Kartäuserprior Guigo I. (gest. 1136) in seinem Brief *de vita solitaria* auf den Punkt (Guiges 1988, 144). Das Kloster präfiguriert die Sabbatruhe des Himmels (Hebr. 4,9f). Ein anderes Bild ist das des Gartens und der Himmelswiese. Paul Gerhard kombiniert beide: „... Freude die Fülle / und selige Stille / wird mich erwarten / im himmlischen Garten; / dahin sind meine Gedanken gerichtet.“ (EG 449,12) Entsprechend hat sich eine Theologie der Selbstformung zur Stille an einem ausgesonderten Ort und damit zusammenhängenden Einsamkeit entwickelt, vor allem bei den kontemplativen Orden wie den Kartäusern (welche sich das gern Bernhard von Clairvaux zugeschriebene Motto *o beata solitudo, / sola beatitudo* – nach Gedichtzeilen des Cornelis Muys [1500-1572] – zu Eigen machten [Musius 1566, z.B. B2v) und in der *devotio moderna*.<sup>1</sup> Dabei ist diese Stille nicht leer, sondern – analog zu den Verhältnissen im Himmel – kommunikativ und beziehungsreich.

Die Vorstellung vom *vacare Deo* ist mit einem negativen Verständnis des Willens verbunden, weil er als Eigensüchtigkeit unweigerlich und ständig zur Sünde führt. Den klassischen Satz äußert Jesus im Garten Gethsemane: „... doch nicht wie ich will, sondern wie du willst!“ (Mt. 26,39). Er führt zu einer Demuts-, Gehorsams- und Willensübergabespiritualität, wie sie im Mönchtum durch die Zeiten gepflegt wird. Der Kartäuser Ludolf von Sachsen (gest. 1378) deutet in seiner einst vielgelesenen „*Vita Christi*“ jene Worte so: „Nicht *meinen* eigenen Willen, nicht den meinen als den des Menschensohnes, nicht den meinen, der sich Gott widersetzt. Jedenfalls war der Wille Christi nicht dem Willen des Vaters entgegengesetzt; denn er, der gekommen war, den Gehorsam zu lehren, würde nicht als gehorsam erfunden, wenn er dem eigenen Willen folgte. Um wieviel mehr wird man also uns für nicht gehorsam halten, wenn wir unseren eigenen Willen tun!“ (Sachsen 1994, 145). Ignatius von Loyola las dieses Buch auf dem Krankenlager, und es wurde für die Konzeption seiner Exerzitien und für die Gehorsamsbetonung in der Gesellschaft Jesu bedeutend.

Dieser Gedanke der Aufgabe des Eigenwillens findet seinen Widerhall in der Mönchsschule bei einem russischen Starzen als spirituellem Lehrer: „Ein Starez – das ist einer, der eines anderen Seele, eines anderen Willen in seine Seele und in seinen Willen aufnimmt. Wer einen Starez gewählt hat, gibt den eigenen Willen auf und liefert ihn unter völligem Selbstverzicht zu unbedingtem Gehorsam dem Starez aus.“ (Dostojewskij o.J., 36f) Es geht um Entsagung der

---

<sup>1</sup> Wie sehr die *imitatio Christi* des Thomas von Kempen spirituelle Anleitung zur Selbstformung ist, zeigt sich an seinem häufigen Gebrauch von Verbformen zur *quies*, z.B. I,2,2; I,6,1; I,9,3; I,15,3 u.v.a.m in [Kempis] 1764.

Welt und damit seiner Selbst. Der schon zitierte anonyme zeitgenössische Mönch fasst für Einsiedler zusammen: „C'est par l'obéissance que vous irez à sa [de Dieu] rencontre : il n'y a pas d'autre chemin.“ (108). Er leitet den Willen zur Selbstaufgabe des Willens aus der Liebe ab, und damit erhält diese Spiritualität ihre christliche Legitimation: „L'obéissance est plus une offrande cordiale que l'acquiescement d'un bien dû...“ (113). Die Selbstaufgabe ist Herzensangelegenheit, weil sie erst den Raum zur Gottesbegegnung schafft.

