

# Die Selbstbeobachtung in der spirituellen Lebensgestaltung

Thomas Noack

## Annäherung an das Thema

Ausgehend von den Wortbestandteilen des Titels fragen wir: 1. Was ist spirituelle Lebensgestaltung? 2. Welche Bedeutung hat die Selbstbeobachtung innerhalb der spirituellen Lebensgestaltung?

**Zu Punkt 1.** Spirituelle Lebensgestaltung ist eine Lebensgestaltung aus dem (göttlichen) Geist (spiritus). Spirituelle Lebensgestaltung ist also geistige bzw. geistliche Lebensgestaltung. Der göttliche Geist kommt uns auf zweifache Weise entgegen: Von außen durch das Wort Gottes und von innen durch die Innowerdungen aus dem göttlichen Geist.

Das äußere Wort Gottes: Leider ist es für viele auch spirituell interessierte Menschen fast unmöglich geworden, aus dem Brunnen der Bibel das klare Wasser göttlicher Geistmitteilungen zu schöpfen. Denn die historisch-kritische Exegese hat als ein Kind der Aufklärung den Glauben verloren, dass die Bibel Gottes Wort ist. Demgegenüber beachte man die Äußerungen SWEDENBORGS, die von einer hohen spirituellen Wertschätzung der Bibel zeugen: »Die Heilige Schrift oder das Wort ist das göttliche Wahre selbst (ipsum divinum verum).« (WCR 189). »Auf dem geistigen Sinn (ex sensu spirituali) beruht es, dass das Wort göttlich inspiriert (Divinitus inspiratum) und in jedem Worte heilig ist.« (WCR 200). »Das Wort ist das Mittel der Verbindung (medium conjunctionis) des Herrn mit dem Menschen und des Menschen mit dem Herrn.« (EL 128). »Die Verbindung des Himmels und der Erde durch das Wort geschieht folgendermaßen: Wer das Wort in heiliger Verfassung liest (sancte legit), ist durch Entsprechungen eng mit dem Himmel und dadurch mit dem Herrn verbunden.« (HG 3735). Die Bibel ist demnach ein spirituelles Arbeitsmittel allerhöchsten Ranges! Und als solches wird sie ja auch – außerhalb der Universitäten – in der Kirche Christi verwendet (vgl. z. B. die Praxis der Lectio divina).

Das innere Wort Gottes: Während bei dem evangelischen Neuoffenbarer Swedenborg das äußere Wort der Bibel im Mittelpunkt steht, nimmt diese Stelle bei dem katholischen Neuoffenbarer LORBER das innere Wort ein. Die ersten Worte, die er 1840 im Herzen hörte, hatten programmatischen Charakter (vgl. die Vatermedien in der Nachfolge Lorbers) und lauteten: »Wer mit Mir reden will, der komme zu Mir, und Ich werde ihm die Antwort in sein Herz legen; jedoch die Reinen nur, deren Herz voll Demut ist, sollen den Ton Meiner Stimme vernehmen.« (HGt 1.1.1). Und später hörte er die Worte: »Wenn dein Geist in dir wach wird, so wirst du seine Stimme wie lichte Gedanken in deinem Herzen vernehmen. Diese mußt du wohl anhören und dich danach in deiner ganzen Lebenssphäre richten, so wirst du dadurch deinem eigenen Geiste einen stets größeren Wirkungsraum verschaffen; also wird der Geist wachsen in dir bis zur männlichen Größe und wird durchdringen deine ganze Seele und mit ihr dein ganzes materielles Wesen.« (GEJ 4.76.10).

Das Adjektiv spirituell beziehe ich also auf das Entgegenkommen des Geistes (spiritus) im äußeren und inneren Wort. Das Substantiv Lebensgestaltung bezeichnet einen Prozess, der bis in die Sphäre der Taten,

das heißt – mit Swedenborg gesprochen – bis in den natürlichen Grad vor-  
dringt und dort eine Tatgestalt des inneren Lebens hervorbringt.

Im Hintergrund des Begriffs spirituelle Lebensgestaltung steht selbstver-  
ständlich das Konzept der Wiedergeburt (*regeneratio*). Durch die Wiederge-  
burt wird der Mensch ein Bild Gottes, das heißt ein Aufnahmegefäß der gött-  
lichen Liebe und Weisheit und somit des spirituellen Lebens:

SWEDENBORG: »Oben zeigte ich, dass der Mensch nicht *das* Leben ist, sondern nur ein Organismus, bestimmt zur Aufnahme des Lebens von Gott, und dass die Liebe im Verbund mit der Weisheit *das* Leben ist, und schließlich dass Gott die Liebe selbst und die Weisheit selbst und somit auch das Leben selbst ist. Daraus folgt, dass der Mensch, insoweit er die Weisheit liebt oder sie bei ihm im Schoße der Liebe angesiedelt ist, ein Bild Gottes ist, das heißt ein Gefäß für das Leben von Gott.« (SK 13).

Als Bild Gottes wächst der Mensch in die Lebensform der Liebtätigkeit oder des sinnvollen Tuns<sup>1</sup> (*charitas*) hinein (HG 1013). Die Situation des Lebens auf der Erde ist diejenige einer Schule. Swedenborg bezeichnete das menschliche Geschlecht als »Pflanzschule des Himmels (*seminarium caeli*)« (EW 3).

Dieser Ausdruck begegnet uns interessanterweise auch bei LORBER: »Doch einige Meiner Jünger ... sagten: »Herr, wenn das immer so zugehen wird, wie es seit Noahs Zeiten bis auf uns zugegangen ist, dann ist diese Erde ja vielmehr eine Pflanzschule für die Hölle als für den Himmel!« (GEJ 10.152.2). »Eben darum, weil Ich der Herr und allmächtig bin, muß Ich – besonders auf dieser Erde, welche eine Pflanzschule für Meine Kinder ist – auch die Teufel ebensogut dulden wie die Engel; denn niemand kann ohne den vollkommensten freien Willen Mein Kind werden« (GEJ 10.223.10).

Die Lektionen in dieser Schule bestehen in den zwischenmenschlichen Beziehungen und den gesellschaftlichen Bedingungen, auf welche die Jünger in der Schule des Lebens eine Tat-Antwort im Geiste der Liebe und Weisheit ihres göttlichen Lehrers (Joh 13,13: *didaskalos*) finden sollen.

**Zu Punkt 2.** Welche Bedeutung hat nun die Selbstbeobachtung innerhalb der spirituellen Lebensgestaltung? Die Selbstbeobachtung ist eine Übung im Bereich der menschlichen Mitwirkung. Denn die Wiedergeburt wird zwar allein vom Herrn bewirkt, aber »unter Mitwirkung des Menschen (*cooperante homine*)<sup>2</sup>« (WCR 576).

## Aufforderungen zur Selbstbeobachtung

In den Offenbarungen durch Swedenborg und Lorber ist sehr deutlich der Ratschlag ausgesprochen, Übungen der Selbsterforschung bzw. der Selbstbeschauung in sein spirituelles Trainingsprogramm aufzunehmen. Die wichtigsten Texte seien an dieser Stelle zunächst unkommentiert zusam-

---

<sup>1</sup> Vgl. den Titel eines Büchleins, das 1983 im Swedenborg Verlag erschien: Sinnvolles Tun als Weg geistigen Wachstums.

<sup>2</sup> Daher wäre Swedenborg von Seiten der evangelischen Kirche *Synergismus* vorzuwerfen. *Synergismus* ist die griechische Form der *cooperatio hominis* (der Mitwirkung des Menschen), die Swedenborg lehrt (siehe WCR 582).

mengestellt.

SWEDENBORG: »Der Anfang der Umsinnung (gr. *metanoia*) ist die (allgemeine) Erkenntnis der Sünde und das Ausfindigmachen und die Erforschung (*exploratio*)<sup>3</sup> einer bestimmten Sünde bei sich selbst.« (WCR 525). Ein Grundsatz lautet: »Das Böse kann nicht entfernt werden, wenn es nicht zum Vorschein kommt. Das bedeutet nicht, dass man es tun soll, damit es zum Vorschein kommt, sondern dass man sich erforschen (*exploraturus*) soll, und zwar nicht nur seine Taten (*facta*), sondern auch seine Gedanken (*cogitata*), und was man täte, wenn man nicht das Gesetz und den Verlust des guten Rufes fürchten würde, und vor allem welches Böses man in seinem Geiste zu Erlaubtem macht und somit nicht für Sünde hält.« (GV 278). »Da der Mensch ein Äußeres und ein Inneres hat und beides umgebildet werden muss, damit der Mensch wirklich umgebildet ist, und da niemand umgebildet werden kann, wenn er sich nicht erforscht (*exploret*), sein Böses sieht, anerkennt und davon Abstand nimmt, so folgt, dass man nicht nur das Äußere (*externum*) erforschen muss, sondern auch das Innere (*internum*). Erforscht der Mensch nämlich nur das Äußere, so sieht er bloß das, was er tatsächlich begangen hat, dass er nicht gemordet, nicht die Ehe gebrochen, nicht gestohlen, kein falsches Zeugnis abgelegt hat usw. Er erforscht also nur das Böse seines Körpers, nicht aber das Böse seines Geistes. Und doch muss gerade auch das Böse des Geistes erforscht werden, damit man umgebildet werden kann. Denn der Mensch lebt nach dem Tod als Geist weiter, und alles Böse, das dort ist, bleibt ihm erhalten. Der Geist aber wird nur dadurch erforscht, dass man auf seine Gedanken (*cogitationes*) achtet, vor allem auf seine Absichten (*intentiones*), denn diese sind die Gedanken aus dem Willen (*cogitationes ex voluntate*). Hier ist das Böse in seinem Ursprung und in seiner Wurzel, das heißt in seinen Begierden (*concupiscentiis*) und lüsternen Gefühlen (*jucundis*). Werden diese nicht gesehen und als solche erkannt, dann ist der Mensch gleichwohl im Bösen, auch wenn er im Äußeren nichts Entsprechendes getan hat.« (GV 152)

