

GraduierungsArbeiten

zur "Integrativen Therapie"
und ihren Methoden

Aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit
und dem "Fritz Perls Institut für Integrative Therapie"

05/2006

Spiritualität und Persönlichkeitsbildung - Integrative Perspektiven

Marianne Rösli Ruppen*

Ebikon

Herausgegeben durch den Prüfungsausschuss der Europäischen Akademie für
psychosoziale Gesundheit von Prof. Dr. mult. Hilarion Petzold, Prof. Dr. Waldemar Schuch, MA,
Prof. Dr. Johanna Sieper

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Düsseldorf/Hückeswagen.
Redaktion: Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Achenbachstrasse 40, 40237 Düsseldorf
e-mail: Forschung.EAG@t-online.de

Copyrightinweis: Mit der Veröffentlichung gehen sämtliche Verlagsrechte, insbesondere das der Uebersetzung, an die FPI-Publikationen, D-40237 Düsseldorf. Auch der Auszugsweise Nachdruck bedarf der schriftlichen Genehmigung.

* Aus der „Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit“, staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Düsseldorf, Hückeswagen <mailto:forschung.eag@t-online.de>, oder: EAG.FPI@t-online.de, Information: <http://www.Integrative-Therapie.de>) Quelle: Graduierungen: Materialien aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit bei: www.fpi-publikationen/graduierungen

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG.....	3
1.1. PERSÖNLICHES	3
1.2. ALLGEMEINES	3
2. SPIRITUALITÄT UND MYSTIK.....	4
2.1. DAS PHÄNOMEN SPIRITUALITÄT IN DEN WELTKULTUREN	4
2.2. VON DER RÜCKKEHR DES RELIGIÖSEN - DER VERSUCH EINER ANNÄHERUNG AN DIE HEUTIGE SITUATION	5
2.3. UNTERSCHIEDLICHE VERSTEHENSWEISEN	9
3. BEGRIFFSKLÄRUNGEN UND DEFINITIONEN	10
3.1. DEFINITIONEN VON SPIRITUALITÄT.....	10
3.1.1. <i>Definierung im Christentum</i>	10
3.1.2. <i>Weitere Definitionen</i>	11
3.1.3. <i>Geschichte und Herkunft des Begriffes Spiritualität</i>	13
3.2. DEFINITIONEN MYSTIK	14
3.3. WEITERE UEBERLEGUNGEN:	16
4. KERNELEMENTE SPIRITUELLER ERFAHRUNG	18
4.1. STREITFRAGEN:	20
4.1.1. <i>Personal oder apersonal?</i>	20
4.1.2. <i>Kulturabhängig – kulturunabhängig?</i>	21
4.1.3. <i>Religionsgebunden?</i>	22
4.2. FÜNF ERFAHRUNGSWEISEN IN DER CHRISTLICHEN TRADITION	23
5. WARUM SPIRITUALITÄT IN PSYCHOTHERAPIE?	26
5.1. UEBERLEGUNGEN I.....	27
5.2. UEBERLEGUNGEN II	29
5.3. UEBERLEGUNGEN III.....	29
6. PRAXEOLOGIE UND INTEGRATIVE PERSPEKTIVEN.....	30
6.1. METHODISCHE KONZEPTE – UND WAS HAT DIE IT ANZUBIETEN?.....	32
8. SCHLUSSBEMERKUNG:	34
9. LITERATURLISTE:	35
„DIE WELLE IST DAS MEER“ - MYSTISCHE SPIRITUALITÄT	36
ZUSAMMENFASSUNG	38

1. Einleitung

1.1. Persönliches

Seit einiger Zeit stehe ich vor dem Abschluss der Weiterbildung am FPI / Zweig Klinische Kunsttherapie.

Diese Richtung wählte ich 1997, weil ich eine Verbindung, Vertiefung und Weiterentwicklung meiner verschiedenen Arbeitsbereiche und Neigungen suchte: Pädagogische Tätigkeit mit schulisch und sozial auffälligen Jugendlichen sowie Beratung und Erwachsenenbildung im interkulturellen und pädagogischen Bereich einerseits, Bildhauerei und Malerei andererseits.

Im Verlaufe der Weiterbildung und nach einem Praktikum in einer psychiatrischen Klinik war mir klar, dass ich den Fokus nicht auf die Arbeit mit psychisch / psychiatrisch kranken Menschen legen würde: Ich möchte weiterhin in die Beratung, Begleitung und Bildung von Menschen investieren, die sich mit Lebens- und Entwicklungsfragen beschäftigen.

So eröffnete sich mir auch keine klassische kunsttherapeutische Tätigkeit. Hingegen ergab sich die Gelegenheit, nebenberuflich für ein Bildungshaus einen Kurs zu den Schwerpunktthemen Spiritualität und Kommunikation zu konzipieren und durchzuführen. Unter dem Kurstitel „*Sehnsucht Spiritualität*“ werden die folgenden Themen modulartig erarbeitet:

1. Der Körper als Tor zur Spiritualität
2. Das Ich erkennt sich erst im Du
3. Das Heilsame als spirituelle Grunderfahrung
4. Der Konflikt als existenzielle Herausforderung
5. Spirituelle Wege als Tor zum Selbst

Der Kurs findet grosse Resonanz. Er rührt offenbar an die Sehnsucht vieler Menschen. Viele Menschen haben Sehnsucht. Sehnsucht nach Tiefe, nach Sinn, nach Stille, nach „zu sich und zu tieferen Bezügen kommen“, nach Erfahrungen, nach Spiritualität.

Diese Arbeit verlangte und verlangt von mir eine vertiefte Auseinandersetzung mit Spiritualität. Und es eröffnete sich mir ein wahrlich weites Feld, mit dem für mich als Nicht-Theologin und Nicht-Geisteswissenschaftlerin nur schwer zu Rande zu kommen ist: Viele Aspekte, viele Positionen, viele Strömungen und Richtungen: Und wo liegt also die „Wahrheit“? Was eingrenzen und wo ausgrenzen?

Die nachfolgende Arbeit behandelt einige Aspekte dieser Auseinandersetzung, sie erhebt in keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Spiritualität ist ein Weg nach innen, ist ein Weg ohne Ende – and *there is no end to integration*. Erweiterung, Veränderung, Wandlung, Erkennen, unterwegs sein, sind zentrale Begriffe. Meinen jetzigen Standort, meine heutigen Fragen und Zweifel bezeichne ich als vorläufige.

1.2. Allgemeines

Seit den 80-er Jahren boomt der Begriff *Spiritualität*. Er ist aus dem rein kirchlichen Umfeld herausgetreten.

Der Begriff war bis in die 70-er Jahre eher negativ konnotiert: Er galt als sentimental, wissenschaftsfeindlich, naiv, irrational, schwärmerisch und unaufgeklärt. Heute ist er breit gesellschaftsfähig. Es gibt kaum einen Wissenschaftszweig, der sich nicht auch mit Spiritualität befasst, die Theologie ist keinesfalls mehr ausschliesslich oder in erster Linie zuständig. Spiritualität ist zum weiten Forschungsfeld geworden, viele sind am Werk: Die Geisteswissenschaften, die Erforscher von aussersinnlichen Bewusstseinszuständen, Neurobiologen, Mediziner, Psychologen,

Neurologen, Neuroimmunologen, Physiker, ...sie erkunden die Interdependenz von Materie und Energie, von Raum und Zeit, das Wesen der Informationsspeicherung, der Kommunikation und des menschlichen Bewusstseins. Sie erforschen, wie transzendente Erfahrungen im Gehirn nachgewiesen, lokalisiert oder gar ausgelöst werden können, wie sich Meditation auswirkt, welche Wirkung Geist auf den Körper hat und umgekehrt, wie sich Spiritualität (z.B. in Form von Beten) auf die Gesundheit und aufs allgemeine Befinden auswirkt, ob Geistesheilen effektiv und nachweisbar ist, welche Wirkung spirituell-magische Praktiken und Rituale haben, ob para-psychologische Phänomene wissenschaftlich ergründbar sind und vieles mehr. Der Studien - in ihren Ergebnissen durchaus auch widersprüchlich – und der offenen Fragen sind viele.

Alles was sich unter Spiritualität anpreist, verheißt momentan Zulauf: Spiritualitätsseminare, -workshops und –vorträge sind gut gebucht;- diese sind zumeist orientiert an den Religionen Asiens oder was man dafür hält.

Spiritualität ist ein Erfolgsbegriff. Er fasst die Suche und Sehnsucht nach Transzendenzbezogenheit in einem sehr umfassenden und schwer eingrenzbaeren Sinne. Dass der Begriff bei dieser Erfolgsgeschichte vielgestaltig, nicht mehr klar definiert und oft beliebig aufscheint, liegt auf der Hand. Was nun ist unter Spiritualität zu verstehen?

2. Spiritualität und Mystik

2.1. Das Phänomen Spiritualität in den Weltkulturen

Es kann wohl ausgesagt werden, dass Spiritualität, ungeachtet der grossen Variationen, in allen Weltreligionen, in allen Weltkulturen zutage tritt und somit ein universales Menschheitsphänomen darstellt. In allen Kulturen gab und gibt es das Bemühen, sich die Wirklichkeit, die man als dem Leben und der Welt zugrunde liegend annimmt, zu erschliessen und diese zu erfahren. Das Geheimnis und der Ursprung des Lebens allerdings werden unterschiedlich gedeutet, die Erfahrungen werden unterschiedlich gewertet, unterschiedlich ist auch ihre Einordnung in eine religiöse Weltanschauung.

