

# Spiritualität

## mehr als Selbstbespiegelung!

Alfred Debrunner, Dr. phil.  
Psychotherapeut FSP

*In den Ferien eine Reise nach innen? - Wellness und Meditation? - "Alles nur Vergnügen auf dem Altar der Selbstsucht!" sagen die einen. - Oder doch Aufbruch zu neuem Lebenssinn?*

Das Thema "Spiritualität" ist seit je von der Religion besetzt, seit mehr als 100 Jahren von der Esoterik. Die Psychologie als Erfahrungswissenschaft steht ihm kritisch gegenüber, sind doch die "objektiven Daten" immer fragwürdig (einer Frage würdig!), und in der Flut von Büchern und Kursen fehlt es nicht an verführerischen Versprechungen, unter denen vor allem die Aussicht auf ein unerschütterliches Ich- oder Selbstwertgefühl auffällt.

Psychologie kann zeigen, dass das Bewusstwerden des Ich und des Selbst ein notwendiger Schritt in der spirituellen Entwicklung ist, die letztlich zu Mitmenschlichkeit und geistiger Offenheit für das Schöne, das Gute und Wahre führen kann.

Neben der christlichen Tradition gewinnen bei uns östliche Religiosität, vorab des Buddhismus, Yoga und Taoismus, aber auch schamanische Praktiken an Einfluss. Wer sich in seinem Leben neu orientieren will, findet eine Menge Helfer in Literatur und Kursen. Wer die zahlreichen Angebote überprüft, staunt über die Vielfalt, muss sich aber die Frage stellen, ob mit Spiritualität nicht einfach ein Geschäft gemacht wird, indem der blossen Selbstbezogenheit das Wort geredet wird. Woran merken Suchende, dass die angebotenen Themen über die Selbstbespiegelung hinaus wirklich Lebenssinn und -erfüllung bringen können?

Spiritualität hat mit **Geist** zu tun. Kaum ein Begriff ist so unscharf und von unterschiedlichsten Ansichten belastet wie dieser. Ich brauche ihn in der Bedeutung von **"wesentlich, Sinn, Bedeutung, Bewusstheit"**. Spiritualität ist eine **Lebenshaltung**. Ich prüfe Handlungen, Absichten und Einstellungen, aus welchem Geist sie herkommen und welchem Geist sie dienen.

Wie können wir den Geist genauer erfassen? In materialistischer Denkart fragt man, wo im Hirn er sei und welche Nervenfunktionen gemeint seien. In idealistischer Denkart - und der geisteswissenschaftlichen Bildung bewusst - sucht man im Lexikon nach historischen Aussagen, d.h. welche Ideen, wann und von wem?

Doch weder materialistische noch idealistische Gedankengänge genügen der Frage nach dem Wesen der Spiritualität; glaubhaft sind nur wirkliche **Erfahrungen**. Da öffnet sich den empirischen Forschungen ein weites Feld: - Wie werden spirituelle Erfahrungen geschildert, und mit welchen Persönlichkeitsmerkmalen hängt das zusammen? - Welche Lebens-themen sind für die Spiritualität wichtig? - Was bringt Spiritualität der Arbeitswelt, und wer glaubt das? - Wie wird Spiritualität gelebt, und welche Auswirkungen hat das auf die sozialen Beziehungen, oder auf die Gesundheit? - Ist Spiritualität nur für alte, oder auch für junge Menschen sinnvoll? - Welcher Weg führt besser zur Spiritualität: Kontemplation oder Meditation?

## Wie verändern sich Selbst- und Weltbild unter dem Einfluss der Spiritualität?

Menschen gelangen auf vielfältigen Wegen zu Lebenssinn, zum Bewusstsein des Geistes, der ihr Leben lenkt. Ein erster Schritt besteht darin, dass man die Lebensvorgänge überhaupt spürt: Sport und Arbeit, Bewegungen, Gefühle, Bedürfnisse, Wahrnehmungen, Vorstellungen verändern uns innerlich und hinterlassen **Empfindungen**, z.B. des Wohlseins, der Leichtigkeit oder der Belastung, Gespanntheit und des Unwohlseins. Interessanterweise können wir diese Empfindungen im Körper lokalisieren, meistens im Bauch- oder Brustraum. Sobald wir das bemerken, fangen wir an nach dieser Selbstempfindung zu suchen: Das vertärkte **"Spürbewusstsein"** äussert sich in der Sensibilität für den eigenen Körper, die Bewegungen, für Ernährung und Gesundheit, und wir beginnen, das Bewusstsein für jene Prozesse zu verstärken, die uns wohltun. Wir entdecken unser eigenes Ich und merken, dass wir unverwechselbare Individuen sind.