LORBER: »Denn wahrlich sage Ich euch: Nichts ist dem ganzen Menschen heilsamer als eine zeitweilige innere Sichselbstbeschauung! Wer sich und seine Kräfte erforschen will, der muß sich zu öfteren Malen selbst erforschen und innerlich beschauen ... Ruhet und denket im stillen lebendig nach über euer Tun und Lassen, über den euch wohlbekannten Willen Gottes, und ob ihr demselben nachgekommen seid zu den verschiedenen Zeiten eures Lebens, so habt ihr euch innerlich selbst beschaut und dadurch stets mehr und mehr dem Eindringen des Satans in euch den Weg erschwert. Denn dieser sucht nichts emsiger, als durch allerlei äußere, nichtssagende Gaukeleien den Menschen an seiner inneren Sichselbstbeschauung zu verhindern.« (GEJ 1.224.8,10). »Nun aber wollen wir ruhen und uns abermals in der inneren Selbstbeschauung üben, welche da ist eine wahre Sabbatfeier in Gott!« (GEJ 2.166.18). »So tut denn nun emsigst danach; nehmet euch alle Mühe und prüfet euch, ob ihr nichts unterlasset, auf daß ihr am Ende nicht sagen müsset: ›Da, sieh her, nun habe ich volle zehn bis zwanzig Jahre hindurch alles getan, was mir die neue Lehre vorschrieb, und dennoch stehe ich stets gleich auf einem und demselben Flecke, verspüre noch immer nichts von einer besonderen Erleuchtung in mir, und vom sogenannten ewigen Leben empfinde ich auch noch ganz blutwenig in mir! Woran fehlt es denn noch?‹ Ich aber sage zu euch darum: Prüfet euch sorgfältig, ob nicht noch irgend starke weltliche Vorteilsgedanken euer Herz beschleichen, ob nicht zeitweiliger Hochmut, eine gewisse, zu überspannte Sparsamkeit – eine jüngste Schwester des Geizes –, die Ehrsucht, richterlicher Sinn, Rechthabelust, fleischlicher Wollustsinn und dergleichen mehreres euer Herz und somit auch eure Seele gefangenhalten! Solange das bei dem einen oder dem andern der Fall ist, wird er zu der Verheißung, das heißt zu ihrer vollen Erfüllung an ihm, nicht gelangen.« (GEJ 5.125.1-2). »Prüfe dich aber nur recht sorgfältigst selbst, und du wirst nach und

---

<sup>3</sup> Ich habe hier *exploratio* mit »das Ausfindigmachen und die Erforschung«, also mit einem Doppelausdruck übersetzt.

nach leicht und bald alles finden, was dich bei deinen Leibeslebzeiten die völlige Wiedergeburt nicht in der Fülle erreichen läßt.« (Hg 3.470510.6).

Die wesentlichen Punkte in diesen Texten sind, in aller Kürze zusammengefasst, die folgenden: 1. Der Name der Übung ist nach LORBER »Selbstbeschauung« bzw. »Selbstbeschauung«. SWEDENBORG spricht von »Erforschung« oder »Prüfung« (exploratio). 2. Der Gegenstand sind die Taten und auch die Nicht-Taten oder Unterlassungen sowie besonders die Innenseite dieser tatsächlichen Außenseite, das heißt die Gedanken, Absichten, Motivationen und Gefühle hinter den Taten. 3. Der Beurteilungsmaßstab ist der Wille Gottes. Dass die in diesem umfassenden Sinne verstandenen Taten einer beurteilenden Reflexion unterzogen werden sollen, unterscheidet die spirituelle Selbstbeschauung von der narzisstischen Selbstbespiegelung. Wer in den Spiegel schaut und nur sich selbst sieht und sich in sein Spiegelbild überdies auch noch verliebt, der ist ein Narzisst.

## Zur Theorie hinter diesen Aufforderungen

Die Aufforderungen zur Selbstbeobachtung sind in den Offenbarungen durch Swedenborg und Lorber in einen Lehrzusammenhang eingebettet. Diesen muss man kennen, um die zitierten Texte in ihrer Bedeutungsfülle erfassen zu können. Im Folgenden beleuchte ich drei Segmente des Theoriehintergrundes: 1. Die Selbstbeobachtung erfolgt auf der Basis einer *anthropologischen Landkarte*, die ich deswegen in ihren Grundzügen skizzieren möchte. 2. Im Gegensatz zum Solafidismus<sup>4</sup> arbeiten die neuen Offenbarungen die Bedeutsamkeit der *Tatsphäre* heraus. Was nicht Tat wird, wird nicht Tatsache. Der gesamte spirituelle Prozess zielt auf die Geburt einer Tatgestalt. 3. Gleichwohl wissen auch die neuen Offenbarungen, dass sich der Mensch nicht selbst erlösen kann. Daher wird bei der Eingrenzung des menschlichen Anteils am Erlösungswerk die *Via negativa* zur Erfahrung des göttlichen Geistes wichtig.

**Zu Punkt 1.** Die anthropologische Landkarte vereint die trichotomischen Menschenbilder Swedenborgs (Seele - menschlicher Geist (mens) - Körper) und Lorbers (göttlicher Geist - Seele - Körper) und kommt so zu dem Ergebnis, dass beim Menschen vier Ebenen von oben nach unten oder von innen nach außen zu unterscheiden sind: der göttliche Geist im Herzen - die Seele - der menschliche Geist (mens) im Gehirn - der Körper. Interessant ist bei dieser Sichtweise die Differenzierung des Geistes in einen göttlichen und einen menschlichen bzw. der beiden Lebenszentren Herz und (Ge)hirn.

Der göttliche Geist im Herzen der Seele begründet nicht unwesentlich das Eigentümliche der Neuoffenbarung durch Lorber im Vergleich mit Swe-

---

<sup>4</sup> Der Solafidismus ist die Grundstruktur des sog. evangelischen Glaubens und besagt, dass der Mensch allein durch den Glauben (sola fide) in die Rechtfertigung (iustificatio) einbezogen wird, wobei allerdings *sogleich* auch betont wird, dass der Glaube »nicht unversehens zu einem Werk werden« darf, »das ein Mensch vor Gott in die Waagschale werfen kann« (*Rechtfertigung und Freiheit: 500 Jahre Reformation 2017. Ein Grundlagentext des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD)*, 2014, S. 88).

denborg.<sup>5</sup>

Von diesem Geist heißt es bei LORBER: »Nur ein Fünklein im Zentrum<sup>6</sup> der Seele ist das, was man Geist Gottes und das eigentliche Leben nennt.« (GEJ 3.42.6). »Der reine Geist ist ein Gedanke Gottes, hervorgehend aus Seiner Liebe und Weisheit<sup>7</sup>, und wird zum wahren Sein durch den Willen Gottes. Da der Gott in Sich ist ein Feuer aus Seiner Liebe und Weisheit, so ist das gleiche auch der in ein eigenes Sein realisierte und gewisserart aus Gott getretene Gedanke. Wie aber das Feuer eine Kraft ist, so ist dann solch ein Gedanke aus Gott auch eine Kraft in sich, ist seiner selbst bewußt und kann für sich wirken in eben jener Klarheit, aus der er hervorgegangen ist. Als eine Reinkraft durchdringt er alles, was du Materie nennst, kann aber von der Materie nicht durchdrungen werden, weil die Materie im weiteren Verlaufe nichts ist als eine Außenäußerung des Geistes aus Gott.« (GEJ 7.66.6). »Nun wisset ihr auch, was so ganz eigentlich der Geist ist: er ist das Licht, welches aus seiner eigenen Wärme sich von Ewigkeiten zu Ewigkeiten erzeugt, und ist gleich der Wärme die Liebe und gleich dem Lichte die Weisheit.« (EM 52.14). Der Geist regt zur Tätigkeit an. Die Fortsetzung des Wortes lautet: »So ein Mensch auch eine noch so vollkommene Seele hat, hat aber wenig oder gar kein Licht, so wird er in seiner Seele und auch in seinem Leibe wenig oder gar keine Tätigkeit besitzen. Kommt aber in diese Seele Licht, so wird sie tätig nach dem Maße des Lichts in ihr.« (EM 52.15)

Der göttliche Geist im Herzen der Seele ist in die Sprache Swedenborgs übersetzt eigentlich nichts anderes als der Brennpunkt des Einflusses oder der Einstrahlung der göttlichen Liebe und Weisheit aus der geistigen Sonne. Seine Form in der Seele ist die eines Gottesgedankens, der, weil er der Grund unseres Seins ist, zugleich der zunächst verborgene göttliche Sinn unseres Lebens ist.

Das lateinische Wort *anima* (Seele) und das griechische Wort *psyche* (Seele) können mit Leben übersetzt werden. Doch der tiefer in das seelische Leben eindringende Blick erkennt, dass die Seele, die zwar als das Leben des Menschen nach dem Tode des Leibes weiterlebt, dennoch nur ein Aufnahmeorgan des eigentlichen, höheren Geistlebens ist, das im Neuen Testament im Unterschied zum Seelenleben (*psyche*) Geistleben (*zoe*) genannt wird.