Die sogenannten *Perennisten* (s. Rutishauser in „Mystische Wege in den Weltreligionen“) gehen davon aus, dass es eine universale Erfahrung des Transzendenten gibt. Das mystische Erleben, das seine Verwurzelung und seinen wesentlichen Kern in der menschlichen Natur habe, entfalte sich in den verschiedenen Kulturen unterschiedlich, aber im Grunde genommen gleichwertig. Die Vermittlung der Erfahrung erfolgt dann in bestimmten Zeichen und Codierungen, die aber als sekundär gewertet werden; - sie dienen der Kommunikation und Erhaltung.

Nina Buchwald und Harald Walach umreissen in ihrem Text „Die historischen Wurzeln der Achtsamkeitsmediation“ die Thematik folgendermassen: „Die grundlegende Vermutung, von der wir hier ausgehen (...) ist die, dass die *Essenz* der Erfahrung kulturübergreifend identisch ist. Ihre Auslegung und ihre Formulierung jedoch finden in ein einem kulturell-sprachlichen Kontext statt, der zur Interpretation dieser Erfahrung je andere Theologeme und Philosopheme zur Verfügung stellt...“

Die *Konstruktivisten* (wiederum nach Rutishauser) hingegen betonen, dass es keine Erfahrung losgelöst von kulturell und religiös lokalen Zeichensystemen geben könne und daher eine „universal gleiche“ und „nackte“ Erfahrung gar nicht möglich sei. Ihrer Beurteilung nach gibt es keine universale Mystik, die sich dann verschieden ausdrückt, sondern es gibt nur unterschiedliche religiöse Mystiken. Die Sprache und die je unterschiedliche Ausdrucksform der mystischen Erfahrung gehören dabei konstitutiv, unaustauschbar und wesentlich zu ihr.

Die „*pluralistische*“ *Religionsphilosophie* besagt, dass das Transzendente, das Göttliche, die letzte Wahrheit, oder wie immer der letzte Bezugspunkt bezeichnet wird, letztlich ein Geheimnis ist, das unaussagbar bleibt. Die Religionen sind aber alles mehr oder weniger gleichwertige Symbolsysteme, bestehend aus Mythos, Ethos und Ritus, die den Menschen auf das

Transzendente hin führen und darauf verweisen. Sie sind unterschiedliche Manifestationen des Transzendenten.

Weitere Ausführungen zu diesem Thema unter Kapitel 4.1.

2.2. Von der Rückkehr des Religiösen - der Versuch einer Annäherung an die heutige Situation

„Vor einem Jahrhundert lautete die Diagnose Sigmund Freuds, die Religion sei eine kollektive Zwangsneurose der Gesellschaft.“ Das war eine Kampfansage an alles Religiöse und Spirituelle. „Seither wurde der Säkularisierungsprozess auf allen Ebenen und mit allen Mitteln vorangetrieben. Heute liegt die Erkrankung zwar wieder im Bereich der Religion, aber nicht mehr in ihrer Ueberdosis, sondern in ihrem Verlust. Nachdem die religiösen und kirchlichen, wie auch die ideologischen Erzähltraditionen – letztere mit ihrer pseudoreligiösen Funktion – zusammengebrochen sind, strömt das Religiöse ins entstandene Vakuum zurück, nicht mehr in der kirchlich institutionalisierten oder christlichen Form, sondern im Aufblühen von Spiritualität und versucht so den Verlust wettzumachen.“

(Christian M. Rutishauser SJ, in „Mystische Wege in den Weltreligionen, 2003).

Es scheint, dass die Abwesenheit Gottes zu stark war, und dass die Rückkehr des Sacrum in irgendeiner Form unausweichlich war/ist. Es stellt sich die Frage, ob der Mensch letztlich nur in transzendenter Verbindung / Bezogenheit leben kann, so dass sich der vielzitierte Ausspruch bewahrheiten könnte, dass er im Grunde unheilbar religiös sei. Oder wie Merleau-Ponty sagt: Zum „Sinn verurteilt“ – die Frage nach dem Sinn des Lebens wurde nicht leiser seit „über das Mass des Nötigen hinaus der Bedarf an Gütern, Wohlstand und Wissen abgesättigt ist (Osten 1999/ Beck 1986, in IT 1/1999) und anstatt der Bewältigung existenzieller Nöte die Erlangung von „emotionalem Reichtum“ (Osten 1999/ Schulze 1993) ins Zentrum der erstrebenswerten Ziele gerückt ist. Es scheint sich eine Suche und Sehnsucht nach Rück- und Eingebundensein in einer komplexen, von kollektiven und objektiven Sinnrastern und Orientierungspunkten befreiten und unübersichtlichen Welt, nach individueller Sinnverortung des eigenen Tuns und Seins und nach einer überindividuellen Instanz und Kraft – und einem letzten Sinn vielleicht – zu manifestieren. Das ist ernst zu nehmen.

Denn das moderne Leben stellt Sinn nicht mehr selbstverständlich zur Verfügung, Sinn muss gesucht und gefunden werden. „Offenbar sind Menschen auf der Suche nach *Sinn*, offenbar bestehen Bedürfnisse nach Selbst- und Lebensverstehen, offenbar haben viele Menschen Bedürfnisse nach religiöser Orientierung, nach „Spiritualität“ und es ist schwer zu sagen, ob diese Bedürfnisse dem Verlangen nach dem *Sinn* entspringen oder ob das Verlangen nach *Sinn* zur Spiritualität und Religiosität hinführt.“ (H.G.Petzold, IT, 4-2000)

Spiritualität, wie sie sich heute zeigt, ist die Rückkehr des Religiösen in Form einer individuellen religiösen Sinnsuche und Privatreligiosität. „Heutige Formen der Spiritualität sind suchender Gestus nach Transzendenz, als Produktionsort von universalem Sinn, als wesentliche Zugabe zu endlicher Funktionalität und Rationalität, als Vernetzung und ganzheitliche Zusammenschau der durch das analytische Denken fragmentierten Welt zu verstehen.“

(Christian M. Rutishauser SJ, „Mystische Wege, 2003))

Die Boom- und Erfolgswegung des Phänomens Spiritualität kann unter den genannten Aspekten auch als Autoregulativ der modernen Gesellschaft verstanden werden. Viele Fortschritte sind erzielt worden, Zwänge und Fesseln auch religiöser Art konnten abgeworfen werden, gleichzeitig wurde das moderne Leben vereinzelter, technischer, nüchterner und eine gewisse Entzauberung hat stattgefunden. Und die Fragen nach dem Woher, Wohin und Warum und was denn zu tragen vermag in diesem Leben blieben genauso unbeantwortet wie die Fragen nach Ursache und Sinn von Leiden und der Herkunft des Bösen.

Diese Fragen werden nicht mehr ausschliesslich an die herkömmlichen Religionssysteme und an das angestammte religiöse Milieu gestellt: Antworten werden überall gesucht. Das Spektrum reicht vom Buddhismus über die Heils- und Heilungsangebote und – Versprechungen der Esoterik, von

östlichen Meditationstechniken zu schamanischen, keltischen und indianischen Kultpraktiken bis hin zu den fundamentalistischen Welterklärungsmodellen evangelikaler und charismatischer Gemeinschaften.

Eine Umfrage in der Schweiz aus dem Jahr 2000 ergab, dass sich 11, 1% der Bewohnerinnen und Bewohner des Landes als konfessionslos bezeichnen, 78,9% sich hingegen noch immer zu einer der christlichen Konfessionen bekennen. Eine Mehrheit der Bevölkerung empfindet sich also nach wie vor als religiös, will nach eigener Aussage von einer aktiven Teilnahme an der gängigen kirchlichen Praxis aber nichts mehr wissen. So kann die aktuelle Religiosität mit den beiden soziologischen Axiomen umschrieben werden „Glauben ohne Zugehörigkeit“ und „Dazugehörigkeit ohne Glauben.“

„Spiritualität kann heute geradezu als Religion ohne Gott bezeichnet werden“ (Johann Baptist Metz) - sofern man unter Gott den absoluten Bezugspunkt versteht, wie ihn die monotheistischen Religionen gesetzt haben. Spiritualität hat sich tendenziell entkonfessionalisiert, was nicht den ursprünglichen Ueberzeugungen der grossen Weltreligionen entspricht.

Sie entspringt einer „neuen Nachdenklichkeit“ (Michael von Brück in seinem Buch „ Religion und Spiritualität in einer Welt ohne Mass“): Wie sollen wir leben, wer und was gibt uns Antwort und Richtung, wie werden wir heil?

Spiritualität ist heute individuelle Sinnschöpfung und lebensgestaltende Kraft. Dies korrespondiert mit der modernen Gesellschaft, ist diese Form der Spiritualität doch individualisiert, säkularisiert und auf die Bedürfnisse des Einzelnen ausgerichtet. Sie ist kompatibel mit den multikulturellen und multireligiösen Gegebenheiten der westlichen Gesellschaften, - es scheint kein religiöser und spiritueller Absolutheits- und Hoheitsanspruch mehr zu gelten und akzeptiert zu werden. Verschiedene Weltanschauungen und Traditionen mischen sich, westliche, östliche, islamische, esoterische und animistische Praktiken koexistieren friedlich nebeneinander, miteinander und übereinander.