Vorübergehend mag sich auf dieser Stufe ein gewisser Egoismus einstellen; aber das Rätsel, **was eigentlich das Ich ist** (oder sein will), ist noch lange nicht gelöst; denn Herkunft und Sinn der eigenen Strebungen und Gefühle weisen auf unbekannte seelische Bereiche hin, die erst zum Bewusstwerden drängen und doch zur Person gehören. Mit C.G. Jung nennen wir diesen Bereich **Selbst**.

Wird die Qualität der **Selbsthaftigkeit** auch an den Mitmenschen erkannt und geachtet, erfährt das eigene Ego seine Grenzen am Ego des andern. Wir bemerken, dass sich unsere Befindlichkeit in Anwesenheit von anderen verändert. So lernen wir, unser Gegenüber zu spüren, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und zu respektieren: Die Haltung der **Mitmenschlich-**

Ein Problem in diesem Prozess ist allerdings die Bewusstwerdung der negativen und verdrängten Persönlichkeitsanteile. Diese werden eher auf die Mitmenschen projiziert als bei sich selbst erhellet und bewusst gemacht. Die Absicht, das Ich loszulassen, wie es der Buddhismus verlangt, verstärkt unter Umständen noch die Verdrängung. Das Unbewusste kann nicht ohne kompetenten Helfer verändert werden.

Unter dem Einfluss der Bewusstheit wird oft in sämtlichen Wahrnehmungen Sinn erwartet, was allgemein zu vermehrter **Achtsamkeit** führt. Sinn ist nicht einfach an der Oberfläche, sondern verborgen und muss durch Be-Sinnung erschlossen werden.

Das Weltbild des spirituell Suchenden wird **ganzheitlicher**, weil sinnvolle Zusammenhänge vermutet, gesucht und gefunden werden. Dabei ist nicht nur das intellektuelle Verstehen verstärkt, sondern auch die Neugier, das Staunen, die **Ehrfurcht** vor der Komplexität aller Zusammenhänge, Phantasie und Kreativität.

Durch den Widerstand des Gegenübers in der Kommunikation und die Entdeckung der verbindenden Egozentrität werden Mitmenschlichkeit, Altruismus, **Einfühlung**, Solidarität mindestens im persönlichen Nahbereich unterstützt. Der Bezugskreis der "Liebe" wird ausgedehnt, ihre Bedeutung vertieft.

Die **geistige Offenheit** bezieht sich auf alle Zusammenhänge, in denen Sinn wenn nicht erkannt, so mindestens geahnt wird, so auch auf die **Kultur**, auf die **Natur** und das **Leben**.

Das Gefühl sinnvoller Verbundenheit - "**Kohärenz**" - lässt Behinderungen und Krankheiten besser ertragen und - wenn möglich - überwinden.

## Wie kann Spiritualität gefördert werden?

Gesunde Lebensgewohnheiten, vor allem **Entspannung**, entspannte Haltung und Einstellung sind wichtige Voraussetzungen für die Entfaltung der eigenen Spiritualität. Die verschiedenen Entspannungsmethoden (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Beachtung der Atmung, usw.) sind meines Erachtens gleichwertig. Sie verhelfen dazu, Stress zu lösen und sich nach innen zu wenden. Spannungsgefühle wie Ärger, Wut, Angst, usw. dürfen nicht verdrängt, aber für eine angemessene Zeit weggestellt werden (Focusing). Der Umgang mit diesen Gefühlen und den dahinter aufscheinenden Konflikten wird durch spirituelle Praktiken erleichtert, aber zur Lösung der inneren Konflikte bedarf es oft professioneller Hilfe.

**Kontemplation** führt die alte christliche Tradition der Gebetsübungen weiter: **Sammlung** auf einen Gedanken, ein Bild, Musik, einen selbsterzeugten Ton, Wiederholung und Versenkung vertiefen die zugehörigen Empfindungen und hinterlassen eine nachhaltige persönliche Wirkung.

Ähnlich wirken sich (geführte) **Phantasiereisen** aus, die zu einem ganzheitlichen Erlebnis von Zufriedenheit und Ich-Kompetenz führen - Kräfte, welche die Arbeit im Alltag erleichtern können.

Bei allem spirituellen Üben ist die "Bodenhaftung" wichtig: Einerseits möchte der / die Übende zu einem geistigen Höhenflug ansetzen, andererseits kann das Ziel nicht darin bestehen, abzuheben! Spiritualität führt nicht einfach auf eine Insel des Glücks, sondern auch sie muss sich im Alltag bewähren. Dazu ist **sachliches und kritisches Denken** nötig.