Paradox ist nun, dass im Selbst-weniger-Werden geistliches Wachstum liegt. So ist die Willensaufgabe kein Selbstzweck und keine Uniformierungsstrategie, sondern lediglich eine probate spirituelle Technik, allerdings eine prominente. Aus nichtchristlichen Kontexten kennt man die Willensbeherrschung und -reduzierung genauso, um den Geist (das Bewusstsein...) offen zu halten, so dass er vom Selbsterhaltungstrieb und seinen Ablenkungsmanövern nicht abgehalten wird. Das stundenlange Sitzen (*Zazen*) und Meditieren beispielsweise eines zen-buddhistischen Koans<sup>2</sup> soll von den persönlichen Eigenheiten und Nichtigkeiten wegleiten und zur Einsenkung in das, was einen vollkommen übersteigt, führen (Braak 2008). Das Ziel christlich-monastischer Arbeit an sich selbst liegt jenseits des fehlenden Eigenwillens. Nach der Auslieferung an Gott füllt sich die Gottesfreude oder das Gottesglück in die Seele, das ist Glückseligkeit.

## 2 Traditionelle spirituelle Techniken

Viele traditionelle christlich-spirituelle Techniken stammen aus der Spiritualität der Formen des Mönchtums oder von sind dort schon früh in die Laienfrömmigkeit übergegangen wie das Rosenkranzgebet.<sup>3</sup> Die explizit spirituelle monastische Lebensform ist bis heute eine Inspirationsquelle. Eine Ausnahme ist das Pilgern, welches der *stabilitas* der klassischen Orden widerspricht.<sup>4</sup> Der Protestantismus hat monastische Techniken und Inhalte transformiert, alltagstauglich gemacht, abgeschnitten (weite Areale der Heiligen- und Marienverehrung, Wallfahrt, Rosenkranz, Hostienfrömmigkeit) oder als selbstverständlich übernommen (Beichte, individuelles und gemeinschaftliches Gebet, Sonntagsheiligung, Bibellektüre und insbesondere Psalmenfrömmigkeit, Lektüre von erbaulichen Schriften). Die sehr unterschiedlichen spirituellen Techniken kommen letztlich aus der biblischen Textgrundlage des Christentums und damit der Sprachlichkeit. Deshalb gehören auch das Abschreiben und Auswendiglernen von Texten zu den wichtigen Techniken. Die Meditation stützt sich auf die Schrift (und davon abgeleitet auch auf

---

<sup>2</sup> „Das Klatschen mit einer Hand“, „Wenn du den Buddha triffst – töte ihn!“ Und viele andere mehr.

<sup>3</sup> Nicht eingegangen wird auf die Praxis der Nächstenliebe, wozu das Errichten von Stiftungen als Mittel, Fürbitte zu erhalten, zählt.

<sup>4</sup> Neuere Orden wie die *Societas Jesu* verzichten auf die Klausurierung und *stabilitas*, um den Aufgaben in der Welt nachkommen zu können. Missionsorden sind auf Beweglichkeit angewiesen.

Bilder wie das Kreuz von San Damiano, Altargemälde, Ikonen, Illustrationen und Illuminationen). Das Ziel der wortlosen Anbetung (Kontemplation) in Gott selbst ist eine Ausnahmeerscheinung und nicht bei allen Mystikern das Ziel. Mit der spätmittelalterlichen Frömmigkeit der *devotio moderna* eines Thomas von Kempen oder Ludolf von Sachsen kommt eine innige Jesusvergegenwärtigung in die breitere Frömmigkeit. Nachfolge Christi ist zunächst die Vergegenwärtigung der biblischen Historie, die auf den Leser selbst anhand des moralischen Schriftsinns bezogen wird. Mit der *devotio moderna* gerät die moderne spirituelle Selbstformung in den Blick, weil sie die Subjektivität des Glaubens und der eigenen Frömmigkeit akzentuiert. Die *devotio moderna* erscheint so als eine der Quellen des Pietismus oder der Herz-Jesu-Frömmigkeit. Das Herzensgebet als höchst subjektive Gebetspraxis erfährt seither immer wieder konfessionsübergreifende Erneuerungen.