Nach dem amerikanischen Soziologen Peter L. Berger ist die Säkularisierungstheorie (Säkularisierung der Gesellschaft aber auch „Selbstsäkularisierung“ der Kirchen) bereits überholt und ist durch die Pluralisierungstheorie zu ersetzen: Unterschiedlichste religiöse Praktiken und Weltanschauungen vermengen sich nicht nur in ein und derselben Gesellschaft, sondern oft auch innerhalb ein und derselben Person.

Beobachter der Spiritualitätsbewegung und –szene gehen davon aus, dass „das Aufblühen von Spiritualität als Massenphänomen immer auch Anzeichen einer Krise ist.“ (Ch. Rutishauser, SJ, 2003) Diese besteht darin, dass sich grosse Teile der Bevölkerung im öffentlichen Leben und mit den Anforderungen des modernen Lebens nicht mehr auf befriedigende Weise zurechtfinden. „Spiritualität eröffnet dann die Beschäftigung mit dem Individuellen, mit der eigenen Lebensführung und Lebenshaltung, die durch kollektive Traditionen nicht mehr geregelt wird, ja sie ist Zuwendung zur menschlichen Innerlichkeit“.

Das Hinwegfallen der Traditionen bringt es auch mit sich, dass die behütenden Mauern der angestammten Religionen für viele verfallen sind. Der gemeinsame religiöse Boden trägt nicht mehr. Da ist der Einzelne aufgerufen, sich seinen Weg selber oder in neuen Kontexten und Gruppen zu suchen, um wieder „Mystiker und Mystikerin“ zu werden. „Wir sind alle Mystiker, Mystik ist demokratisch“ (D.Sölle, 2001). „Es soll kein Mensch nur sein Leben fristen, es soll kein Mensch sich erschöpfen im reinen Ueberleben. Jeder soll der Wahrheit, der eigenen Wahrheit nahe kommen dürfen und für jeden Menschen soll es den Ort der Absichtslosigkeit geben; die Schau, die Wahrnehmung der Lebensschönheit...“

Karl Rahner, Jesuit und einer der bedeutendsten Theologen des 20. Jh. (gestorben 1984) hat mit seiner viel zitierten Aussage aus den 60-er Jahren des letzten Jahrhunderts „Der Fromme von morgen wird ein „Mystiker“ sein, einer, der etwas „erfahren“ hat, oder er wird nicht mehr sein“ (später ersetzte er der Fromme durch Christ und der Religiöse) die stattfindende Entwicklung vorweggenommen:

Glaube ohne Erfahrungsdimension, kirchliche Institutionen, die die Sehnsucht der Menschen nach Erfahrung, Berührung und Berührtwerden nicht zu befriedigen vermögen, Religion als Metaerzählung ohne die gelebte Erfahrung, scheinen kaum mehr Zukunft zu haben. Dieser Ausspruch beinhaltet eine gewisse Radikalität: Es geht um künftiges Sein oder Nicht-Sein des Religiösen, beziehungsweise die Frage ist zu beantworten, unter welchen Bedingungen dieses fortbestehen kann.

„Das Reden über Gott erreicht den heutigen Menschen nicht mehr – das Christentum kann nur durch Mystik (= Erfahrung) gerettet werden. Die Erfahrung ist der Ursprung und das Ziel“ (Willigis Jäger, Benediktiner und Zen-Meister, 2001)

Die Suche nach Spiritualität und die Wege dazu zeigen sich in vielerlei Gestalt. Es zeichnen sich Tendenzen ab, die da und dort auch als mögliche Schattenseiten zu befragen sind:

- Tendenziell orientiert sich heute Spiritualität an den Fragen „was stimmt für mich?“ und „was dient mir?“ Das ermöglicht zwar ein Zusammengehen unterschiedlichster Anschauungen und Praktiken, kann aber auch zu Beliebigkeit in einer Zeit der Leichtgläubigkeit führen. (K. Obermüller, Publizistin, 2004)
- Aussuchen und auswählen ist die Tendenz der religiös-spirituellen Suchbewegung. „Der Auswahlglauben“ beinhaltet die Gefahr der Banalisierung und Trivialisierung von Glaubensfragen und -inhalten. (P.L. Berger /K. Obermüller) „Es werden Anleihen bei den verschiedenen Religionen, Wissenschaften und der Esoterik gemacht und diese wie in einer Collage schöpferisch integriert;- daraus entwickelt sich ein individueller Synkretismus“ (Andritzky, IT,1/1999)). Dabei werden die Kriterien höchst pragmatisch festgelegt wie „es funktioniert“, „es passt zusammen“ oder „es tut gut“.
- Relativierte Werte, Relativismus in Glaubenfragen haben als Gegenpol den Fundamentalismus, der eine radikale Form der Suche nach Halt und Orientierung ist. „Die westlichen Gesellschaften sind gefordert, Wege und Verbindungen zu finden, die dem Absoluten weder in absoluter noch in beliebiger Form begegnen“. (K. Obermüller, 2004) Peter L. Berger sieht die Gefahr darin, dass „Menschen, nachdem sie lange genug fröhlich in diesem Morast von Relativitäten herumgewatet sind, in diesem oder jenem Fanatismus eine attraktive Alternative erblicken“. Er bezeichnet deshalb die Entwicklung einer religiösen Lebensweise, welche beide Alternativen, Relativismus und Fanatismus, ausschliesst, als eine der grossen Herausforderungen pluralistischer Gesellschaften.
- „Religionen sind eine Art Markenprodukte geworden, viele Menschen flanieren durch die Religionen wie durch ein Warenhaus, nehmen sich von den verschiedenen Lehren, was ihrem Glaubensbedürfnis gerade entspricht..“ (D. Sölle, Theologin). Verbindlichkeit, auch Verbindlichkeit der inneren Beziehung zu sich selbst, Vertiefung und der gesellschaftliche Bezug sowie der Bezug zu Tradition und Geschichte fehlen. „Solche Sinnsuche vermeidet in der Regel den praktischen Gegenwartsbezug zu den Realitäten des Leidens, die Menschen Menschen zufügen, und zu der wirklichen Zerstörung, die Menschen in der Welt, in der Natur – die doch die unsere Lebensgrundlage ist – anrichten. Sie vermeidet Zuwendung, das Zugehen auf die Realitäten der Hilfeleistung, Sorge und Sorgfalt..“ (Hilarion G. Petzold, IT, 4-2000). Bisherige klassische Fragen der Religion wie Sünde, Gerechtigkeit, Vergebung, Gehorsam oder die Erklärung des Bösen spielen kaum mehr eine Rolle.
- Lebensabläufe, Lebensläufe, Geschehnisse und Widerfahrnisse werden zunehmend überindividuell und in magisch-spirituellen (esoterischen) Sinnsystemen verortet. Es ist ein Paradigmenwechsel von einem kausal-mechanisch-materialistischen Weltbild zu einem magisch-energetischen zu beobachten. „Es wird künftig mehr darauf zu achten sein, die im Prozess der Aufklärung historisch mühsam erarbeitete Vision des emanzipierten Individuums nicht erneut der Regression in mittelalterlich-magische Praktiken zu opfern, wie sie in der vielgestaltigen „Workshop-Szene“ allenthalben zu beobachten sind. Dies würde allenfalls psychodynamischen Abwehrmechanismen entgegenkommen, für die „Umwelt“ und

„Kosmos“ eher projektive Entlastungsareale darstellen, welche von notwendigem, stets auch konfliktbehaftetem Alltagsengagement zugunsten einer Humanisierung realer Lebensverhältnisse ablenken.“(Walter Andritzky, IT, 1/99)