SWEDENBORG: »Ein geistiger Einfluss *von* der Seele in den Körper ist uns bereits von scharfsinnigen Geistern überliefert<sup>8</sup>, nicht aber ein Einfluss *in* die Seele und durch sie in den Körper, obwohl doch bekannt ist, dass alles Gute der Liebe und alles Wahre des Glaubens von Gott in den Menschen einfließt und nichts dergleichen von ihm selbst stammt ... Die Seele ist nicht in sich selbst das Leben, sie ist vielmehr ein aufnehmendes Organ *des* Lebens (*recipiens vitae*), das von Gott kommt, der das

---

<sup>5</sup> Swedenborg spricht bekanntlich statt von einem Geist Gottes im Herzen der Seele (GEJ 7.209.16) von einem unmittelbar vom Herrn ausgehenden Einfluss (*influxus*) in die Seele (NJ 277 in Verbindung mit SK 8). Vor diesem Hintergrund ist es von Interesse zu beobachten, dass auch Lorber die Terminologie des Einfließens kennt: »Der Mensch ... wird der Seele nach völlig von der Allmacht Gottes getrennt und ist in allem seinem eigenen Wollen und Erkennen anheimgestellt. Erst so er auf dem Wege des Unterrichts aus dem Munde seiner Eltern und anderer weiser Lehrer zur Erkenntnis Gottes gelangt, sich dann gläubig an Ihn wendet und Ihn um Seine Hilfe und Seinen Beistand anfleht, fängt dann auch von der göttlichen Seite das Einfließen an durch alle Himmel hindurch« (GEJ 9.171.4).

<sup>6</sup> Unter dem Zentrum der Seele ist das Herz der Seele zu verstehen (siehe GEJ 7.150.14).

<sup>7</sup> Man beachte, wie sich hier (und im abschließenden Zitat aus EM 52.14) die Rede Lorbbers vom Geist mit der Rede Swedenborgs von der göttlichen Liebe und Weisheit trifft.

<sup>8</sup> Die scharfsinnigen Geister könnten diejenigen antiken Philosophen sein, für die die Seele das Prinzip des Lebens ist. Aristoteles sagt von ihr, sie sei »gewissermaßen der Grund (gr. *arche*) der Lebewesen« (*De anima* 402a7). Und bei Platon siehe man *Phaidon* 105c9–105d5.

Leben in sich selbst ist« (SK 8). »Oben zeigte ich, dass der Mensch nicht *das* Leben ist, sondern nur ein Organ, bestimmt zur Aufnahme des Lebens von Gott (*organum recipiens vitae a Deo*), und dass die Liebe im Verbund mit der Weisheit *das* Leben ist, und schließlich dass Gott die Liebe selbst und die Weisheit selbst und somit auch das Leben selbst ist.« (SK 13).

LORBER: »Die Seele ist ja nur ein Gefäß des Lebens aus Gott, aber noch lange nicht das Leben selbst ... Da ... die Seele erst auf dem Wege der wahren göttlichen Tugend zum ewigen Leben gelangen kann, ... so kann sie ja doch unmöglich selbst das Leben, sondern nur ein Aufnahmegefäß für selbiges sein.« (GEJ 3.42.5). »Die Seele ist das Aufnahmeorgan für alle endlos vielen Ideen des Urgrundes, aus dem sie wie ein Hauch<sup>9</sup> hervorgegangen ist.« (EM 52.4). »... die Seele ist ohne den Geist nichts als ein substantiell ätherisches Organ, welches wohl zur Aufnahme des Lebens alle Fähigkeit besitzt, aber ohne den Geist nichts ist als ein substantiell-geistig-ätherischer Polyp, der seine Arme fortwährend nach dem Leben ausbreitet und alles einsaugt, was seiner Natur entspricht.«<sup>10</sup> (GS 2.79.12).

Das seelische Leben als pures Verlangen strebt nach Erfüllung, nach einem sinnerfüllten Leben. Da jedoch in der gegenwärtigen Spaß- und Konsumgesellschaft das Streben nach Glück sehr geschickt mit materiellen Produkten verknüpft wird, ist es um so wichtiger in der Selbstbeobachtung die inneren Gaben und Begabungen zu entdecken und durch sinnvolles Tun zu aktivieren.<sup>11</sup>

*Mens* (engl. mind) ist ein Begriff Swedenborgs, der heute nicht mehr zufriedenstellend ins Deutsche übersetzbar ist, obwohl seit dem 18. und 19. Jahrhundert Gemüt einhellig im Gebrauch ist.<sup>12</sup> Deswegen wählten Gerhard Gollwitzer in seiner Übersetzung von *De Commercio Animae et Corporis Geist*<sup>13</sup> und ich in meiner Übersetzung desselben Werkes das Mentale, der mentale Bereich und Mentalbereich<sup>14</sup>. Gemeint ist jedenfalls der als Wille und Verstand tätige menschliche Geist im Gehirn.

---

<sup>9</sup> Sowohl *anima* als auch *psyche* haben die Grundbedeutung Hauch, Atem. Die Seele als der Atem des Geistes, für den sie sich dementsprechend auch wieder zu öffnen hat.

<sup>10</sup> Hier wird uns in einem eindrücklichen Bild das rein seelische Leben als pures Verlangen anschaulich dargestellt.

<sup>11</sup> Vgl. die Gegenwartsanalyse von Viktor Frankl, des Begründers der Logotherapie und Existenzanalyse: »Jede Zeit hat ihre Neurose – und jede Zeit braucht ihre Psychotherapie. Tatsächlich sind wir heute nicht mehr wie zur Zeit von Freud mit einer sexuellen, sondern mit einer existentiellen Frustration konfrontiert. Und der typische Patient von heute leidet nicht mehr so sehr wie zur Zeit Adlers an einem Minderwertigkeitsgefühl, sondern an einem abgründigen Sinnlosigkeitsgefühl, das mit einem Leeregefühl vergesellschaftet ist – weshalb ich von einem existentiellen Vakuum spreche.« (Viktor E. Frankl, *Das Leiden am sinnlosen Leben: Psychotherapie für heute*, 2003, S. 11).

<sup>12</sup> In den Übersetzungen des 18. Jahrhunderts finde ich für *mens* in NJ<sup>1772</sup> 19, SK<sup>1772</sup> 1, HH<sup>1774</sup> 169, HH<sup>1774</sup> 367, WCR<sup>1784</sup> 28 und WCR<sup>1786</sup> 712 Gemüth, dagegen in EW<sup>1771</sup> 58 (= Seite 53) und HH<sup>1774</sup> 314 Seele. Ludwig Hofaker (1780–1846) hat an allen diesen Stellen Gemüth (siehe SK<sup>1830</sup>, HH<sup>1830</sup>, WCR<sup>1831</sup>, EW<sup>1841</sup>, NJ fehlt). Immanuel Tafel (1796–1863) bzw. die klassisch-neukirchlichen Übersetzungen des 19. Jahrhunderts haben ebenfalls in der Regel Gemüth (siehe SK<sup>1880</sup>, HH<sup>1854</sup>, WCR<sup>1858</sup> 712, NJ<sup>1860</sup> 28). In WCR<sup>1855</sup> 28 übersetzt Immanuel Tafel *mens humana* allerdings mit »der menschliche Geist«. Und in EW<sup>1875</sup> 58 wählte der unbekannte Übersetzer für *mens* Seele.

<sup>13</sup> Gerhard Gollwitzer, *Von Seele, Geist und Leib: Emanuel Swedenborgs gedanken zum Leib-Seele-Problem*, o.J. Siehe seine Begründung in der Einführung auf den Seiten 8f.

<sup>14</sup> Thomas Noack, *Die Wechselwirkung zwischen Seele und Körper: Swedenborgs Beitrag zum Leib-Seele-Problem*, 2011. Siehe auch hier die Begründung auf den Seiten 6f.

SWEDENBORG: »Zwei Anlagen (facultates) bestimmen das Leben des Menschen, Wille und Verstand genannt. Sie unterscheiden sich zwar voneinander, sind aber doch so beschaffen, daß sie eine Einheit darstellen sollen, und wenn das der Fall ist, werden sie als Geist (mens) bezeichnet. Sie bilden daher den menschlichen Geist (mens humana), und auf ihnen beruht das ganze Leben des Menschen.« (NJ 28). »Hieraus geht hervor, dass Verstand und Wille, die mit einem Wort der menschliche Geist (mens) genannt werden ... ihren Sitz in den Gehirnen (in cerebris) haben« (OE 775).

Die Unterscheidung von Wille und Verstand hat eine wichtige Konsequenz im Hinblick auf die spirituelle Lebensgestaltung. Denn die relative Unabhängigkeit des Verstandes gegenüber dem Willen ist die Voraussetzung für die Ansprechbarkeit des Menschen durch das Wort Gottes. Spiritualität im swedenborgschen Sinne bedeutet daher immer auch, sich im Lichte des Wortes Gottes zu reflektieren, ein Wortbewusstsein oberhalb des unwiedergeborenen Willens zu entwickeln und sich von daher umbilden zu lassen.

SWEDENBORG: »Daher, dass der Verstand in den Himmel erhoben werden kann, während das beim Willen noch nicht der Fall ist, kommt es, dass der Mensch umgebildet und geistig werden kann; er wird jedoch erst dann (ganz und gar) umgebildet und geistig, wenn auch sein Wille erhoben wird.« (LL 15). »Der Mensch ist Mensch, weil sein Verstand über das Verlangen seines Willens erhoben werden und es somit von oben erkennen, sehen und auch lenken kann.« (SK 15).

In der Neuoffenbarung durch Lorber kommt der Begriff Gemüt zwar ebenfalls und sogar sehr häufig vor, allerdings steht im Hintergrund nicht der swedenborgsche, sondern wohl eher der romantische Begriff des Gemüts »als rein subjektive Innerlichkeit oder seelische Gestimmtheit«<sup>15</sup>.