Der Körper unterliegt in alter Auffassung Trieben, die durch Tugenden und Askese kontrolliert werden müssen. Spirituelle Praktiken sind auf Distanz und Vergeistigung angelegt.

Berührungspunkte im Wortsinn gibt es nur etwa bei der Teilnahme am Abendmahl, beim Verzehr der eucharistischen Gaben, beim Erhalt des Aschekreuzes am Aschermittwoch, beim Segnen, beim Taufen, beim Berühren der Verhüllung einer Reliquie. Dafür ist das Sehen, vor allem im Mittelalter, von großer Bedeutung, etwa des Kruzifix, der Ikone, des Altars, der Prozession und der erhobenen Hostie. Nicht zu vergessen das Hören des Gesangs und des gesungenen Evangeliums.

An den Praktiken, welche auf Distanz, die das Heilige fordert, angelegt sind, kann man die Transformationen zur Moderne gut erkennen, weil individuelle Teilhabe und das Selbstmachen und Erfahren in Zentrum spiritueller Suche rücken. Das Sehen ist sozusagen vom Berühren und (innerlich wie äußerlich) Berührt-Werden zurückgedrängt worden. Die Erfahrung soll eine direkte und keine vermittelte sein.

## II Spiritualität der Selbstformung in der Religionstransformation und ihre Techniken

Der Mensch betrachtet sich weiterhin als defizitär. Es geht aber nicht mehr darum, ein anderer zu werden, sondern vielmehr zu sich selbst zu kommen. Die Perfektibilität ist immanent. Selbst wenn man sich bereits ganz als göttlich sieht, muss diese Qualität entdeckt und zur Geltung gebracht werden (bestimmte neugnostische und esoterische Gruppen). Die Verbesserungswürdigkeit und -fähigkeit betrifft die intellektuellen wie körperlichen Fähigkeiten und Anmutungen. „Mensch werde wesentlich“ – dieser Ruf des Angelus Silesius aus dem Cherubinischen Wandersmann ergeht an einem bezeichnenden Punkt der Transformation, denn

er mahnt zur Selbstformung, jedoch noch mit einem Transzendenzbezug: „denn wann die Welt vergeht / So fällt der Zufall weg / das wesen das besteht.“<sup>5</sup> (Silesius 1984, 76 [II,30])

## 1 Neuzeitliche Menschenbilder und die Körperlichkeit

Die Religionstransformation ist immer im Prozess. Mit dem Anbruch der Moderne sind jedoch grundlegende Veränderungen sichtbar geworden, deren theologische und religionspraktische Konsequenzen nicht abzusehen sind. Der Trend zur Individualisierung und Subjektivierung hält an, die Religion scheint – zumindest in Europa – durch die Spiritualität verdrängt zu werden (Peng-Keller 2010, 9-12; Moberg 2011, 2, 4; Heelas/Woodhead 2005). Nicht, was die Institution in sanfter Adaption der Tradition dogmatisierend sagt, ist wahr, sondern für den Einzelnen hat Bedeutung, was sich als wahr durch Erfahrung erweist. Der „turn“ hatte sein Drehmoment vom Bemühen, den fernen Gottes zu erreichen, zur Innenwendung der Selbstbestätigung und Eigenbewahrheitung. Das Ziel ist nun anders Selbst zu werden als zuvor – die gottgewollte Anlage muss unter irdischen Bedingungen zur Vollendung gebracht werden. Der Wille richtet sich nun darauf. Es kann keine Präfiguration etwaiger himmlischer, transzendenter Realitäten geben, weil diese unter modernen Bedingungen nicht darstellbar sind. Spiritualität ist weniger ein Verhältnis zu einer außerhalb liegenden Größe, sondern mehr ein Selbstverhältnis. Deshalb rücken immanente Qualitäten in den Vordergrund. Sie heißen Achtsamkeit, Sociability, Selbstwahrnehmung, Selbstwertschätzung, Self-efficacy, Selbstkompetenz, Schönheit, Einpassung in den Normkörper – aber nicht einer ganzen Gesellschaft, sondern seiner Gruppe (wobei es etliche Überschneidungen geben kann).