- Die gesellschaftlichen Wandlungsprozesse mit den drei Hauptmerkmalen stetig wachsende Subjektzentriertheit, zunehmende Institutionsfeindlichkeit und eine akzelerierte Erlebnisorientierung (Gerhard Schulz in „Die Erlebnis-gesellschaft“) führen dazu, dass das individuelle Glücksempfinden zu einem Wert an sich wird. Wahrheit ist nicht mehr dogmatisch festgeschrieben und institutionell gesichert und wird somit individuell definierbar, interpretierbar und verfügbar, aber auch unsicher und ungewiss. Damit verliert Wahrheit an Wert und der Weg, der zu Wahrheit führen soll, gewinnt an Bedeutung. Dieser ist eher ungerichtet, soll lebendig sein und bleibt unabgeschlossen: Der Weg ist das Ziel. So kann die Suche nach Spiritualität heute als „eine erlebniszentrierte Protestbewegung verstanden werden, beinhaltet sie doch deutlich zu erkennende anti-institutionelle (gegen Kirche und Theologie gerichtete), anti-intellektuelle (gegen die sogenannte Wortfrömmigkeit gerichtete) und anti-rationalistische (gegen das Primat der Vernunft gerichtete) Elemente“ (Auszug aus dem Internet, Gebhardt, 2002). Die eigene religiöse Kompetenz wird in den Mittelpunkt gestellt.
- Spiritualität und besonders ihre „gesteigerte“ Form, die Mystik, werden als das Verbindende unter den Religionen angeschaut: Sie sind Ausdruck und Antwort auf ein allgemein und tief menschliches Bedürfnis und erscheinen als sanfte Alternative zu den kirchlichen, institutionalisierten und tradierten Religionssystemen, die einerseits mit fundamentalistischen Strebungen oder andererseits mit altmodischem Denken in Verbindung gebracht werden. Die Begriffe Religion, Religiosität, Institution und Kirche sind heute tendenziell negativ konnotiert - sie hauchen den Atem des Veralteten und Rückständigen. Spiritualität hingegen ist positiv besetzt mit Weite und Entwicklung.
- Es sind in den letzten Jahrzehnten durch die gesellschaftlichen Veränderungen (Ausdifferenzierung der Gesellschaft, Demokratisierung, Modernisierung, Wählbarkeit der eigenen Lebensform, Individualisierung) kulturelle Veränderungen eingetreten, die mit einem Wertewandel einhergehen: Weg von Pflicht – hin zu Selbstentfaltung. Pflicht ist unattraktiv und wird auch im Religiösen verworfen, - Selbstentfaltung ist attraktiv und passt in die Werte der heutigen Spiritualität.
- Spiritualität wird heute in Verbindung gebracht mit Veränderung, Entwicklung, Selbstentfaltung, Innerlichkeit. Somit wird auch das Feld der Psyche angerührt. Die verschiedensten psychologischen Richtungen und Strömungen haben diese Nahtstellen erforscht und erschlossen, mit unterschiedlichen Ergebnissen. Die Zuständigkeits- und Abgrenzungsbereiche zwischen psychologischer und spiritueller Begleitung sind nicht immer klar. (s. Teil Praxeologie). Es kann aber von einer gegenseitigen – trotz ursprünglicher Kampfansage – allmählich gewachsenen Wertschätzung der je eigenen Möglichkeiten und Vermögen ausgegangen werden. Tendenziell beginnt die Psychologie mögliche Grenzen der eigenen Methodik anzuerkennen, so dass für die geistige Dimension des Menschen, für Spiritualität und Mystik wieder Raum entsteht.
- Nebst dem Einfließen des „Psychologischen“ und der Individualisierung können in der „Alternativen Spiritualität“ (Jörg Stolz, in „Spiritualität und Wissenschaft“) folgende weitere Ausrichtungen festgestellt werden:
 - Holistischer Ansatz – Verbundenheit aller Dinge und alles Lebendigen
 - Naturverbundenheit
 - Versinnlichung und Ästhetisierung: Der Weg über den Körper und über die Sinne wird gesucht, alte religiöse Rituale oder neue religiöse „performances“ haben Konjunktur. „Angesichts der zunehmenden Parzellierung der modernen Lebenswelt werden ausseralltägliche „Wiederverzauberungen der Welt“ im religiösen Event gesucht. (Monika Pfändler, Lizentiatsarbeit 2004)

- Die ganze Entwicklung hat zur Folge, dass Kirchen bzw. kirchliche Institutionen sich zu „spiritualisieren“ beginnen, im Spiritualitätsbereich „aufrüsten“, um den drohenden Zerfall abzuwenden. Das Vorgehen ist mitunter zweifelhaft, der Ausgang ungewiss, denn insbesondere bei der jungen und jüngeren Generation ist nicht voraussehbar, wie sich Zukunft und Weitergehen ausgestalten wird. Sie sind im Gegensatz zur älteren Generation kaum mehr christlich sozialisiert, das Christentum bedeutet ihnen wenig bis nichts, das Wissen darüber ist höchst rudimentär. Sie fühlen sich im „Spirituellen“ eher hingezogen zu Glücksbringern, Paranormalem, SeherInnen, Reinkarnation und Buddhismus. (Jörg Stolz, Religionssoziologe, 2005)
- Es wäre aber verkürzt, den „Spiritualitätsboom“ nur als Modeerscheinung abzutun. „Die Bewegung gründet auf einer starken, tiefen Umwandlung der Gesellschaft, der Werte und des Einzelnen in seiner Rolle in der Gesellschaft“ (Jörg Stolz). Die Fragen nach Sinn und Werten werden deshalb neu und anders gestellt. Was als sicher angenommen werden kann, ist, dass die „Heilsgüter“ künftig auf Erfahrung und Individualisierung ausgerichtet werden müssen.

2.3. Unterschiedliche Verstehensweisen

Bücherläden spiegeln die aktuelle Situation: Auch renommierte Verlage haben im „Spiritualitätssektor“ aufgerüstet, ganze Abteilungen sind dem Thema gewidmet. Da finden sich die Begriffe Religion, Spiritualität, Glaube, Mystik, Theologie, Schamanismus, Tarot, Religionswissenschaften und Esoterik nebeneinander, die Uebergänge sind fließend und es ist oft nicht auszumachen, warum ein Buchtitel unter welchem Begriff eingeordnet ist. Es besteht die Tendenz, „Spiritualität“ als Oberbegriff für all die genannten Bereiche zu verwenden; er scheint im allgemeinen Verständnis alles zu umfassen, was mit Religiösem, Metaphysischem, Unerklärlichem, Geheimnisvollem, Uebersinnlichem und die Ratio Uebersteigendem bis hin zum Orakelhaften zu tun hat.

Eine zweite Tendenz besteht darin, dass die Menschen – so ist es zumindest der Fülle der Literatur- und Kursangebote zu entnehmen – sich umso stärker angezogen fühlen, je weiter zeitlich und örtlich abliegend, je älter und je fremder der Zugang ist. Nur da scheint etwas von dem „ganz Anderen“, nach dem sich die modernen und aufgeklärten Menschen sehnen, noch verlässlich enthalten zu sein.

Klara Obermüller, Theologin und Publizistin, äussert dabei die Bedenken, dass - nach Ludwig Uhland gesprochen - „Glaube, dem die Türe versagt, steigt als Aberglaub` durchs Fenster. Wenn die Götter ihr verjagt, kommen die Gespenster“ die Aufklärung sich im vorfindlichen Gemisch und in der kritiklosen Faszination für Altes und Fernes da und dort in ihr Gegenteil verkehren könnte.

Der Begriff „Spiritualität“ dient nicht nur als weit gefasster „Obergriff“, es sind auch konkret unterschiedliche Verwendungsweisen festzustellen. In der Folge versuche ich diese übersichtsmässig darzustellen, ohne allerdings nähere Begriffs-bestimmungen vorzunehmen:

1. In der christlichen Theologie hat Spiritualität zwei Bedeutungen:
 - Einerseits: Es meint das „geistliche Leben“, „das Leben aus dem Geist Gottes“ oder die in „einer Begegnung mit Gott gewonnene Lebenstüchtigkeit“ (Rutishauser)
 - Andererseits: Im Begriff gefasst sind auch die geistlichen Praktiken wie Gebete, Rituale, liturgische Formen, die Weise, wie ein Individuum seine Beziehung zu Gott lebt und gestaltet.
2. Die Theologie verwendet den Begriff Spiritualität auch in einem „organisationalen“ Sinn für eine bestimmte spirituelle Ausrichtung: Eine protestantische, eine katholische, eine franziskanische, eine benediktinische, eine buddhistische, eine sufistische....Spiritualität. Verallgemeinernd wird von *Spiritualitäten* gesprochen.
3. In der aktuellen umgangssprachlichen Verwendung bedeutet Spiritualität hingegen oft eine *nichtalltägliche Wahrnehmungskategorie*: Gemeint sind das Erleben und die Erfahrung

eines Numinosen oder Sakralen,- es sind dies Erfahrungen der Oeffnung, die aus der Alltagswirklichkeit heraustreten lassen.

4. Spiritualität als *Weg*. *Spirituelle Wege* sind Erfahrungswege, sie sind mitteilbar und lehrbar, sie begleiten auf der bewussten Suche nach dem Mysterium im Menschen und in der Welt. Hier geht es um die aktive und bewusste Pflege des Zugangs und der Oeffnung – oft auch Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit genannt. Im Zentrum stehen direkte und persönliche Erfahrungen, betont werden die Praxis und das Ueben:

„The more you understand our thinking, the more you find it difficult to talk about. The purpose of my talking is to give you some idea of our way, but actually, it is not something to talk about, but to practice. The best way is just to practice without saying anything“ (Suzuki, Shunryu: *Zen Mind, Beginner`s Mind*. New York, 1970)

3. Begriffsklärungen und Definitionen

Die Begriffe Spiritualität und Mystik werden heute fast immer und überall synonym und „gleichwertig“ verwendet. Ich werde zur näheren Bestimmung den Versuch einer Unterscheidung vornehmen.

3.1. Definitionen von Spiritualität

Spiritualität ist wie bereits erörtert zu einem „Zentralbegriff gegenwärtiger Religionskultur“ geworden (Bernhardt, in *Spiritualität und Wissenschaft*, 2005). Der Begriff zieht unterschiedlichste Bedeutungsnuancen auf sich. Eine eindeutige Begriffsklärung scheint kaum mehr möglich. Auch wird immer wieder auf die Problematik klar umrissener Definitionen hingewiesen, da sie die Gefahr starrer Konzepte beinhalten:

„Was Religiosität, Spiritualität, Religion und Mystik sind, bestimmen die spirituell Engagierten oder Nachdenklichen selber“. Und weiter: „Nichts ist für den fragenden Geist verhängnisvoller als ein fertiges Konzept, das ihn hindert, sich auf neue Fragen und Erkenntnisse einzulassen (Schmid, in *Spiritualität und Wissenschaft*, 2005) Tugendhat (gleiches Buch) meint dazu: „Keiner dieser Termini hat eine fest umrissene Bedeutung, und der Wert eines Definitionsversuches kann nur darin bestehen, dass er die Szenerie des menschlichen Lebens erhellt...“

Nach Rutishauser und Pfändler ist Spiritualität ein Wort im Plural, da es immer nur ganz konkrete Spiritualitäten gibt: Diese beinhalten konkrete Lebensformen, die sich aus einem bestimmten religiösen Bezugspunkt ergeben.