**Meditation** ist der vor allem aus dem Buddhismus stammende Weg zur Spiritualität. Neben vielen Ähnlichkeiten zur Kontemplation ist hier wesentlich das innere Leerwerden, das Loslassen aller psychischen Spannungen, Gedanken und schliesslich auch des eigenen Egoismus. Unwesentlich ist dabei die Körperhaltung; schliesslich geht es um die **meditative Einstellung**, die in verschiedener Art geübt und dann in den Alltag mitgenommen wird.

Die meditative Einstellung (v.a. Achtsamkeit, Spürbewusstsein) kann auch bei **Bewegungserfahrungen** geübt werden: Yoga, Tai-chi, Qi-Gong, Tanz, Rituale, ...

## Grenzen überschreiten (transzendieren)

Unsere Freiheit ist nicht grenzenlos; aber wir können lernen, in gemeinsamer Arbeit und schrittweise unsere Grenzen auszuweiten. **Mentales Üben** ist eine individuelle geistige Disziplin auf diesem Weg. Dabei trainiert man (vor allem im Rahmen von Sport und Beruf) ganz bewusst bestimmte Vorstellungen und Reaktionen, die zum erwünschten Erfolg führen sollen.

**Themenzentrierte Gespräche**, die im Klima von Gleichrangigkeit und Anerkennung geführt werden, sind geeignet, jene Grenzen, die wir überschreiten können, von denen zu unterscheiden, die unüberwindbar sind, und die wir akzeptieren müssen. Diese Grenzen liegen einerseits in der Natur der Sache, andererseits in uns selbst und in unseren Mitmenschen.

Führt Spiritualität letztlich nicht noch weiter? Zur Transpersonalität? Zur Transzendenz? Zur mystischen Erfahrung des Höchsten? **Gipfelerlebnisse** sind im Allgemeinen selten, und wenn wir sie wiederholen, verlieren sie mit der Zeit von ihrem Glanz. Dennoch schenken sie sehr viel **Energie** für die Bewältigung des Alltags oder für die eigene Gesundheit.

Viele Menschen machen die Erfahrung des Transzendierens der gewohnten Grenzen. In den dabei aufscheinenden **Symbolen** signalisiert sich eine tiefgreifende persönliche Wandlung. Als Psychologe achte ich darauf, dass sie gewürdigt und nicht zerredet wird. Ich kenne aber auch die Risiken der Selbsttäuschung und lege Wert darauf, zu beachten, ob und wie sich spirituelle Erfahrungen im Alltag auswirken.

Am Schluss dürfen jene Grenzen nicht vergessen werden, an denen unser ganzer Planet leidet: Hilft Spiritualität dazu, jene Grenzen zu beseitigen, die Völker trennen, Grenzen zwischen den Religionen (**Transreligiosität**) und Kulturen (**Transkulturalität**), nur schon die Grenzen und Widerstände zwischen arm und reich wahrzunehmen und zu reduzieren, d.h. **soziale Gerechtigkeit zu praktizieren**? Wenn sie dazu beiträgt, dann ist Spiritualität wirklich mehr als nur Selbstbespiegelung.

### Literaturhinweise:

- Antes Peter (Hg.): Vielfalt der Religionen, Hannover 2002
- Antonovsky Aaron: Salutogenese, Tübingen 1997
- Bergermann Winfried: Focusing, Heidelberg 2000
- Brody Howard, D. Brody: Der Placebo-Effekt, München 2002
- Dürckheim Graf: Vom doppelten Ursprung des Menschen, Freiburg i. Br. 1991
- Fäh Markus: Gesundheit kommt von innen, Bern 2002
- Heyward Carter: Und sie rührte sein Kleid an, Stuttgart 1986
- Jäger Willigis: Die Welle und das Meer, Freiburg i. Br., 6. A. 2000
- Keshavjee Shafique: Der König, der Weise und der Narr, München 2000
- Küng Hans: Projekt Weltethos, München 1990
- Leong Kenneth S.: Jesus - der Zenlehrer, Freiburg i. Br. 2000
- Meier-Seethaler Carola: Jenseits von Gott und Göttin, München 2001
- Schellenbaum Peter: Im Einverständnis mit dem Wunderbaren, München 2000
- Sölle Dorothee: Träume mich, Gott, Wuppertal 1995
- Streit Monica: Wohin mit dem Ego? Berlin 2001
- Weis Hans Willi: Spiritueller Eros, Petersberg 1998
- Wilber Ken: Ganzheitlich handeln, Freiamt 2001
- Wilber Ken: Mut und Gnade, München 1996