Mit dem Pietismus und seinem immensen kulturellen Einfluss und mit der Aufklärung rücken die Subjektivität und die Erfahrung vor alle Transzendenzvorstellungen. Nicht nur die protestantischen Asketen werden „innerweltlich“ (Weber 1996, 53-155 über sein charakteristisches Beispiel des Calvinismus). Verzicht wird weiterhin geleistet, aber für eine andere Art der Befreiung und für eine Selbstermöglichung. Nahrungseinschränkung dient der Körperformung, um ästhetischen Vorgaben zu genügen, und um Geist und Körper in eine Balance zu bringen, ja über den Geist und Willen den Körper in Form zu zwingen, so dass spiritual modeling mit dem Körperkult verbunden ist (z.B. Gugutzer 2012).<sup>6</sup> Dem Körper wird Pflege und religioide Wertschätzung zuteil wie sonst nur Reliquien, weil das Heil in Form von gesellschaftlicher Anerkennung und Wohlgefühl spürbar wird. Die Rolle des Mediums Werbung

---

<sup>5</sup> Oder „Halt an wo lauffstu hin / der Himmel ist in dir: // Suchstu GOtt anders wo / du fehlst Jhn für und für.“ Silesius 1984, 39 (I,82)

<sup>6</sup> Gugutzer (2012, 293) unterscheidet vier Typen des Körperkults, nämlich „Ästhetik, Diätetik, Askese und Ekstase“.

für den Transport der Inhalte des Körperkults zeigt seine Einschreibung in die Welt des Konsums und seiner Mechanismen.

Die spirituelle Gesundheit korrespondiert mit der körperlichen. Die Verbindung von Körper und Geist spielt bei vielen spirituellen Praktiken eine große Rolle, also beim Pilgern oder bei Yoga. Askese trägt zwar immer noch den Gedanken der Reinigung in sich, wie es auch viele Kuren und Heilfasten suggerieren. Der entgiftete Körper soll im Einklang mit einem gereinigten Geist stehen und gehen. Kasteiung ist nicht auf Verwundung und Schmerz der *imitatio Christi* hin angelegt, sondern darauf, einem vermeintlich selbst entworfenen Bild, das jedoch auf Vorbilder zurückgeht, zu genügen. Die Wunden der Geißelung werden nicht mehr öffentlich gezeigt, sondern nach der Chirurgie und Heilung erst im gelungenen Ergebnis präsentiert. Es geht bei solchen Praktiken nicht um die Handlung selbst, welche als sinnvoll erachtet wird, sondern um die Herbeiführung von Zuständen. Diese können aber fragil sein, so dass immer neue Operationen, Fastenkuren, Rückzüge in die Auszeit oder Besuche von Kursen notwendig scheinen. Dabei kann es vorkommen, dass man auf der Suche nach dem einem hilfreichen Modell auch den Pfad wechselt, neue Angebote ausprobiert oder auch Elemente verschiedener Traditionen mischt. Die Überzeugungen müssen nicht kohärent sein. So können Vorstellungen von Chakren und der Erweckung der Energie Kundalini mit christlicher Textmeditation amalgamiert werden. Ähnlich wird Yoga mit Ayurveda oft als religionsfrei verstanden und so westlich kompatibel; ebenso spielt das Weltbild von Feng-Shui für die meisten heutigen Wohnungseinrichtungen, die diesem Konzept zu folgen meinen, keine Rolle.

Die Breite der spirituellen Selbstformung, vor allem ihre körperliche Dimension, zeigt sich in diversen Sportarten, im Body-Shaping, Body-Building und in Körpermodifikationen. Diese Formungen können religionsäquivalente, spirituelle Komponenten haben, nämlich wenn damit das Selbstwertgefühl der Praktikanten steigt oder wenn sie damit zum Ausdruck bringen, dass sie zu sich selbst finden. Der Einzelne fügt sich über seinen vermeintlichen autonomen Individualismus in den sozialen Körper ein, so dass er auch ein spiritueller, gesellschaftlich anerkannter Mensch wird. Die spirituelle Selbstformung kann als andere Seite der einen Medaille der funktionierenden Gesellschaft gedeutet werden.