3.1.1. Definierung im Christentum

Nur schon innerhalb der christlichen Spiritualität wird der Begriff völlig unterschiedlich gefüllt: Eine Umfrage unter christlich geprägten und praktizierenden Menschen, was denn für sie Spiritualität sei und bedeute, ergab folgende „Größen“ (entnommen aus M. Pfändler, *Lizentiatsarbeit*, 2004):

Spiritualität = **Beziehung und Verbindung**

Ich – Gott
Ich – Andere
Ich – Gott – Andere
Ich – Ich
Ich – Geschichte
Ich – Natur
Ich – Gott – Umwelt

Spiritualität = **Haltung**
Allgemein (keine Spezifizierung)

Christliche Werte leben
Humanistische Werte leben

Spiritualität = **Bestimmte Eigenschaft**
Quelle
Entwicklungsprozess
Geschenk
Integrales Geschehen
Lebensgefühl

Spiritualität = **Kontemplation**
Gottesbeziehung pflegen (Gottesdienst, innerer Dialog)
Gebet
Meditation
Lektüre
Kreative Betätigung

Spiritualität = **Aktion**
Aktive Präsenz (Dasein, Verantwortung, Solidarität, Mitleiden)
Politisches Engagement
Religiöses, kirchliches Engagement
Persönlichkeitsarbeit (Arbeit an sich selber)
Ökologisches Engagement

Mehrfachnennungen und ein Sowohl-als-auch von Grössen waren häufig.

Für die christliche Spiritualität kann zusammenfassend gesagt werden, dass sie trotz uneinheitlicher Auslegung folgende Tendenzen umfasst:

- Spiritualität wird von vielen als ein Beziehungsgeschehen gesehen
- Spiritualität wird von vielen ebenso als eine Haltung dem Leben gegenüber verstanden
- Spiritualität wird auch als ein „Mehr“, als eine nicht genauer umschreibbare Kraftquelle definiert
- Spiritualität wird als etwas Konkretes und Integrales gesehen, das den Alltag beeinflusst und gestaltet.

Im christlichen Kontext werden ausserdem zu Spiritualität oft folgende Komponenten genannt: Glaube, Frömmigkeitspraxis und daraus resultierende Lebensgestaltung

3.1.2. Weitere Definitionen

Viel breiter ist die Auslegung, wenn der christliche Rahmen geöffnet wird: Im Internet (google.ch) werden unter dem Begriff „Spiritualität“ 357'000 Hinweise auf websites angegeben: Kirchen, Versandhäuser, Naturreligionen, Schamanismus, spirituelle Ökologie, Institute und Studienzentren, in deren Angebot „Spirituelles“ in irgendeiner Weise eine Rolle spielt.

Die folgende Sammlung von Definitionen soll die Breite der Bestimmungsversuche aufzeigen:

„Praktisch immer ist das Verhältnis eines Individuums zu einer irgendwie gearteten Transzendenz....gemeint“ (Stolz Jörg, Religionssoziologe)

„Spiritualität bedeutet die Orientierung am Einen, an einem überindividuellen Sein. Diese Orientierung erschöpft sich nicht in intellektuellen Ueberlegungen, sondern sie ist immer auch eine gelebte Erfahrung, eine bewusste Oeffnung über das Alltagsbewusstsein hinaus. Es geht um eine Bewusstseinsweiterung, um ein Transzendieren unserer Grenzen, um eine Kontaktaufnahme mit etwas, das grösser ist als unser Ich. Spiritualität ist keine Philosophie, sondern eine Einstellung zum Leben, die von Unmittelbarkeit, von Mitgefühl und Verantwortung geprägt ist....“ (Felix Helg, Psychologe und Religionswissenschaftler)

„Es gibt viele Definitionen von Mystik. Sie alle kreisen um etwas Unfassbares, das nah ist und doch wieder fern, ganz vertraut und absolut unheimlich zugleich. Auf alle Fälle ist Mystik oder Spiritualität (hier werden die Begriffe synonym verwendet) etwas, das uns im Innersten berührt...“ (Felix Helg)

„Spiritualität ist die Liebesgeschichte des endlichen mit dem unendlichen Geist“ (Schmid Georg, Religionswissenschaftler)

„Der Mensch rechnet mit einer Wirklichkeit, die über Raum und Zeit hinausgeht und er verspürt ein sehendes Suchen in sich, mit dieser Wirklichkeit eins zu werden“ (Hans Jecklin, Unternehmer)

„Spiritualität heisst Lebenshaltung – sie ist eine Einstellung der Ausrichtung auf das ALL – EINE – hin, bestimmt davon ist die Lebensführung, die Praxis der Ethik“... „Dieses Eine, Umfassende, Grundlegende, Umgreifende (Jaspers) ist kognitiv und affektiv nicht fassbar. Dennoch kann es als lebensbestimmende Orientierung innerer Führer des Menschen werden. ...“ und:

Spiritualität ist eine Aufgabe, die angenommen werden muss: Das Annehmen des Mensch-Seins – der Vollzug des Mensch-Seins – und dadurch erschliesst sich der Sinn des Daseins, der Existenz“ (Christian Scharfetter, Psychiater)

Spiritualität ist die „Existenzielle Vertiefung der personalen Akte des Menschen.“ (Karl Rahner, Theologe)

„Spiritualität ist die Erkenntnis Gottes aus der Erfahrung“ (Karl Rahner)

Spiritualität heisst „Leben aus dem Geis“ (Karl Rahner)

Spiritualität ist „cognitio Dei experimentalis“ (Thomas von Aquin)

„Spiritualität ist die Erfahrung der Einheit und Ganzheit des Lebens“ (unbekannt)

„Spiritualität ist gebildete Aufmerksamkeit“ (Fulbert Steffensky, Theologe)

„Spiritualität ist Gestaltwerdung des Spiritus Sanctus“ (Christian Rutishauser, Jesuit)

„Spiritualität wird heute verstanden als reine Innerlichkeit und als die subjektive Seite von Religion“ (Christian Rutishauser)

„Spiritualität ist mehr als Bewusstseinsweiterung; sie ist Beziehungsgeschehen zwischen Mensch und Gott. Als Erfahrung an der Grenze zu einem Unfassbaren, Heiligen, bewirkt sie Ergriffenheit, Relativierung im Ich und Wandlung. Spirituelle Erfahrung kann vom Ich her nicht „gemacht“ werden und mündet nicht in Weltflucht, sondern in eine innere Gewissheit, angeredet, gemeint, ja berufen zu sein. Solche Erfahrung befreit und bindet zugleich von innen.“ (Monika Renz, Theologin und Psychologin)

„Im Unterschied zur Religion oder Esoterik, bei der es um das Wissen, um Lehre über oder Methodik von Spiritualität geht, ist die Spiritualität selbst die tatsächlich ausgeübte Praxis, aus der heraus ein Mensch eine vertiefte Beziehung zu Gott, eine innere Erleuchtung oder eine religiös begründete Emotion erlebt.“ (Wikipedia, freie Enzyklopädie, Internet)

„Mit dem Begriff Spiritualität wird im allgemeinen eine nach Sinn und Bedeutung suchende Lebenseinstellung bezeichnet, bei der sich der/die Suchende ihres „göttlichen“ Ursprungs bewusst ist ...und eine Verbundenheit mit anderen, mit der Natur, mit dem Göttlichen usw. spürt. Aus diesem Bewusstsein heraus bemüht er/sie sich um die konkrete Verwirklichung der Lehren, Erfahrungen oder Einsichten im Sinne einer gelebten Spiritualität, was unmittelbare Auswirkungen auf die Lebensführung und ethischen Vorstellungen hat. Diese „Erfahrungen“ gehen in der Regel mit einer

für Aussenstehende kaum nachvollziehbaren „inneren“ Veränderung einher..“ (Arndt Büssing, 2004, Internet)

„Spiritualität ist Leben im Geist und aus dem Geist.
Die Spiritualität hat eine personale/subjektive und eine traditionale/religionsbezogene Seite. Zwischen beiden besteht normalerweise ein enger Zusammenhang. Die Spiritualität eines Menschen spricht von seiner inneren Ergriffenheit, von seiner Berührung aus dem Geist-Raum des Transzendenten/Göttlichen. Der spirituelle Mensch sieht sich als vom Geist geführt und inspiriert. Er lässt das Göttliche in sich wirken und er lässt es sich entfalten und zum Ausdruck bringen – auch in äussere Formen des Körperlichen, des Kultischen und Rituellen hinein. Wahre Spiritualität wächst aus den tiefsten Gründen der Seele. Da höchster Sinn und Wesensgrund die Erfahrung des Transzendenten und des Einsseins als die wechselseitige Durchdringung aller Seins- und Geistweisen ist, kann man, ja muss man sie verstehen als Schule und Praxis der Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit. Die Spiritualität in ihrer Vollgestalt betrifft alle Lebensbereiche. Im Letzten hebt sie jegliche Trennung von Aussen und Innen, Aktion und Kontemplation, Politik und Mystik auf.“ (Claus Eurich, 2004, Internet)

„Spiritualität ist der Weg nach innen“ (Pia Gyger, christl. Ordensfrau und Zen-Meisterin)

„Wo die Geist-Energie Gottes zur Wirkung kommt, dort herrscht Spiritualität.“ (Bernhardt Reinhold, Theologe)

3.1.3. Geschichte und Herkunft des Begriffes Spiritualität

Der Begriff stammt ursprünglich aus der christlichen Tradition. Ausgehend von der Bibel bezeichnet er ein „Leben aus dem (Heiligen) Geist“.