Der materielle Leib ist nach Swedenborg nur »ein weiter hinzugefügtes Äußeres (externum superadditum)« (NJ 46), das heißt ein Äußeres, das dem »Äußere[n] des Geistes des Menschen« (NJ 46) noch beigegeben wird, um diesem den vorübergehenden Aufenthalt in der materiellen Welt zu ermöglichen<sup>16</sup>, wie ein Raumanzug den Astronauten den Aufenthalt im Weltall oder auf dem Mond ermöglicht. Im Unterschied zu dieser rein funktionalen

---

<sup>15</sup> Zur Überprüfung dieser These wären literaturgeschichtliche Forschungen notwendig. Hans-Joachim Mähl schreibt: »Bereits aus dieser Äußerung wird deutlich, daß der Begriff des Gemüts bei Novalis noch nicht im Sinne der späteren, für die zweite Phase der Romantik kennzeichnenden Bedeutungsentwicklung als rein subjektive Innerlichkeit oder seelische Gestimmtheit gefaßt wird, sondern im Anklang an die ältere Wortbedeutung (für lat. animus, mens) die Einheit und ›Harmonie aller Geisteskräfte‹ meint, in welcher z.B. auch ›Fantasie und Verstand‹ vereinigt sind.« (Benno von Wiese (Hg.), *Deutsche Dichter der Romantik: Ihr Leben und Werk*, 1983, S. 252). Eine Definition des Begriffs Gemüt finde ich bei Lorber nicht, aber hier und da finden sich Stellen, aus denen man Material für eine Wesensbestimmung entnehmen kann. So liest man bei LORBER beispielsweise: »Aber die Seele hat noch ein anderes Vermögen, das da nicht in ihrem Kopf, sondern in ihrem Herzen Wohnung hat. Dieses Vermögen heißt inneres Gemüt und besteht aus einem ganz eigenen Willen, aus der Liebe und aus einer diesen beiden Gemütselementen entsprechenden Vorstellungskraft.« (RB 1.35.3). »Das Gemüt aber wird gebildet durch die wahre Liebe und durch Sanftmut und Geduld.« (GEJ 4.220.11).

<sup>16</sup> SWEDENBORG: Der Körper »ist materiell; und das Materielle, welches das Spezifische des Körpers (proprium corporis) ist, ist (nur) hinzugefügt und für den Geist fast wie (nur äußerlich) beigegeben, damit er sein Leben und seine Verrichtungen in der natürlichen Welt ausüben kann, in der alles materiell und an sich leblos ist.« (HH 432). »Das Äußere, das Körper heißt, ist den Verrichtungen (usibus) in der natürlichen Welt angepasst und wird dementsprechend zurückgelassen, wenn der Mensch stirbt.« (NJ 224).

Beschreibung ist bei Lorber eine wertende vorhanden, die sich aus dem Schöpfungs-drama des »Falle[s] der Urgeister« (GEJ 2.231.2) und der daraus resultierenden Entstehung der Materie, die »nichts anderes als ein gerichtetes und aus sich selbst verhärtetes Geistiges« (GEJ 4.103.4) ist, ergibt.

LORBER: »Der Leib aber ist, weil aus lauter in tiefem Gerichte noch seienden Teilen bestehend und darum des Todes fähig, bei und für jeden Menschen die Hölle im engsten Sinne; die Materie aller Welten aber ist die Hölle im weitesten Sinne, in die der Mensch durch seinen Leib gegeben ist.« (GEJ 2.210.8). »Siehe, der Leib eines jeden Menschen ist ein wahres Millionengemenge von allen möglichen Leidenschaften der Hölle, die in eine gerichtete Form zusammengefaßt sind.« (RB 2.155.8).

Für die Übung der Selbstbeobachtung ist aus der anthropologischen Landkarte die Erkenntnis wichtig, dass die Situation des Menschen zwischen Geburt und Tod diejenige der Positionierung zwischen Himmel und Hölle und somit diejenige der Entscheidung zwischen dem Geist- und dem Weltpol ist<sup>17</sup>. Die Selbstbeobachtung ist eine introspektive Suchbewegung hin zum Geistpol und somit zur Befähigung, im Äußeren aus dem Inneren heraus tätig zu werden (Aktion aus Kontemplation).

SWEDENBORG: »Der Mensch wird vom Herrn zwischen Himmel und Hölle und so im Gleichgewicht (zwischen diesen beiden Polen) gehalten, um zum Zwecke seiner (spirituellen) Umbildung in der freien Entscheidung zu sein.« (NJ 148). »Der Mensch ist geschaffen, um gleichzeitig in der geistigen und in der natürlichen Welt zu sein. Die geistige Welt ist dort, wo die Engel, die natürliche, wo die Menschen sind. Weil der Mensch so geschaffen wurde, ist ihm auch ein Inneres und ein Äußeres gegeben – ein Inneres, das ihn mit der geistigen Welt, ein Äußeres, das ihn mit der natürlichen Welt verbindet. Sein Inneres wird als innerer Mensch, sein Äußeres als äußerer Mensch bezeichnet.« (NJ 36).

LORBER: »Ich aber sage dir, daß Ich allein das wohl sicher am allerbesten und klarsten einsehe, wie eine Seele zum Behufe ihres kurzen, diesirdischen Probelebens in ein rechtes Gleichgewicht zwischen die Welt der Materie und jene der reinen Geister zu stellen ist, damit eben dadurch die volle Freiheit ihrer Liebe und ihres Willens bedungen wird.« (GEJ 9.181.8).

**Zu Punkt 2.** Liebe, Leben und Werke bilden beim Menschen untrennbar eine Einheit.<sup>18</sup> Diesen Zusammenhang verdeutlicht die Neuoffenbarung durch Lorber in einem schönen Bild:

»Das Herz der Seele aber heißt Liebe, und das Pulsen desselben spricht sich in wahrer und voller Liebtätigkeit aus. Die unausgesetzte Liebtätigkeit ist demnach der nie zu ermüdende Pulsschlag des Seelenherzens. Je emsiger aber das Herz der Seele pulst, desto mehr Leben erzeugt sich in der Seele, und so dadurch ein hinreichend hoher Lebensgrad in der Seele sich erzeugt hat, so daß er dem göttlichen, allerhöchsten Lebensgrade gleichkommt, so weckt solch ein Lebensgrad der Seele das Leben des göttlichen Geistes in ihr. Dieser – als pur Leben, weil die unermüdete höchste Tätigkeit selbst – ergießt sich dann in die ihm durch die Liebtätigkeit gleichgewordene Seele, und das ewig unverwüstbare Leben hat in der Seele seinen vollen Anfang genommen!« (GEJ 1.221.9-11)

---

<sup>17</sup> Vgl. SWEDENBORG: »Wer die Welt und nicht zugleich den Himmel in sich aufnimmt, der nimmt die Hölle auf.« (JG 16).

<sup>18</sup> SWEDENBORG: »Die Liebe ist das Leben des Menschen.« (GLW 1). »Liebe, Leben und Werke machen bei jedem Menschen so sehr eins aus, dass es fast gleichbedeutend ist, ob man Liebe, Leben oder Werke sage.« (OE 842).



Was wäre das Herz ohne Herzschlag? Tot! Ebenso tot wäre die Liebe ohne Liebtätigkeit (Swedenborgs *charitas*). Das bedeutet, dass alle Spiritualität als Lebensäußerung des göttlichen Geistes immer nur als eine tätige denkbar ist. Das zeigt noch einmal, wie essentiell die Entwicklung einer Tatgestalt ist. In ihr ist das gesamte Leben eines Menschen wie in einer Leibesgestalt vereint und zusammengefasst. Die Werke als der natürliche Grad des Lebens sind der Ausdruck des Wollens und Denkens eines Menschen, also seines Innenlebens.

SWEDENBORG: »Unter den Taten und Werken wird aber nicht nur deren äußere Erscheinungsform verstanden, sondern auch, wie sie innerlich sind. Jedermann weiß ja, daß jede Tat und jedes Werk dem Wollen und Denken (*ex voluntate et cogitatione*) des Menschen entspringt. Anders wären sie eine bloße Bewegung, vergleichbar einem Automaten und Roboter. Die Tat oder das Werk sind daher an und für sich nur eine Auswirkung (*effectus*), so sehr beseelt und belebt von Wollen und Denken, daß sie eigentlich nur deren Wirkung und folglich auch deren äußere Form darstellt.« (HH 472)

LORBER: »Es heißt ja: Ein sterblicher und vergänglicher Leib wird in die Erde gesät, und als ein unsterblicher und unvergänglicher wird er wieder auferstehen. Wenn du das auf deinen materiellen Leib beziehst, da mußt du freilich wohl in eine große Irre geraten; so du das aber auf die guten Werke der Seele, die ihr wahrer Leib sind, beziehst, so gelangst du dadurch zur Wahrheit. Denn siehe, ein jedes gute Werk, das eine Seele mit ihrem Leibe auf dieser Erde ihren Nächsten gegenüber ausgeübt hat, geht auch, wie alles auf dieser Erde, vorüber und stirbt schon nach der Tat; denn wenn du einen Hungrigen gesättigt, einen Durstigen getränkt, einen Nackten bekleidest und einen Gefangenen erlöst hast, da dauert die edle Tat nicht gleichfort, sondern dauert nur die kurze Zeit des Handelns hindurch! Darauf wird sie von dir oftmals vergessen und so auch von dem, dem du sie erwiesen hast, und ist somit zu Grabe getragen und als sterblich und vergänglich in das Erdreich der Vergessenheit gesät; aber an dem dir gezeigten wahren Jüngsten Tage der Seele wird sie als für ewig dauernd von Meinem Geiste in der Seele auferweckt, aber nicht mehr in der Form der vergänglichen irdischen Tat, sondern in der Form der ewig dauernden Frucht. Wie wird aber diese dann aussehen? Siehe, die wird jenseits zur herrlichsten, mit allem best- und reichst versehenen Wohngegend für ewig der Seele werden, in der sie höchst selig von einer Vollkommenheit zur andern sich emporschwingen wird! Wie demnach die Werke einer Seele hier beschaffen sein werden, so werden sie ihr dereinst als Wohngegenden dienen. Und siehe, darin besteht die wahre Auferstehung des Fleisches!« (GEJ 10.9.11-13). »Denn eine jede Seele nimmt nach dem Abfalle ihres Leibes nichts mit sich hinüber als ihre Liebe, der ihre Werke als Produkte ihres Willens nachfolgen.« (GEJ 8.166.15)

Da also die Werke unser spiritueller und jenseitiger Leib sind, deswegen spreche ich von Tatgestalt bzw. Tatleib. Wie können wir nun eine schöne Tatgestalt aus dem Rohstoff des irdischen Lebens herausarbeiten?