## 2 Neuzeitliche spirituelle Techniken

Durch die Differenzierung und Individualisierung der Religionswelt bei gleichzeitiger globaler Zugänglichkeit unterschiedlicher Traditionen und die Betonung der persönlichen Erfahrung können nur weitmaschige Begriffsnetze ausgeworfen werden. Gemeinsam ist die Suche nach Identität und ihre Stärkung über Körper und Bewusstsein. Das betrifft nicht nur das kirchliche



Christentum. Die Esoterik hat seit Mitte des 19. Jahrhunderts mit dem Pathos der Freilegung verschütteten Wissens religionsübergreifende und zugleich westlich zugeschnittene Konzepte entwickelt. Durch die neuen Medien<sup>7</sup> verbreiten sich Praktiken der Selbstformation, gerade solche, die über ein menschliches deutendes „Medium“ vermarktet werden können (Hellsehen, Channeling, Astrologie). Neues Heidentum bringt alternative Erzählungen und Praktiken hervor (Celtic Revival, Neue Hexen, Wicca etc.), die als alt oder mit dem Qualitätsmerkmal „vorchristlich“ ausgegeben werden.

Insgesamt kommen Bewegung überhaupt, Pilgern und Tänze ins Spektrum spiritueller Techniken, sowie die ganze Sinnlichkeit zusätzlich zum Sehen. Bewegung als spirituelle Technik im Christentum bezog sich vor allem auf die Prozession, das Pilgern und die Wallfahrt; der Kirchengang konnte je nach Örtlichkeit mehrere Kilometer betragen. Das spirituelle Ziel bei diesen Praktiken war das Heiligtum (und seine Reliquien, welche das Heil material symbolisieren) und der dort stattfindende Gottesdienst. Waren Wallfahrt und Pilgern in nachmittelalterlichen Zeiten auf katholische Regionen beschränkt und oft nur noch lokal, so haben beide ein überkonfessionelles Revival bei gleichzeitiger Transformation erfahren. Im Nachlassen der konfessionellen Abgrenzungen kam es zu einer Öffnung zum Sport und zur Körpererfahrung. Der Weg konnte zum Ziel werden, also die Herausforderung zu bestehen. Das moderne Pilgern gliedert sich in den (Kultur-)Tourismus und insbesondere in die Variante des „spirituellen Tourismus“ ein. Spiritueller Tourismus ist ein Marketing-Instrument von Tourismusagenturen, welche eine regional umgrenzte Infrastruktur für eine Gruppe von Menschen zur Verfügung stellen, die eine Mischung aus Bildung, Bewegung und Erbauung erreichen wollen. Das Pilgern erweist sich als modern-spirituelle Variation des romantischen Wanderns, vielleicht sogar des Körperkults (Gugutzer 2012; Lienau 2009) – zwischen Selbstformung und Einpassung in eine Gruppe und deren Erwartungen, wobei „Gruppe“ auch allgemein die der Gemeinschaft aller Pilger sein kann oder der Leser von Hape Kerkeling (2006) oder Paulo Coelho (2013). Beim Sport und beim Pilgern kommen Selbstformung und Selbstüberschreitung zusammen. Wie im Extremsport gibt es „Grenzerfahrungen“. Das „Limit“ wird spirituell gedeutet, nämlich als eine hinauschiebbare Grenze der Selbstbeherrschung, welche als Freiheit erfahren wird.

Das Beispiel „Kloster auf Zeit“ ist instruktiv, weil es die Verwobenheit von Spiritualität, Gesundheit, mental health, spiritual modeling, „Zeitgeist“ und Ökonomie auf individueller und übergeordneter Ebene zeigt. Exerzitien, Managerretraiten und Oasentage dienen wie Urlaub zur

---

<sup>7</sup> Das Internet und die sozialen Medien werden von spirituellen Praktikanten genutzt. So kann man z.B. virtuell Kerzen anzünden ([www.gratefulness.org/candles/enter.cfm?l=ger](http://www.gratefulness.org/candles/enter.cfm?l=ger)). Schon 2006 veranstalteten die Dominikaner von Lille in Frankreich eine Internetfastenzeit ([www.retraitedanslaville.org](http://www.retraitedanslaville.org)). Der Werbefaktor ist jedoch klein, weil sich nur schon kirchlich Affilierte an Webaktionen beteiligen oder Informationen aus dem Netz ziehen.