Auf seine Wurzeln (ruach und náfäsch) im jüdischen und griechischen Verständnis (pneuma) sowie auf die lateinische Weiterführung (spiritus und spiritualitas) gehe ich hier nicht näher ein und beschränke mich auf die Entwicklung im letzten Jahrhundert.

1964 brachte das *Lexikon für Theologie und Kirche* unter dem Wort *Spiritualität* nur einen Hinweis auf Frömmigkeit. Frömmigkeit bedeutet ursprünglich „die in einer Begegnung mit Gott gewonnene Lebenstüchtigkeit“ (Auer A. in *Lexikon f. Theologie und Kirche*). Frömmigkeit war also im deutschsprachigen Raum der Vorgängerbegriff für Spiritualität. Der Terminus Spiritualität hat sich erst seit ca. Mitte des letzten Jahrhunderts in der Theologie etabliert.

Das Wort Spiritualität wurde aus der französischen Theologie übernommen. Dort unterschied man zwischen einer *histoire de la spiritualité* und einer *théologie de la spiritualité* (s. Rutishauser, in „Mystische Wege in den Weltreligionen“). Dabei ging es nicht nur um die Abhandlung der Geschichte und Theologie der Frömmigkeit, sondern auch um „die individuellen und kollektiven Formen, das Leben auf Gott zu beziehen und durch den christlichen Glauben prägen zu lassen....Zunächst bedeutet Spiritualität das Sich-in-den-konkreten-Lebensformen-Erfassenlassen vom Geist, lateinisch *spiritus*...“ (Rutishauser, gleiches Buch)

Ausgiebig mit dem Begriff befasst hatte sich auch Rudolf Steiner. In seiner Begegnung mit der anglo-indischen Theosophie stiess er auf diesen Begriff und versuchte ihn für eine Lebenshaltung zwischen dem rationalen „geistig“ und dem allzu stark kirchlich gebunden „geistlich“ fruchtbar zu machen. Nach noch spärlicher Verwendung vor 1910 wurde „Spiritualität“ und „spirituell“ in der Anthroposophie zu einer tragenden Begrifflichkeit, die durch anthroposophisch beeinflusste Theologen auch in die Theologie hinausgetragen, aber dort lange Zeit nicht aufgenommen wurde. (M./Nägeli in *Wissenschaft und Spiritualität*, 2005)

1947 wurde der Begriff im deutschsprachigen Raum erstmals vom bedeutenden Theologen Hans Urs von Balthasar verwendet. Von da aus fand das Lehnwort allmählich Einzug in die offizielle Theologie und löste die „Frömmigkeit“ ab.

Heute wird der Begriff meistens so verwendet, dass er implizit über den christlichen Bereich hinausweist. Er muss in seiner Anwendung immer als kontextuell gebunden verstanden werden.

3.2. Definitionen Mystik

Mystik wird - wenn nicht synonym mit Spiritualität verwendet - heute umgangssprachlich weitgehend als „Intensivform“ von Spiritualität verstanden: Noch tiefer, noch inniger, noch unfassbarer, ergreifender und geheimnisvoller. Auch hier stellt sich eine Verstehens- und Definitionsproblematik:

„Definitionen von Mystik gibt es so viele, wie es Menschen gibt, die sich ernsthaft damit beschäftigen. Denn in der Mystik geht es um den Sinn des Lebens. Und deshalb bringt jeder seine persönliche Lebenshaltung mit ein.“

(Friedrich Heiler, Religionswissenschaftler)

So ist es unumgänglich darauf zu achten, in welchem Zusammenhang und mit welcher Konnotation und auf welchem geistigen Hintergrund das Wort verwendet wird. Einig scheint man sich einzig im Bestreben, den Mystikbegriff vom „beliebigen Gefühl subjektiver Ergriffenheit“ (K.Obermüller, M. Nägeli) abzugrenzen.

Rutishauser, Jesuit, meint dazu im Buch „Mystische Wege in den Weltreligionen“: „...Spiritualität wird durch die Angleichung an den Begriff der Mystik eindeutig als Ergriffenheit durch den Geist Gottes verstanden, der ins Geheimnis der Religion einführt. Wenn man die beiden Worte aber stärker unterscheidet, dann steht das Wort *Spiritualität* näher beim Wort *Frömmigkeit*. Es bezeichnet den Geist, der einen Menschen lenkt und leitet. Die *Mystik* ist dann eher als gnadenhaftes, singulär zugesprochenes Geschenk von *persönlicher Gotteserfahrung zu Gotteserkenntnis* zu verstehen, die in der *visio beatifico*, der Schau Gottes, ihren Fluchtpunkt aufweist...“

Weitere Definitionen:

„ Wir verstehen Mystik als das Streben, direkte, erfahrungsmässige Erkenntnis von Gott und wesensmässige Vereinigung mit ihm zu erlangen, so wie dies für die christliche und platonisch mystische Tradition kennzeichnend war.. „

(Harald Walach und Nina Buchheld in „Achtsamkeit Akzeptanz in der Psycho-therapie, 2004)

„Mystik ist die Erfahrung und das Bewusstsein der unmittelbaren Gegenwart Gottes“ (Müller Franz Nikolaus, Theologe)

„Mystik ist die Erfahrung der Unmittelbarkeit Gottes“ (Rutishauser, Jesuit)

„Mystik ist die Möglichkeit eines sich eins Fühlen mit der Welt“ (Tugendhat Ernst, Philosoph)

„In sich ist das mystische Gefühl ein Sinn und eine Vorahnung der totalen und letzten Einheit der Welt durch die gegenwärtige und fühlbare Vielheit hindurch: Ein kosmischer Sinn der „Oneness“ – Einheit. Das gilt für den Hindu und Sufi genau so wie für den Christen.“ (Teilhard de Chardin)

„Mystische Erfahrung ist die Erfahrung „leerer Einheit“. In der christlichen Mystik wird sie mit „Leerheit, Nichts, Gottheit“ (Eckehart), „Ursprung allen Seins“ (Nikolaus von Kues), „Erste Ursache“ (Dionysius), bezeichnet. In den östlichen Religionen ist sie einfach die „Realisation der Wirklichkeit“. (Willigis Jäger, Benediktiner und Zen-Meister)

„Mystik ist das Erleben echter geistiger Vereinigung mit etwas Grösserem als dem eigenen Selbst.“ (unbekannt)

„Mystik bezeichnet die Offenheit des Menschen für die unmittelbare Begegnung mit Gott sowie die gnadenhafte Fähigkeit und Bereitschaft, das eigene Leben, die Welt als Ganzes, mit allem, was in ihr geschieht als Moment der unmittelbaren Beziehung zu Gott zu verstehen.“ (Greshake, 1986)

„Mystik ist das Wagnis des radikalen Loslassens. Gedanken, Vorstellungen und Ueberzeugungen machen dem reinen Hiersein, der erfüllten Präsenz im Hier und Jetzt Platz. Das stellt eine Herausforderung dar, die in ihrer Absolutheit mitunter angsteinflössend ist.“ (Felix Helg)

Georg Schmid, Religionswissenschaftler, unterscheidet im Buch „Spiritualität und Wissenschaft“, 2005, mit seinem Anliegen des „religiösen Konsumentenschutzes“ zwischen „billigem Mystizismus“ und „echter Mystik“:

„Mystizismus ist Modemystik und Instant-Mystik, ein Flirt mit dem Himmel, ein Techtelmechtel des endlichen mit dem unendlichen Geist. Von den Weekend-Erleuchtungen des Neo-Buddhismus über die Workshop-Schamanreisen der neuen Esoterik über die vom Beat der grossen Band eingetrommelte Geistergriffenheit der neo-charismatischen Angeboten der Gegenwart. Mystizismus öffnet das Himmelstor termingerechtem auf Bestellung, führt gefahrlos durch die Gefilde der Seligen....und stellt die durch andere Dimensionen Reisenden wieder zurück in ihre Alltagswelt.....“
„Mystik ist verglichen mit Mystizismus geradezu erschreckend anders: Mystik weitet das Ich nicht ins Unendliche aus. Sie löscht es aus. Sie durchstreift nicht Engels-welten. Sie stellt die Seele vor Gott. Sie lädt nicht zu kollektiven Schamanenreisen ein. Sie lässt den Schamanen den eigenen Tod durchleben. Sie befriedigt nicht unseren Wunsch nach Abwechslung und unsere Sehnsucht nach neuen Dimensionen. Sie führt vom alten Leben mit all seinen Sehnsüchten und Wünschen durch den Tod des Ichs in ein verwandeltes, neues Leben. Der Weg des christlichen Mystikers gleicht dem Sterben und Auferstehen des Christus. Der Weg der alt-buddhistischen Mystik führt in die Erfahrung des Anatta, des Nicht-Ich.Mystik verspricht den Tod des Ichs und neues Menschsein.“

Und: „Wir können nicht zulassen, dass sich Mystizismus schon für Mystik hält...Mystik kann und darf nicht jedem Gemüt zugemutet werden. Mystizismus hingegen kann zumeist gefahrlos verschrieben werden...“

In strenger und abgrenzender Form äussert sich auch Eleonore Bock in ihrem Buch „Meine Augen haben dich geschaut“ zum Begriff Mystik:

„Der mystische Weg ist ein Weg der inneren Schau... Fast alle Mystiker, die sich über ihre Erlebnisse geäussert haben, berichten über eine schrittweise erfolgende Aenderung ihres Bewusstseins oder ihrer seelischen Struktur. Das Ergebnis ist eine Umwandlung ihres Wesens, das aus dem Alltagsleben heraus zu einer anderen, als höher empfundenen Ebene geführt wird. Fast immer wird auch betont, dass nur wenige diesen „mystischen Weg“ bis zu den letzten Stufen zurücklegen können....