**Zu Punkt 3.** In den neuen Offenbarungen wie auch in der christlichen Mystik findet sich der Gedanke der *via negativa* zur Erfahrung des göttlichen Geistes. Da Gott resp. das Göttliche bei jedem Menschen anwesend ist, besteht die wesentliche menschliche Leistung darin, das Unwesentliche loszulassen, damit das Wesentliche hervortreten kann. Somit ist auch theoretisch-theologisch sichergestellt: Das Gute ist kein Werk des Menschen, aber dennoch erfordert sein In-Erscheinung-Treten menschliche Mitwirkung.



Die via negativa zur Herausarbeitung der inneren Gestalt

SWEDENBORG: »Alle Religion ist eine Sache des Lebens und das Leben derselben besteht im Tun des Guten.« (LL 1). Doch der Mensch kann das Gute nicht aus sich tun. Denn das Gute ist das Werk Gottes im Menschen. Deswegen besteht der menschliche Beitrag zur Verwirklichung des Werkes Gottes im und durch den Menschen im Nichttun des Bösen. »Hieraus ergibt sich das allgemeine Gesetz: Man tut insoweit das Gute, als man das Böse flieht.« (LL 21).

Auch für LORBER besteht das Tun des Guten menschlicherseits wesentlich im Nichttun des Bösen: »Darum ist es auch nötiger, den Ort des Schmutzes genauer zu kennen als den Ort der Reinheit selbst. Denn nur der erste [also der Ort des Schmutzes] muß bearbeitet werden; ist er einmal im reinen, so kommt der Himmel von selbst.« (EM 57.6). Das Zentralwort der menschlichen Mitwirkung ist die Demut: Der Demut zufolge sieht der Mensch ein, »daß er aus sich völlig nichts vermag, aus Mir (= dem Herrn) aber alles.« (HGt 3.70.12). Daher gilt: »Die Demut ist das einzige, das ihr Mir geben könnet, ohne es eigentlich vorher von Mir empfangen zu haben.« (HG 2.11.12).

In der Mystik ist das Bildhauergleichnis beliebt geworden. Es findet sich zuerst bei Plotin: »Wie willst du aber sehen, welche Schönheit einer guten Seele eigen ist? Ziehe dich in dich selbst zurück und schaue, und wenn du dich selbst noch nicht als schön erblickst, so nimm, wie der Bildhauer, der an dem, was schön werden soll, bald hier bald da etwas wegnimmt und abschleift, bald hier glättet bald dort säubert,

bis er an seinem Bilde ein schönes Antlitz zu Stande bringt, auch du alles das weg was überflüssig ist, mache das Krumme wieder gerade, reinige das Dunkle und lass es hell werden, kurz höre nicht auf zu zimmern an deinem Bilde, bis an dir der göttliche Glanz der Tugend hervorleuchtet, bis du die Besonnenheit erblickst, die auf heiligem Grunde wandelt.« (Enneaden I 6,9,7-15). Bei Dionysius: »Damit sind wir Bildhauern gleich, die aus einem gewachsenen Steinblock eine Statue weißeln: Sie hauen alles heraus, was dem reinen Anblick des verborgenen Bildes im Wege steht, und (allein dadurch), durch bloßes Weghauen, bringen sie die in ihm selbst verborgene Schönheit zum Vorschein.« (MTh II,1025,1 A und B). Das Bildhauergleichnis wird auch von Gregor von Nyssa, In inscriptiones psalmodum II 11 verwendet. Bei Meister Eckehart: »Wenn ein Meister ein Bild macht aus Holz oder Stein, so trägt er das Bild nicht in das Holz hinein, sondern er schnitzt die Späne ab, die das Bild verborgen und verdeckt hatten; er gibt dem Holze nichts, sondern er benimmt und grabt ihm die Decke ab und nimmt den Rost weg, und dann erglänzt, was darunter verborgen lag.« (EcQ 144,2-7).

## Spirituelle Biografiearbeit

Biografiearbeit hat das gelebte Leben, verstanden als Abfolge von Taten und Ereignissen, zum Gegenstand der rekonstruierenden Erinnerung, der aktuellen Beobachtung, der verstehenden Durchdringung und der schriftlichen oder mündlichen Darstellung. Spirituell ist die Biografiearbeit, wenn sie das gelebte Leben unter dem Gesichtspunkt seiner Beziehung zu Gott resp. der Liebe und Weisheit (dem Wesen Gottes) betrachtet. Allerdings darf auch der Weltbezug nicht außer Acht gelassen werden. Deswegen verstehe ich spirituelle Biografiearbeit als Identitätsklärung im Spannungsfeld von Gott und Welt. Auf die Frage »Wer bin ich?« antwortet sie mit einer Lebensgeschichte, denn das Sein zeigt sich im Werden, das Ewige in der Zeit.

Im Folgenden stelle ich exemplarisch eine bestimmte Form der spirituellen Biografiearbeit vor; selbstverständlich sind auch andere Formen denkbar. Das Ziel der biografischen Erinnerungs- und Interpretationsarbeit ist das Schreiben einer Autobiografie. Als Weg dorthin schlage ich die folgenden drei Schritte vor: 1. Das spirituelle Tagebuch (od. Wochenbuch od. Monatsbuch). 2. Der Jahresrückblick. 3. Die Autobiografie.

Da ich mich dem Thema aus einer swedenborgschen Perspektive nähere, sei daran erinnert, dass Swedenborg ein Traumtagebuch und ein geistiges Tagebuch schrieb; er war also ein Tagebuchschreiber. Das spirituelle Tagebuch kann auch ein Wochen- oder Monatsbuch sein. Wichtig ist nur, dass ein überschaubarer, nicht allzu großer Zeitabschnitt gewählt wird. Die Einträge sollten die Fakten dokumentieren, aber auch Einfälle, Absichten, Gedanken und Gefühle aufzeichnen.<sup>19</sup> Da es sich um *spirituelle* Aufzeichnungen handelt, sollten diese in geeigneter Form vor Gott gebracht werden. Die Psychotherapeutin und Tagebuchschreiberin seit Jugendtagen Elisabeth Mardorf empfiehlt:

---

<sup>19</sup> »Pennebaker betont, dass es am hilfreichsten ist, wenn man sowohl über die Fakten (Was ist passiert?) als auch über die Gefühle (Wie ging es mir dabei?) schreibt.« (Elisabeth Mardorf, *Ich schreibe täglich an mich selbst: Im Tagebuch die eigenen Stärken entdecken*, 1999, S. 33. Die Autorin bezieht sich auf James W. Pennebaker, *Opening up: The Healing Power of Expressing Emotions*, 1997).

»Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das große vergeblich warten«, sagte Pearl S. Buck. Deshalb: Egal, wie schlecht es Ihnen geht, egal, in welcher existentiellen Krise Sie stecken: Machen Sie sich zur Regel, jeden Tagebucheintrag mit mindestens fünf Punkten der Dankbarkeit zu beenden.«<sup>20</sup>

Die Psalmen zeigen, dass alle Gefühle, auch Klagen und scheinbar destruktive Gefühle in das Gespräch mit Gott eingebracht werden können. Ein spirituelles Tagebuch darf Gebete und Briefe an Gott enthalten.

Der Jahresrückblick am Ende des Kalender- oder des Lebensjahres dient der systematischen Zusammenfassung der Taten und Ereignisse des vergangenen Jahres. Darüber hinaus ist er der Ort einer vertiefenden Reflexion des Faktischen. Diese ihrerseits kann in die Formulierung von Zielen für das kommende Jahr einmünden. Aus der Einsicht in hintergründige Prozesse und Jahresthemen, die erst beim Überschauen eines längeren Zeitraums sichtbar werden, kann eine Justierung der intentionalen Abläufe für das kommende Jahr versucht werden. Es ist dann übrigens spannend im nächsten Jahresrückblick zu beobachten, wie man von der geplanten Linie auch wieder ganz oder teilweise abgelenkt worden ist.

Das Ziel der Biografiearbeit ist die (schriftliche) Autobiografie oder die (mündliche) Erzählung des Lebens. Mit dem Projekt Autobiografie werde ich mich im nächsten Abschnitt befassen. Zunächst einige allgemeine Überlegungen zum Buch des Lebens. Anton Boisen (1876–1965), der Vater des Clinical Pastoral Trainings, formte den Begriff »living human documents«. Für Boisen ist das Leben der Menschen in mindestens vergleichbarer Weise geschichtlicher Text für die Mitteilung von Gottes Wirken wie der Text der Heiligen Schrift. Dass wir Bücher sind, zeigt auch das Phänomen des sog. Lebensfilms, von dem Menschen mit einer Nahtoderfahrung berichten. Im Judentum und im Christentum gibt es die Vorstellung von einem Buch des Lebens. Sie taucht auch in den Offenbarungen durch Swedenborg und Lorber auf.