Erholung, Selbst(wieder)findung und Selbstformung. Die spirituelle Selbstformung bindet sich in den Mechanismus von Angebot und Nachfrage ein. Bildungshäuser, Einkehrhäuser und Klöster sind sowohl Wirtschaftsbetriebe als auch Institutionen, welche Suchenden aus inhaltlichen Gründen geistliche Angebote machen wollen. Der Grundgedanke ist ähnlich wie beim Körperkult die Unterbrechung des Alltags, der als bedrohlich, fordernd und doch nötig und auf Dauer unentrinnbar empfunden wird. Um der gefühlten Beschleunigung der Lebenswelt etwas entgegenzusetzen, muss entschleunigt werden (Heintel/Krainer 1999).

Man kann über die Programme solcher Institutionen eruieren, wie sie die spirituelle Selbstformung sehen und ermöglichen. Dabei fällt die Verbindung von Körperlichkeit, Emotion und Spiritualität auf, aber auch künstlerischer Ausdruck wird in Kursen zum Ikonenschreiben gefördert. Manche Klöster haben sich auf die Verbindung von Wellness, Gesundheit und Spiritualität mit der Formung von Körper und Geist spezialisiert.<sup>8</sup> Es gibt auch Coaches, welche die geregelte Grundidee kommunitären Lebens nutzen und etwa im evangelischen Kloster der Community Casteller Ring auf dem Schwanberg<sup>9</sup> in Franken Retraiten anbieten mit Elementen von Qi Gong, Meditation und Schweigen.<sup>10</sup> „Spirituelles Coaching“ dient der Selbstformung mittels Helfern und sehr unterschiedlichen Methoden, wobei jedoch die monastischen und auch fernöstlichen beliebt sind.

Der Mix wird nicht nur in die Klöster und Bildungshäuser eingetragen, sondern auch selbst angeboten: „Stille, Meditation und Gebet, Malerei, Kalligrafie und Fotografie, Seelsorge, Bibelarbeiten und Herzensgebet, Yoga, Tanz, Qi Gong und Fasten.“<sup>11</sup> (Kirchberg) Die Vielfalt der Angebote bildet eine differenzierte Gruppe von Suchenden ab.

Die evangelische Sarepta-Schwesternschaft macht sich exemplarisch die vielfältigen Ziele spiritueller Einkehrhäuser zu Eigen:

„... die Angebote des Jahresprogramms im Haus der Stille möchten Sie unterstützen:

- der eigenen spirituellen Sehnsucht auf die Spur zu kommen
- den Fragen Namen zu geben
- ganzheitliche Zugänge zur Gotteserfahrung zu finden
- der biblischen Botschaft neue Aufmerksamkeit zu schenken
- sich die eigenen geistlichen Wurzeln zu vergegenwärtigen
- für den Alltag beflügelt zu werden

Das geschieht aus verschiedenen Formen der Stille heraus, durch:

---

<sup>8</sup> Bekannt dafür sind die Dominikanerinnen vom Kloster Arenberg ([www.kloster-arenberg.de](http://www.kloster-arenberg.de)). Vgl. auch den „Lichthof“ der Zisterzienserinnen vom Kloster Wurmsbach ([www.wurmsbach.ch/page/content/index.asp?MenuID=13&ID=7&Menu=1&Item=6](http://www.wurmsbach.ch/page/content/index.asp?MenuID=13&ID=7&Menu=1&Item=6)).

<sup>9</sup> [www.schwanberg.de/GZS/Einkehr](http://www.schwanberg.de/GZS/Einkehr)

<sup>10</sup> <http://asslaender.de/kurse-im-kloster/klosterzeit>

<sup>11</sup> Vgl. auch die ähnlichen Angebote im Kloster Stift zum Heiligengrabe: [www.klosterstift-heiligengrabe.de/vorschau2014.html](http://www.klosterstift-heiligengrabe.de/vorschau2014.html)