Der mystische Weg besteht vor allem in verschiedenen Methoden und Vertiefung der Meditation. Er kann bis zu einem gewissen Grade gelehrt werden - daher die grosse Bedeutung eines geistigen Führers. Ohne dessen Hilfe und Anleitung kann der Anfänger keine Fortschritte erzielen oder sogar Schaden nehmen, er muss sich auf den höheren Stufen aber wieder von ihm lösen...“

„Als Grundlage der Definition der Mystik soll der mystische Weg dienen, der häufig ausführlich beschrieben wird und der bei aller unterschiedlichen Anzahl und Benennung der einzelnen Stufen doch auch einige immer wieder-kehrende Merkmale aufweist...“:

1. Aufgabe allen Besitzes
2. Aufgeben aller menschlichen Bindungen
3. Erreichen eines Zustandes der Emotionslosigkeit
4. Erreichen eine als glücklich empfundenen Zustandes inneren Friedens
5. Aufgeben des „Ichs“, der eigenen Persönlichkeit
6. Einswerden von Objekt und Subjekt (Verschwinden aller Unterschiede, sogen. „Einheitserlebnis“)
7. Erreichen eines höchsten, mit den Ausdrucksmitteln der menschlichen Sprache nicht beschreibbaren Zustandes.

Sie führt weiter zwei Definitionen nach Carl Albrecht an, Arzt und Mystiker, geb.1902:

„Mystik ist das Ankommen eines Umfassenden im Versunkenheitszustand als auch das ekstatische Erleben des Umfassenden.“

„Sie ist das Erleben einer Macht oder einer Kraft, die nicht zum eigenen Bewusstsein gehört.“

Eleonore Bock orientiert sich in ihren Aussagen an Zeugnissen von Mystikern aus verschiedenen Zeiten und Traditionen. Eine so verstandene Mystik ist weit mehr als Bewusstseinsweiterung oder vertiefte Selbsterfahrung. Sie ist in ihrer Radikalität, Absolutheit und letztlich Unaussprechbarkeit nicht mainstream - tauglich.

Etymologisch kommt Mystik vom griechischen Wort *myein*, was *verschliessen* bedeutet. Gemeint ist ursprünglich die Geheimhaltung der Riten in antiken Religionsbewegungen. Ein solcher Ritus wird dann *mysterion*, Geheimnis, genannt. Dieses Geheimnis offenbart sich dem, der „ seine Sinne verschliesst und ins Innere seiner selbst und in die Tiefe der Heilsgeschichte blickt...Mystik bedeutet den Zugang zur geheimnisvollen Innenseite der Wirklichkeit, die über die tiefste menschliche Innerlichkeit erschlossen wird.“ (Rutishauser, in „Mystische Wege in den Weltreligionen“)

Als weiterer etymologischer Verweis wird das griechische Wort *mystikos*, schweigen, angeführt. Der Akt der Einweihung war vom Einzuweihenden als unsagbar-geheimer Vorgang zu verschweigen.

3.3. Weitere Ueberlegungen:

Nebst den beschriebenen Auslegungen lassen sich aus den verschiedensten Literaturquellen und „Geistesausrichtungen“ weitere unterschiedliche Heran-gehensweisen ausmachen:

1. Nur Phänomene als wahre Mystik anzunehmen, die als Zeichen Gottes für die Menschheit gedeutet werden können: Erscheinungen, Visionen, die für den Einzelnen nicht von Bedeutung sind.
2. Mystik als die Intensivierung des Glaubens anzunehmen, als Erfahrungsebene des Glaubens, was zu Gottes-Erkenntnis aus der Erfahrung führt.
3. Mystik als eine ganz individuelle und private Angelegenheit zu begreifen, die unteilbar und unveräusserbar ist, die ganz auf die eigene Person und Innerlichkeit bezogen ist. Es geht um ein Zentrieren und Stärken der Eigenkräfte, die einer erfolgreichen Lebensführung dienen sollen.
4. TheologInnen wie Sudbrack, Rahner, Sölle und spirituelle „Vertreter“ wie W. Jäger verstehen unter Mystik nicht primär einen besonderen Bewusstseins-zustand, sondern stellen diese in Kontinuität zum alltäglichen Leben und Glauben:

Dort hat sie sich zu bewähren und zu übersetzen. Mystik wird demnach an dieser Bewährung gemessen: Vermögen mystische Erfahrungen den Menschen nicht liebevoller, gelassener und verständnisvoller und freudvoller werden und wirken zu lassen, vermögen sich diese Qualitäten nicht in die menschlichen Beziehungen und in die zu bewältigenden Aufgaben zu übersetzen, handelt es sich nach ihrer Beurteilung nicht um „wahre“ Mystik.

„Eine Mystik, die sich aus der Welt zurückzieht, ist eine Pseudo-Mystik. Sie wäre Regression, während eine echte mystische Erfahrung unweigerlich zurück ins Leben führt. Mystik ist Alltag, denn das alltägliche Leben ist die Begegnungsstätte von Mensch und erster Wirklichkeit. Nur im Augenblick des gelebten Lebens findet die Kommunikation mit Gott statt.“ (Willigis Jäger, Benediktiner, Zen-Meister)

5. Religion und die religiöse / mystische Erfahrung, Gott, religiöse Bilder, Geschichten und Gestalten der Bibel werden als Verbildlichungen / Projektionen innerpsychischer Vorgänge gesehen. In allem Dargestellten, Verbildlichten oder Geäusserten finden sich demnach Äusserungen der Seele, Gott wird verstanden als innere Wirkkraft, als Selbst. Ueber die Auseinandersetzung mit dieser inneren Dimension wird der Weg der Selbsterkenntnis und Selbstwerdung beschritten. Vertreter dieser Ausrichtung sind unter anderem Peter Schellenbaum, Joseph Campell und teilweise C.G. Jung

Die Uneinheitlichkeit im Definitionsverständnis und die unterschiedlichen Verstehensweisen der beiden Begriffe Spiritualität und Mystik sind gross. Sie werden sich auch künftig nicht einheitlich,

sondern immer nur kontextuell fassen lassen. Und immer wieder bleibt zu bedenken: „Ein letztes Moment, aus dem sich eine inhaltliche Festlegung verbietet, ist die Subjektivität der Erkenntnisschritte. Der Suchende muss *seine* Antwort finden, *seinen* Begriff von Zeit, von Gott, von Welt.“ (H. Petzold, „Nootherapie und säkulare Mystik in der IT“, 1983)

Reflexion und kritische Auseinandersetzung sind jedoch unumgänglich: Nicht alles ist spirituell und nicht alles ist mystisch! Neuerdings wird im kirchlichen und bildungsorientiert religiösen Umfeld gar die Kategorie „spirituelle Kompetenz“ ins Felde geführt. Sitzungen sind „spirituell“, wenn sie im gutem Einvernehmen verlaufen. Und: „Alles ist spirituell, alle unsere Aeusserungen, weil wir Menschen spirituell sind“ ..liess sich kürzlich ein Laien-Theologe vernehmen.

Hilfreich in der Diskussion scheint mir die Unterscheidung zwischen **Seins-Erfahrung** und **transzendenter Erfahrung**. Es ist dies ein Ansatz der „**Begegnung**“, dargestellt unter anderem in „Nootherapie und säkulare Mystik in der Integrativen Therapie“, 1983, von H. Petzold. Auch Monika Renz unterscheidet in ihrem Buch „Grenzerfahrung Gott“ zwischen diesen beiden Erfahrungsdimensionen – und diese sollten im „Spiritualitätsdiskurs“ unterschieden werden, auch wenn sie sich sehr zugewandt und aufeinander hin durchlässig und nicht immer klar abgrenzbar sind. Die folgende Darstellung orientiert sich am Begegnungsprinzip von Petzold, folgt aber auch eigenen Ueberlegungen:

1. Begegnungsmodalität:

Die Begegnung mit sich selbst und mit der eigenen Tiefe

Diese Begegnung kann über den Leib, die Stille, die Selbst-Erfahrung, die Selbstreflexion, das Nachsinnen, die Besinnung geschehen, was Sammlung und den Kontakt zu der eigenen Tiefe ermöglicht. Innere Ruhe, Einklang mit sich selber, Verbundenheit mit dem eigenen Leib, mit dem Leben und dem Sein können erfahrbar und zu einer tief wirkenden Seinserfahrung werden. Das ist berührend;-
der Mensch ist von sich wieder berührt.

Viele Menschen bezeichnen nach ihrem gängigen Verständnis Seins-Erfahrungen bereits als spirituelle Erfahrungen.

Es ist aber eine Begegnung mit sich selber, es ist eine „innerweltliche“ und nicht eine „überweltliche“ Erfahrung. Es ist noch keine Begegnung mit dem Numinosen oder dem „ganz Anderen“, (Monika Renz). Jede Dimension der Begegnung birgt aber die Möglichkeit des Uebergangs oder Durchbruchs in eine weitere und tiefere Seins- und transzendente Dimension.