Das Buch des Lebens ist nach SWEDENBORG ein Bild für das innere Gedächtnis: »Alles, was der Mensch aus dem Willen denkt, redet und tut, wird ihm angeeignet und bleibt, sowohl das Gute als auch das Böse ... der Mensch hat nämlich ein äußeres oder natürliches Gedächtnis und ein inneres oder geistiges Gedächtnis. Diesem ist alles und jedes eingepägt, was er in der Welt aus dem Willen gedacht, geredet und getan hat, und zwar so vollständig, dass gar nichts fehlt. Dieses Gedächtnis ist das Buch des Lebens, das nach seinem Tode geöffnet wird und nach welchem er gerichtet wird.« (GV 227).

LORBER: Zorel: »Ich sage dir nun noch mehr, Zinka! Soviel du je von deiner Jugend an auf dieser Erde gedacht, gesprochen und getan hast, und was du auch in deiner vor-dieserdlichen Seelenexistenz gedacht, geredet und getan hast, das alles ist aufgezeichnet im Buche des Lebens; davon trägst du ein Exemplar im Haupte deiner Seele, das ganz große Exemplar aber ruhet stets offen und weit aufgeschlagen vor Gott. Wenn du vollendet sein wirst, so wie ich nun vollendet vor Gott stehe, so wirst du alle deine Gedanken, Reden und Taten getreust wiederfinden.« (GEJ 4.57.1).

---

<sup>20</sup> Elisabeth Mardorf, *Ich schreibe täglich an mich selbst: Im Tagebuch die eigenen Stärken entdecken*, 1999, S. 108.

## Die Autobiografie

In der Autobiografie geben wir dem gelebten Leben eine zusammenhängende, narrative Gestalt. Mit anderen Worten: Es findet eine Transformation des *gelebten* Lebens in ein *erzähltes* Leben statt. Am Anfang war das Wort, das heißt unser Sein als Gedanke Gottes, und am Ende wird wieder das Wort alles sein, nämlich unser Sein als aufgeschlagenes Buch in Gestalt der geistigen Welt, die nichts anderes ist als die Welt unseres Geistes. Der englische Germanist Roy Pascal (1904–1980) erblickte den besonderen Wert der Autobiografie darin, dass sie die Wahrheit »des von innen gesehenen Lebens« zum Ausdruck bringe und letztlich das Ideal der »Lebensweisheit«:

»Jenseits der Tatsachenwahrheit, jenseits der ›Ähnlichkeit‹ liegt jene einzigartige Wahrheit des von innen gesehenen Lebens, die die Autobiographie geben muß; und in dieser Hinsicht ist sie unersetzlich und ohne Rivalen.«<sup>21</sup> »Das Ziel der Autobiographie ... liegt eher im Bereich der Lebensweisheit.«<sup>22</sup>



Narziss. Ölgemälde von Caravaggio

Zwei Vorurteile sind aus dem Weg zu räumen. Erstens: Das Schreiben einer Autobiografie ist ein Projekt für Narzissten. Das stimmt nicht! Roy Pascal, der zahlreiche Autobiografien untersuchte, gute, weniger gute und

<sup>21</sup> Roy Pascal, *Die Autobiographie: Gehalt und Gestalt*, 1965, S. 229.

<sup>22</sup> Pascal 1965, S. 207.

schlechte, kam zu dem Urteil:

»So ist es irreführend, von der ›Selbstverliebtheit‹ der Autobiographen zu sprechen (Pritchett<sup>23</sup>); die meisten Menschen lieben sich zu sehr, um Autobiographen zu sein.«<sup>24</sup> »Echte Autobiographie kann nur von Männern und Frauen geschrieben werden, die ihrem innersten Ich verpflichtet sind.«<sup>25</sup>

Die Erarbeitung der Autobiografie ist daher mit schonungsloser Selbstprüfung verbunden, so dass man zugespitzt sagen kann: Diese Arbeit ist ein Purgatorium (ein Reinigungsort), ein vorgezogenes Jüngstes Gericht.

Zweitens: Das Schreiben einer Autobiografie ist ein Luxus, den sich nur Leute leisten können, die zuviel freie Zeit haben. Auch das stimmt nicht! Im Gegenteil, die Arbeit am Lebensbuch ist das Lebenswerk selbst.

»... die Autobiographie begleitet nicht das Lebenswerk, sondern sie ist dieses selbst, eine fortwährende Suche, das Ich und den Sinn des Lebens zu finden.«<sup>26</sup> Denn das Schreiben dieses einzigartigen Werkes ändert den Menschen und ist somit ein wesentlicher Bestandteil des Transformationsprozesses, den wir Wiedergeburt nennen: »Das Schreiben der Autobiographie ist eine neue Handlung des Menschen, und wie jede bedeutsame neue Handlung ändert es in mancher Beziehung die Form seines Lebens, der Mensch ist danach ein anderer.«<sup>27</sup> Deswegen soll man seinen ersten autobiografischen Entwurf schon in der Lebensmitte schreiben, wenn voraussichtlich noch Zeit da ist, den Bewusstseinswandel in die Tatgestalt einzuführen.

Was zeichnet eine gute Autobiografie unter einem spirituellen Gesichtspunkt aus? Augustin, der »zur unerschöpflichen Quelle der mittelalterlichen Mystik geworden ist«<sup>28</sup>, schrieb in seinen Soliloquien: »Gott und die Seele will ich erkennen. Sonst nichts? Sonst überhaupt nichts.«<sup>29</sup> Demnach kreist Spiritualität wie auf einer Ellipse um die beiden Brennpunkte Gotteserkenntnis und Selbsterkenntnis.<sup>30</sup> Und es heißt: Ohne Gotteserkenntnis ist keine wirkliche Selbsterkenntnis möglich; und ohne Selbsterkenntnis keine wirkliche Gotteserkenntnis. Dass es im Innersten und Höchsten<sup>31</sup> der Seele zu einer Berührung mit dem Gottes(er)leben kommt, lehren je auf ihre Weise auch die Offenbarungen durch Swedenborg und Lorber. Und doch sollte

---

<sup>23</sup> V. S. Pritchett, *All about Ourselves*, The New Statesman, 26. Mai 1956.

<sup>24</sup> Pascal 1965, S. 219.

<sup>25</sup> Pascal 1965, S. 228.

<sup>26</sup> Pascal 1965, S. 177.

<sup>27</sup> Pascal 1965, S. 213.

<sup>28</sup> Kurt Ruh, *Geschichte der abendländischen Mystik*, Band 1: Die Grundlegung durch die Kirchenväter und die Mönchstheologie des 12. Jahrhunderts, 2001, S. 117.

<sup>29</sup> Augustin, *Soliloquia* 1,7.

<sup>30</sup> Calvins *Unterricht in der christlichen Religion* (Institutio christianae religionis) beginnt mit dem berühmten Satz: »All unsere Weisheit, sofern sie wirklich den Namen Weisheit verdient und wahr und zuverlässig ist, umfaßt im Grunde eigentlich zweierlei: Die Erkenntnis Gottes und unsere Selbsterkenntnis. Diese beiden aber hängen vielfältig zusammen, und darum ist es nun doch nicht so einfach zu sagen, welche denn an erster Stelle steht und die andere aus sich heraus bewirkt.« (Institutio 1,1,1).

<sup>31</sup> SWEDENBORG: »Bei jedem Engel und Menschen gibt es eine innerste oder höchste Stufe (gradus intimus seu supremus), ein Innerstes oder Höchstes, in welches das Göttliche des Herrn zuerst oder zunächst einfließt und von dem aus er die übrigen inneren Bereiche ausrichtet, die sich nach den Stufen der Ordnung bei ihnen anfügen. Dieses Innerste und Höchste kann als Eingang (introitus) des Herrn beim Engel und Menschen und als seine eigentliche Wohnung (domicilium) bei ihnen bezeichnet werden.« (HH 39).

man sich nun nicht gänzlich auf die Seite einer Spiritualität der Innerlichkeit schlagen, denn zum Dasein des Menschen in einer natürlichen Welt gehört nicht ganz unwesentlich auch ebendieser Weltbezug.

Das menschliche Dasein entfaltet sich im Spannungsfeld zwischen Gott und Welt. Der Mensch ist ein Bürger zweier Welten, der geistigen *und* der natürlichen (NJ 36); weswegen er nach innen und nach außen schauen kann. Eine gute Autobiografie zeichnet sich dadurch aus, dass beide Welten im Ringen um eine spirituelle Lebensgestaltung aufeinander bezogen werden. Der Geist als der Repräsentant des Sinnvollen versucht die Welt als den Repräsentanten des Kontingenten in sein Element zu verwandeln. Biografiearbeit ist so gesehen Kontingenzbewältigung an der Schnittstelle zwischen Geist und Welt. Indem der innere Mensch reift und dem Ideal der Lebensweisheit näher kommt, schärft sich sein Blick für den Kairos<sup>32</sup>, der es ihm ermöglicht, sich innerhalb der Möglichkeiten seiner Zeit in einer äußeren Tatgestalt darzustellen.