- Gemeinsame Tagzeitgebete
- Einkehr, Meditaion [sic] und Kontemplation als Wege zu sich selbst und Gott
- Seelsorge und Einzelbegleitung auf dem Weg der Kontemplation
- Körperwahrnehmung und Entspannung
- Gemeinsamen Austausch über grundlegende Themen des inneren Weges
- Kreatives Gestalten
- Innehalten im Alltag
- Gemeinsames Erleben und Feiern von Festen des Kirchenjahres
- Begegnung mit Kunst und Kultur“ (Sarepta)

Die Klosterangebote sind teilweise sehr offen formuliert. Nicht alle sind explizit religiös oder gar christlich (wie z.B. bei den Franziskanerinnen des Kloster Sießen).<sup>12</sup> Dafür kehren die Stichworte „Achtsamkeit“<sup>13</sup>, „Ruhe“, „zu sich selbst kommen“, „Entspannung“, „Atem schöpfen“ (Bursfelde) und „Entschleunigung“ (Kloster auf Zeit) in Transformation der monastisch-kontemplativen *quies* wieder. Die Stille ist nun nicht allein der Resonanzraum der Ansprache Gottes, sondern zusätzlich Ermöglichung vieler Aktivitäten, von denen man sich die zu sich passenden aussuchen darf.

Das monastische *ora et labora* erfährt eine Akzentverschiebung: Ist die Arbeit im Kloster ein Tribut an die Geschöpflichkeit (1. Mose 3,17-19), zugleich präfigurierende Arbeit am Reich Gottes (z.B. in der Kultivierung von Gärten) und in die absichtlich wenig abwechslungsreiche Gesamtliturgie monastischen Lebens eingefügt,<sup>14</sup> so ist die Arbeit nun verschoben zu einer Möglichkeit der Selbstdarstellung und des Ausdrucks. Die Erholung wird zu einer Variante der Arbeit – an sich selbst, für sich selbst. Das Bild der Oase wirkt entspannend<sup>15</sup> und impliziert zugleich die gesellschaftliche Funktion: Es geht um eine Selbstformung, die eine Einpassung in berufliche und private Zusammenhänge erlaubt, weil sich der spirituell Suchende und Erholende wieder ganz selbst fühlt, so dass er oder sie in die Anforderungen von Familie und Beruf zurückkehren kann. Offenbar fühlt man sich nach der Auszeit in der Oase restauriert, aber auch formiert. Zu sich selbst kommen – das beinhaltet das Gefühl von Autonomie und Freiheit, welche „draußen“ von Zwängen beschnitten wird. Die Oase und die Selbstformung sind ein Gegenbild innerhalb des Rahmens.

So erweist sich spirituelle Selbstformung als zweigesichtig. Sie steht für die Freiheit, inneren Sehnsüchten und individuellen Vorstellungen folgen und sie tatsächlich wirksam umsetzen zu

---

<sup>12</sup> [www.klostersiessen.de/pages/angebot.php](http://www.klostersiessen.de/pages/angebot.php). Explizit auch „die Freundschaft mit Jesus Christus neu zu entdecken oder zu vertiefen“ als Angebot für Frauen ([www.klostersiessen.de/pages/angebot/mitleben-in-siessen/kloster-auf-zeit.php](http://www.klostersiessen.de/pages/angebot/mitleben-in-siessen/kloster-auf-zeit.php), 30.9.2014).

<sup>13</sup> Vgl. Jahresprogramm des Hauses der Stille, Bethel; Download bei <http://haus-der-stille-bethel.de>.

<sup>14</sup> Die Statuten der Kartäuser (5.3) halten fest, dass die Arbeiten des Einsiedlers „wirklich nützlich“ sein müssen. Deshalb stehen im Untergeschoss der Zellen ein Spalklotz und in der Regel eine Drehbank.

<sup>15</sup> Stille kann auch herausfordernd, ja bedrohlich sein. Ein Beispiel für misslingende Selbstformung ist, wenn man in der Stille nichts mit selbst anzufangen weiß und sogar fliehen muss.

können. Zugleich erfüllen die Erfolge eine stabilisierende gesellschaftliche Funktion und werden entsprechend funktionalisiert, ja erwartet.

#### 4 Literatur

Braak, André van der (2008): Zen spirituality in a secular age. Charles Taylor and Zen Buddhism in the West, in: *Studies in Spirituality* 18, 39-60

Clément, d'Alexandrie (1997): *Les Stromates*. Stromate VII. Sources Chrétiennes Nr. 428. Paris: Cerf

Coehlo, Paolo (2013): *Auf dem Jakobsweg*. Tagebuch einer Pilgerreise nach Santiago de Compostela. Zürich: Diogenes (Erstausgabe 1991: *Die heiligen Geheimnisse eines Magiers*)

Dostojewskij, Fjodor M. (o.J.): *Die Brüder Karamasow*. Stuttgart: Deutscher Bücherbund

Gugutzer, Robert (2012): Die Sakralisierung des Profanen. Der Körperkult als individualisierte Sozialform des Religiösen, in: Ders., Moritz Böttcher (Hg.): *Körper, Sport und Religion. Zur Soziologie religiöser Verkörperungen*. Frankfurt a. M.: Springer VS, 285-309

Guiges (1988): *Lettres des premiers Chartreux I*. S. Bruno – Guiges – S. Anthelme. Sources Chrétiennes Nr. 188. Paris: Cerf

Heelas, Paul/Woodhead, Linda (2005): *The Spiritual Revolution. Why religion is giving way to spirituality*. Malden, Oxford: Blackwell

Heintel, Peter/Krainer, Larissa (1999): Zeit zur Auszeit. Die Beschleunigungsgesellschaft steht vor dem Kollaps, in: *Evangelische Kommentare* 32/12, 10-13

[Kempis, Thomas à] (1764): *De imitatione Christi*. Paris: Barbou

Kerkeling, Hape (2006): *Ich bin dann mal weg*. Meine Reise auf dem Jakobsweg. München: Malik

Lienau, Detlef (2009): Sich erlaufen. Pilgern als Identitätsstärkung, in: *International Journal of Practical Theology* 13, 62-89

Luther, Martin (1930): *Der kleine Katechismus*, in: *Die Bekenntnisschriften der evangelisch-lutherischen Kirche*. Berlin: Deutsches Evangelisches Kirchenbündamt, 501-541

Luther, Martin (1973): *Luthers Epistel-Auslegung*. 3. Die Briefe an die Epheser, Philipper und Kolosser. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Moberg, David O. (2011), *Expanding Horizons for Spirituality Research*, unter [www.hartfordinstitute.org/sociology/Expanding%20Horizons%20for%20Spirituality%20Research%202011.pdf](http://www.hartfordinstitute.org/sociology/Expanding%20Horizons%20for%20Spirituality%20Research%202011.pdf) (29.11.2014)

Musius, Cornelius (1566): *Solitudo sive vita solitaria laudata*. Antwerpen: Christopherus Plantinus

Peng-Keller, Simon (2010): *Einführung in die Theologie der Spiritualität*. Darmstadt: WBG

Riesebrodt, Martin (2007): Cultus und Heilsversprechen. Eine Theorie der Religionen. München: C.H. Beck

Sachsen, Ludolf von (1994): Das Leben Jesu Christi. Freiburg: Johannes Verlag Einsiedeln

Silesius, Angelus (1984): Cherubinischer Wandersmann. Stuttgart: Reclam

Un moine (2005): L'ermitage. Genève: Ad Solem Éditions

Weber, Max (1996): Die protestantische Ethik und der „Geist“ des Kapitalismus. Weinheim: Beltz, 2. Aufl.

Bursfelde: [www.kloster-bursfelde.de/oase](http://www.kloster-bursfelde.de/oase) (30.9.2014)

Kirchberg: [www.klosterkirchberg.de/unsere-veranstaltungen](http://www.klosterkirchberg.de/unsere-veranstaltungen) (30.9.2014)

Kloster auf Zeit: [www.kloster-auf-zeit.de/innere-ruhe/entschleunigung](http://www.kloster-auf-zeit.de/innere-ruhe/entschleunigung) (30.9.2014)

Sarepta: [www.sarepta-nazareth.de/.cms/Tagungen\\_\\_\\_Gaeste/Mutterhaus/\\_/Haus\\_der\\_Stille/48](http://www.sarepta-nazareth.de/.cms/Tagungen___Gaeste/Mutterhaus/_/Haus_der_Stille/48)  
Bielefeld (30.9.2014)