Roy PASCAL schreibt: Oft misslingen Autobiographien, »weil sie es unterlassen, jenen bedeutungsschweren Treffpunkt von Individuum und Außenwelt, der beide erhellt, zu schaffen.«<sup>33</sup>. »Die Autobiographie ist ... Darstellung des Ich in seinen und durch seine Beziehungen zur Umwelt.«<sup>34</sup>. Die Autobiographie besteht »auf der gleichwertigen Realität der äußeren und der inneren Welt; und unsere Bewertung einer Autobiographie ... wird davon bestimmt, ob in der Darstellung das innere Erlebnis in äußerer Handlung oder Umgebung gestaltet wird und ob die äußeren Ergebnisse in innere geistige Vorgänge umgewandelt werden.«<sup>35</sup>. Robin George Collingwoods Autobiographie will »den Kern und die innere Wirklichkeit einer sittlichen Persönlichkeit« wiedergeben, »die ihre Selbstverwirklichung dadurch finden konnte, daß sie die äußere, zufällige Welt in einen Komplex zusammenhängender, kraftvoller Gedanken umformte, der dann wiederum die Grundlage für sinnvolles Handeln schuf.«<sup>36</sup>

Das Eingebundensein der eigenen Lebensgeschichte in den Systemzusammenhang Welt ist zugleich auch ein Eingebundensein in umfassendere Geschichten. Meine Lebensgeschichte entfaltet sich in der Geschichte meiner Familie, meines Freundeskreises, des Unternehmens, in dem ich arbeite, der Gesellschaft, des Staates, der Kirche, politischer, weltanschaulicher und religiöser Entwicklungen. Die das Leben tragenden Überzeugungen entwickeln sich in diesen Umgebungen wie Bäume in ihrer Erde. Der zeitliche Abstand zeigt, dass und wie Menschen vergangener Jahrhunderte immer auch Kinder ihrer Zeit waren. Daher lohnt es sich, auch in der eigenen Lebensgeschichte dieser mächtigen Verflechtung nachzuspüren, die man gerade deswegen nicht so leicht bemerkt, weil sie allgegenwärtig ist.

Ich komme noch einmal auf den Grundgedanken der *via negativa* zurück, diesmal allerdings aus Sicht der autobiografischen Reflexionsarbeit. Vom Lesemeister (= Professor) und Lebemeister (= Mystiker) Meister Eckhart

---

<sup>32</sup> Während *chronos* die Zeit ist, die man auf der Uhr ablesen kann, ist *kairos*, die günstige Zeit oder Gelegenheit, in der etwas Inneres in der Außenwelt Gestalt annehmen kann.

<sup>33</sup> Pascal 1965, S. 218.

<sup>34</sup> Pascal 1965, S. 20.

<sup>35</sup> Pascal 1965, S. 220.

<sup>36</sup> Pascal 1965, S. 135.

stammt die schöne Lebeweisung:

»Richte dein Augenmerk auf dich selbst<sup>37</sup>, und wo du *dich* findest, da laß von dir ab; das ist das Allerbeste. (Nim dîn selbes war, und swâ dû dich vindest, dâ lâz dich; daz ist daz aller beste.)«<sup>38</sup>

Wo also kann ich *mich* oder mit Swedenborg gesprochen die Wirksamkeit des Eigenen (*proprium*) finden in den Meditationen über die Geschichte meines Lebens? Welche Interessen und Ängste leiteten mich hinter der Selbstinszenierung nach außen im Theater<sup>39</sup> des Lebens? Welche Verstrickungen musste ich aufgrund welcher Entscheidungen, die ich anlagebedingt vielleicht gar nicht anders fällen könnte, abarbeiten und auflösen? In welche Sackgassen geriet ich? Und welche Krisen waren zu bewältigen? Konnte ich Wiederholungszwänge erkennen und überwinden? Die Fortschritte in der Wiedergeburt bestehen nicht zuletzt darin, dass wir im Laufe unseres Lebens in ähnliche Situationen hineingeführt werden und dabei zu einem spirituell reiferen Verhalten durchbrechen. Eine kostbare biblische Erzählung in dieser Hinsicht in die von Josef und seinen Brüdern (Genesis 37–50). Nachdem sich die Brüder gegenüber Josef niederträchtig verhalten hatten, bekamen sie gegenüber Benjamin eine zweite Chance; und diese nutzten sie zu einer Verhaltensänderung. Die Themen oder das eine Thema, das wir in unserem Leben zu bearbeiten haben, kann seinen Ursprung übrigens auch in der Generationenfolge oder der Familie haben, in die wir qua Geburt hineingestellt wurden. Es gibt Familienvermächtnisse, die wir zu revidieren haben; hier ließe sich die theologische Rede vom Erbbösen (*malum haereditarium*, WCR 521) einbringen. Es gibt aber auch gutartige Vermächtnisse, die wir fortsetzen und wiederholen dürfen.<sup>40</sup>

Freilich ist es immer unmöglich, absolut gerade Wege zu gehen, obwohl das Wasser in jedem Fluss nur in eine Richtung fließt. Denn die gerade Lebenslinie kann nur von einem wiedergeborenen, festen Willen eingehalten werden.

LORBER: »Wisset ihr aber auch, was geistig genommen die gerade Linie bezeichnet? Die gerade Linie bedeutet oder bezeichnet den unwandelbar festen Willen, welcher durch keine noch so widrige Erscheinung auf etwas anderes abzulenken ist« (GS 2.29.2).

---

<sup>37</sup> Das lässt sich als die Übung der Selbstbeobachtung interpretieren.

<sup>38</sup> Aus den *Reden der Unterweisung* (*Meister Eckhart Werke II*, herausgegeben und kommentiert von Niklaus Largier, 1993, S. 341).

<sup>39</sup> Swedenborg, der als Barockmensch in Stockholm und auf Reisen gerne die Oper und das Theater besuchte, schrieb: »Die gesamte Welt oder die gesamte Natur ist ein vorbildendes Theater des Reiches des Herrn (*theatrum repraesentativum regni Domini*)« (HG 4489). Diesen Gedanken kann man auch auf die Biografiearbeit übertragen. Dann ist das Leben in der Welt als die Schaubühne des Geistes zu betrachten, auf der er in verschiedenen Rollen sein Stück aufführt. Im Jenseits werden wir demgegenüber keine Rolle mehr spielen, und gerade das macht das Leben dort so wesentlich. Hier hingegen ist alles, selbst das Todernste, immer auch ein bisschen Theater.

<sup>40</sup> John Kotre hat über dieses Thema ein schönes Buch geschrieben: *Lebenslauf und Lebenskunst: Über den Umgang mit der eigenen Biographie*, 2004. Darin schreibt er: »Eine Hinterlassenschaft läßt sich nur mit dem Erbteil bilden, das wir empfangen haben.« (S. 53). Hinterlassenschaft meint das Fruchtbarmwerden des eigenen Lebens für die nächste Generation oder ausgedehntere Kreise (vgl. Swedenborgs Konzept der Nutzwirkungen); Kotre spricht von Generativität.





Mäander der Warmen Moldau als Sinnbild des gewundenen Lebenswegs

Die absolut gerade Lebenslinie wird von keinem Menschen eingehalten werden können, aber durch die biografische Arbeit eröffnen sich uns Einblicke in die Aufgabe, die uns aus der Transzendenz gestellt ist. Dadurch werden wir weniger anfällig für die Ablenkungen von der idealen Lebensbahn von außen, aus der Welt des Kontingenten. Wir entwickeln einen persönlichen, einfachen Lebensstil; nehmen nicht am Großen Fressen der Konsumgesellschaft teil, denn wir sind nicht primär Verbraucher, sondern weise Gebraucher der Dinge. Wir führen nicht eine To-Do-Liste, sondern eine Not-To-Do-Liste. Swedenborg hat darauf hingewiesen, dass die sog. Zehn Gebote mehrheitlich Verbote enthalten, also eine spirituelle Not-To-Do-Liste sind.<sup>41</sup> So misten wir nach und nach unser Bewusstsein aus, und gelangen positiv gesprochen zu jener Umgestaltung desselben, die Swedenborg *reformatio* nannte und die die Vorstufe zur *regeneratio* ist.<sup>42</sup>

In einer spirituell motivierten Rückschau wird man auch nach den Eintragungen Gottes in das Lebensbuch Ausschau halten. Denn die rückblickende Lebenslaufforschung ist der ideale Ort zur Entdeckung der immer nur im Nachhinein erkennbaren göttlichen Vorsehung.

SWEDENBORG: »Dem Menschen ist es (nur) erlaubt, die göttliche Vorsehung von hinten (a tergo: vom Rücken) zu sehen, nicht aber von vorne (a facie: vom Angesicht); ferner in einem geistigen Zustand, nicht aber in seinem natürlichen ... Die göttliche Vorsehung vom geistigen, nicht aber vom natürlichen Zustand aus sehen bedeutet, sie vom Himmel, nicht aber von der Welt aus zu erkennen. Alle Menschen, die den Einfluss aus dem Himmel aufnehmen und die göttliche Vorsehung anerkennen, vor allem jene, die durch die Umbildung (per reformationem) geistig geworden sind, se-

<sup>41</sup> Hierbei denke ich an Swedenborgs Ausführungen zu den Zehn Geboten in seinem Werk »Die Lebenslehre für das neue Jerusalem aus den Geboten des Dekalogs«.

<sup>42</sup> Vgl. zur *reformatio* (Umbildung des Bewusstseins) die folgenden Ausführungen Swedenborgs: »Der Mensch muß während seiner Umwandlung vom natürlichen zum geistigen Wesen zwei Zustände erreichen und durchlaufen: Der erste wird als Umbildung, der zweite als Wiedergeburt bezeichnet. Im ersten Zustand blickt der Mensch aus seinem Natürlichen auf das Geistige und sehnt sich danach, im zweiten Zustand wird er zu einem geistig-natürlichen Menschen. Die Wahrheiten, die den Gegenstand des Glaubens darstellen sollen und mit deren Hilfe er auf die Nächstenliebe hinblickt, bilden den ersten Zustand; das Gute der Nächstenliebe, von dem aus er in die Wahrheiten des Glaubens eingeht, den zweiten. Mit anderen Worten: ersterer ist ein Zustand des Denkens aus dem Verstand, letzterer ein Zustand des Liebens aus dem Willen.« (WCR 571).

hen und bezeugen sie wie aus innerer Erkenntnis, sobald sie an das wunderbare Zusammentreffen von Ereignissen (eventus in quadam serie mirabili) denken.« (GV 187).<sup>43</sup>

Unter dem geistigen Zustand (status spiritualis) versteht Swedenborg zwar eigentlich »den Zustand des Menschen nach dem Tod« (GV 338), aber aus der oben zitierten Stelle geht doch deutlich hervor, dass auch diesseitige Menschen, die »durch die Transformation ihres Bewusstseins spirituell geworden sind«<sup>44</sup>, Einblicke in das geheime Wirken Gottes in ihrem Leben erhalten können. Sie sollten auf »das wunderbare Zusammentreffen von Ereignissen« achten. Das muss nicht spektakulär sein; oft lässt sich der rote Faden der höheren Intelligenz, der die scheinbar unverbundenen Ereignisse miteinander verbindet, erst mit größerem Abstand erkennen. Das entspricht ja auch dem oben von Swedenborg dargestellten Wesen der göttlichen Vorsehung. Es gibt aber auch die von C. G. Jung beschriebene Synchronizität: »die Gleichzeitigkeit zweier sinngemäß, aber akausal verbundener Ereignisse«<sup>45</sup> oder einfacher gesagt die sinnvollen Zufälle, bei denen die Betroffenen nun doch den Eindruck haben, dass sie den geheimnisvollen Fügungen des Lebens unmittelbar bei der Arbeit zuschauen konnten.<sup>46</sup> Zufälle gibt es nicht. Wir sind bis ins Letzte hinein eingewoben in eine weise Lebensmacht.

SWEDENBORG: »Man weiß, daß es eine göttliche Vorsehung gibt, aber nichts über ihre Beschaffenheit. Das Unwissen beruht darauf, dass es geheime Gesetze gibt, die bis jetzt in der Weisheit der Engel verborgen lagen, nun aber offenbart werden sollen, damit man dem Herrn gebe, was ihm gehört und nicht dem Menschen, was ihm nicht gehört: die meisten irdischen Menschen schreiben nämlich alles sich und ihrer Klugheit zu, und was sie sich nicht zuschreiben können, nennen sie Zufall (fortuita) oder Kontingenz (contingentia). Sie ahnen nicht, wie nichtig die menschliche Klugheit ist und dass Zufall oder Kontingenz leere Worte sind.« (GV 70).

Die Taten sind die Spielwiese unseres Denkens und Wollens. Die Ereignisse hingegen treffen uns ungeplant, und sind daher der bevorzugte Ort, an dem sich die höhere Macht bemerkbar in das Spiel einbringt. Daher unterscheiden wir in der autobiografischen Arbeit zwischen Taten und Ereignissen und fragen, welche Wirkung ein bestimmtes Ereignis im psychomentalen Erlebnisraum letztendlich hervorgebracht hat.

»Ein lebensgeschichtliches Ereignis kommt nur dadurch zu seiner spezifischen Wirkung, daß der Mensch in seiner Individualität dieses Ereignis aufnimmt, zu ihm Stellung bezieht, sich so oder anders zu ihm verhält.«<sup>47</sup>

---

<sup>43</sup> Vgl. auch PASCAL: Dass die Autobiographie die Bedeutung einer Theodizee annimmt, zeigt sich in der religiösen Autobiographie »in der einfachen Form einer Überzeugung, daß das Leben sowohl einen göttlichen Plan als auch eine innere Berufung ausführt.« (Pascal 1965, S. 213).

<sup>44</sup> Das sei an dieser Stelle als freie Übersetzung von »qui per reformationem spirituales facti sunt« (GV 187) erlaubt.

<sup>45</sup> GW 8, § 849.

<sup>46</sup> Zahlreiche Beispiele für solche sinnvollen Zufälle findet man in den folgenden Büchern: Elisabeth Mardorf, *Das kann doch kein Zufall sein! Verblüffende Ereignisse und geheimnisvolle Fügungen in unserem Leben*, 1997. Robert H. Hopcke, *Zufälle gibt es nicht: Die verborgene Ordnung unseres Lebens*, 1999.

<sup>47</sup> Walter A. Schelling, *Erinnerte Biographie: Die Lebensgeschichte im Lichte ihrer psychologischen Vergegenwärtigung*, in: WzM 37. Jg, S. 309.

Eine Autobiografie ist immer ein unvollständiges Ganzes. Wer Endgültiges und im absoluten Sinne Abschließendes zu Papier bringen will, hat ihr Wesen nicht verstanden. Denn sie ist eine perspektivische Darstellung; sie kann das Vergangene immer nur vom Standpunkt des Schreibenden in der Gegenwart beschreiben. Wir können unser Leben nicht gottgleich von außen betrachten; wir schauen immer nur im Leben stehend auf das Leben, von einem Standpunkt in der Zeit auf die Zeit. Die Lebensgeschichte ist also eine Rekonstruktion der Vergangenheit im Lichte des Bewusstseins der je aktuellen Gegenwart. Und da sich dieses Bewusstsein laufend verändert, erweist sich jede einmal geschriebene Autobiografie früher oder später als ein unvollständiges Ganzes.

Daraus ist nun aber nicht der Schluss zu ziehen, dass man seine Autobiografie so spät wie möglich schreiben sollte oder gar erst im Jenseits auf das abgeschlossene Leben zurückschauen sollte. Die autobiografische Selbstbesinnung ist zu fast jeden Zeitpunkt sinnvoll. Denn sie ist eine Suchbewegung mit heuristischem Wert. Ausgehend von der Aufarbeitung der Vergangenheit gelangt der autobiografisch Arbeitende zu einem zwar fragilen, aber immer interessanten Entwurf für die noch verschleierte Zukunft. Denn er wird sich der geistigen Strukturen bewusst, die sein gegenwärtiges Sein geformt haben, und aus diesen Einsichten heraus entwirft er sich besonnen für den weiteren Weg auf ein Ziel hin. Mit dem Schreiben einer Autobiografie geht immer eine Wandlung einher. Spirituell geschulte Geister wissen, dass der Sinn aller Wandlungen die Öffnung des Geistes für den einzigartigen Dienst ist, den nur er als einzigartiges Individuum leisten kann. Daher ist die Geschichte des Lebens auch die Geschichte der zunehmenden Hingabe an diesen Dienst.

»... die Autobiographie ist die Geschichte der Hingabe einer Persönlichkeit an eine Aufgabe, nicht die Geschichte der Aufgabe allein ...«<sup>48</sup>

Der unabgeschlossene und heuristische Charakter der autobiografischen Arbeit nach Roy Pascal: »Die eindrucksvollste Entdeckung ist, daß ein Mensch kein statisch-zuständliches Sein, sondern ein Entwicklungsprozess ist, und daß er nur in der Geschichte seines Lebens erkannt werden kann.«<sup>49</sup> »Der Vorsatz echter Autobiographie muß die ›Selbstbesinnung‹ sein, die Erkundung der inneren Haltung.«<sup>50</sup> »Es [Collingwoods Werk] ist das Gegenteil von betrachtender Rekapitulation oder gefühlvoller Rückerinnerung, denn es ist ein Interpretationsversuch, ein Mittel, einen Sinn in seinem Leben zu entdecken, dessen sich der Autor noch nicht völlig bewußt war, ehe er zu schreiben begann.«<sup>51</sup> »Er [= der innere Drang oder Zwang, der die große Autobiographie kennzeichnet] bedeutet, daß die Autobiographie nicht die Auslegung von etwas dem Verfasser schon Bekanntes ist, sondern ein Suchen, ein Tasten nach etwas Geheimnisvollen, das nur Gestalt wird, um sich sogleich zu verwandeln, und das niemals greifbar vor uns liegt.«<sup>52</sup>

Wer nun Lust verspürt, seine Autobiografie zu schreiben, sollte nicht der entmutigenden Vorstellung verfallen, sein Leben in epischer Breite be-

---

<sup>48</sup> Pascal 1965, S. 158.

<sup>49</sup> Pascal 1965, S. 67.

<sup>50</sup> Pascal 1965, S. 211.

<sup>51</sup> Pascal 1965, S. 135.

<sup>52</sup> Pascal 1965, S. 211.

schreiben zu müssen. Die Kunst der Autobiografie ist zugleich auch die Kunst der Auswahl. Wie in der Sumi-e Malerei können wir auch im autobiografischen Bild mit wenigen Strichen viel sagen. Der Geist ergänzt das Unvollendete ohnehin.



Sumi-e: ein japanisches Tuschebild

»Rigoreuse Auswahl aus seinem Leben ist die Pflicht des Autobiographen«<sup>53</sup> »Das ist die entscheidende Leistung der Kunst der Autobiographie: uns Ereignisse mitzuteilen, die symbolisch für die Persönlichkeit als eine Wesenheit sind, die sich nicht nur nach ihren eigenen Gesetzen entfaltet, sondern auch in Reaktion auf die Welt, in der sie lebt.«<sup>54</sup>

Beginnen sie mit einem Aufsatz überschaubarer Länge! Für bedeutende Künstler waren Skizzen, Zeichnungen und Studien Mittel, um sich ein Sujet systematisch zu erarbeiten. Und manchmal blieb es bei den Skizzen. Lassen sie sich von dieser Vorgehensweise inspirieren! Teilen sie ihr Leben grob in

---

<sup>53</sup> Pascal 1965, S. 28.

<sup>54</sup> Pascal 1965, S. 217.

Zeiten und Zustände ein! Wählen sie ein Thema für ihren Aufsatz: ihr Lebensthema! Richten sie ihren Blick auf wichtige Personen und Schlüsselereignisse! Und schon haben sie wesentliche Linien für ihr persönliches Summe gefunden.

abgeschlossen am 11. Februar 2018