2. Begegnungsmodalität:

Die Begegnung mit einem Du, mit einem Mitmenschen und mit der Tiefe eines anderen Menschen

„Alles wirkliche Leben ist Beziehung“

„Das Ich erkennt sich erst im Du“

„Das Hingewiesensein auf den anderen, auf die Welt, ist angeboren“ (Martin Buber)

In der Hinwendung und Zuwendung zum Du, in der Intersubjektivität, im Mitgefühl, in der Hilfestellung, in der Liebe, in der Erotik, im tiefen Gespräch, im „Diskurs, in dem das Ich sich aufrecht hält und zugleich vor dem Anderen neigt...“ (H. Petzold) und in der Anerkennung und Erfahrung „der Andersheit des Anderen“ (Levinas) sind tiefe Erfahrungen mit sich und dem Du möglich: Über das Du erfährt sich das Ich in einer Weise, die ihm alleine nicht zugänglich ist. Das kann von grosser Tiefe, Veränderungs- und Wandlungskraft sein. Martin Buber geht gar so weit, dass er sagt:

„Wer sich dem Du verweigert und sich in sein Ich einigelt, ist resistent gegen Spiritualität“

3. Begegnungsmodalität:

Begegnung mit der Mitwelt und mit den Dingen der Mitwelt.

In der Natur, in der Begegnung mit der Schönheit der Schöpfung und der Welt, kann der Mensch tief ergriffen und sich als sich und der Schöpfung zugehörig und ver-bunden erleben.

Auch sinnenhafte Begegnungen mit Kunst, Musik, Poesie, Aesthetik, mit Schönheit, Philosophie und mit Werken, die vom Menschen geschaffen und von einem „grossen Geist beseelt“ sind, vermögen den Menschen anzurühren und in seiner Tiefe zu berühren.

4. Begegnungsmodalität:

Die transzendente Begegnung – die Begegnung mit einem tieferen Seins- und Daseinsgrund.

„Im vierten Begegnungsmodus, in der Transzendenz, wird diese zunächst nicht als Jenseitigkeit gesehen, sondern als ein die Einzelteile umfassendes, ihre Fragmentierung überschreitendes Ganzes...der ganze Mensch, die ganze Welt, die ganze Zeit.

In das Wesen der Ganzheit einzudringen, ist gleichbedeutend mit einer innerweltlichen Transzendierung. Dass es darüber hinaus noch weitere Ueberschreitungen zu einer *anderen Transzendenz* gibt, wird sich jeweils erweisen, wenn ein *Wesensgrund* erreicht wurde...“ (H. Petzold, in „Nootherapie und säkulare Mystik“, 1983) und er zitiert Gregor von Nyssa:

„Das Je-Begriffene ist ewig grösser als das früher Durchmessene und begrenzt doch nie in sich das Gesuchte, sondern die Grenze des Gesuchten wird den Steigenden zum Ausgangspunkt höheren Findens. Niemals steht der Wanderer nach oben still, er empfängt Beginn aus Beginn.“

Für meine persönliche Gewichtung umfasst die spirituelle / mystische Erfahrung und Begegnung immer *ein Mehr*. Sie ist mehr als Ich, sie übersteigt mich, sie ist mehr als Selbsterfahrung und einfach Bewusstseinsweiterung. Sie ist mehr als „nur“ Musik, mehr als „nur“ Traum, mehr als „nur“ das „Zwischen-menschliche.“ Dieses *Mehr* ist das, was sich der Konkretisierung entziehen will, was sich in Worten schwer fassen lässt. Dieses Mehr ist mitunter eher von der Wirkung und veränderten Befindlichkeit her (körperlich und/ oder seelisch-geistig) fassbar. (Siehe Kapitel 4 und 4.2.)

Es gibt aussergewöhnliche, *grossartige* Erfahrungen von vorher kaum zu erahnender Intensität und grosser Nachhaltigkeit. Es gibt *subtilere* Erfahrungen, das Erleben wird durch sie intensiver, farbiger, Begegnungen sind tiefer, Berührungen inniger, die Sinne sind wach und durchsichtig. Es gibt Erfahrungen, die zum *Aha-Erlebnis* werden, da sie Zusammenhänge und Hintergründiges aufzeigen und plötzlich verstehen lassen. Sinn leuchtet auf. Es gibt Erfahrungen, die zu grossem Schaffen, zu Kreativität und aussergewöhnlichem Tun befähigen.

„Spirituelle Erfahrungen lassen sich vom Ich her weder machen noch ansteuern. Sie setzen eine grundsätzliche Offenheit auf ein „Mehr als Ich“ voraus. Sie sind, wenn auch im ganz Kleinen und höchst Persönlichen, ein Offenbarungsgeschehen, das aber nur aufgenommen werden kann, wo der Mensch dazu bereit ist. Offenheit und Erwartung gehören dazu. Gegenwartig sein und gegenwartend sein.“ (Monika Renz, in „Grenzerfahrung Gott“)

Im folgenden Abschnitt versuche ich, mich den Erfahrungen sowohl inhaltlich als auch von der Wirkung her anzunähern. Die Zusammenstellung kann sich nur als unvollständig verstehen.

4. Kernelemente spiritueller Erfahrung

Was erfahren die Menschen in der spirituellen Erfahrung? Wovon werden sie angerührt und was bleibt?

Die Menschen machen *ontologische Erfahrungen, Seins-Erfahrungen, Erfahrungen des Mitseins*: Sich, der Welt und der Schöpfung zugehörig sein, im Zyklus von Werden und Vergehen.

Die Menschen erfahren *Stille*. Und gleichzeitig ist es die Stille, die eine spirituelle Erfahrung mitgeneriert.

Sie erfahren *Mitte*. Die Mitte als Erfahrung des bei sich Seins, verbunden mit der eigenen Tiefe und gesammelt im eigenen Wesen. Es ist die Erfahrung, Zentrum und zugleich Peripherie zu sein.

Sie machen die Erfahrung von *Sinn*. Individueller Sinn kann sich einstellen und vielleicht wird überindividueller Sinn geschaut. Es erschliessen sich persönliche und überpersönliche Zusammenhänge (s. Abschnitt Forschungsarbeit von Monika Renz, Kapitel 4.2.)

Sie machen die Erfahrung von einem *verändertem Erleben der Gegenwart und der Befindlichkeit*, beziehungsweise der körperlichen und/oder seelisch-geistigen Verfassung. „Danach“ nehmen die Menschen anders wahr und fühlen zentral anders. Monika Renz fasst dieses Phänomen in ihrem Buch „Grenzerfahrung Gott“ so zusammen: „Anders im Körper, anders in Raum und Zeit, anders in Bezug auf krankheitsbedingte Situationen, frei, weit, intensiv, entspannt, liebend, versöhnt mit sich selbst...“ Es kann ein Durchbruch zu *neuer Liebesfähigkeit*, zu einer neuen/letzten Freiheit oder Zustimmung zu Bindung (im persönlichen wie im überpersönlichen Bereich) erfolgen.

Sie erfahren *Ergriffenheit*. Es scheint, dass tiefe Ergriffenheit bei gleichzeitigem *Nie-Ganz-Begreifen-Können* wesentlich zur spirituellen Erfahrung gehört.

Ueber die spirituelle Erfahrung kann sich eine *Veränderung der Lebenshaltung* einstellen, was zumeist mit einer besseren Akzeptanz und Versöhnung der eigenen Lebenssituation und sich gegenüber einhergeht.

Spirituelle Erfahrungen können in einem hohen Mass *identitätsbildend* sein und ein *neues Gefühl zu sich* geben: „Ich wusste plötzlich, wer ich bin“, „Das bin ich“ (aus Renz, Grenzerfahrung Gott).

Die *Erfahrung von Identität* kann auch die Erfahrung einer *Würdigung* des gelebten Lebens sein oder kann in die Gewissheit führen, in *Ordnung und richtig (und wichtig) zu sein*, so wie man ist. Das gibt die innere Erlaubnis, *einfach zu sein*, oder *genau sich selbst zu sein*.

Spirituelle Erfahrungen führen den Menschen näher zu sich und zu seinem *Wesen-tlichen* heran.

Spirituelle Erfahrungen machen *lebendig*. „Ich bin jahrelang gelebt worden, jetzt lebe ich“. Die Menschen fühlen sich aufgerufen, ganz in den Fluss des Lebens einzusteigen oder im Falle lebensbedrohender Krankheit sich der Unausweichlichkeit des Todes zu stellen, ohne zu erstarren.

Spirituelle Erfahrung ist die *Erfahrung von Heil und Ganzheit*.

Heilsein ist in diesem Zusammenhang nicht einfach als medizinisches Gesundsein zu verstehen, sondern als „eine tiefste Form des Bei-Sich-Seins und zugleich „Mehr-als-Ich-Seins“ (M. Renz). Heilsein ist ein Gegenentwurf zum Entfremdet-, Gefangen-, Getrieben- und Besetztsein. Spaltung, Abtrennung, auch narzisstisches Abgekapseltsein können in der Erfahrung überwunden werden, auch inmitten von Not und Krankheit. (Weitere Ausführungen unter Kapitel 5.)

„Ich war noch nie so sehr mich selbst, obschon ich krank bin“, „ich bin neu lebendig, wie neu geboren, riskiere alles.“

Die Erfahrung von Heilsein oder heiler sein ist nicht einfach eine „Besserung“, sondern ist *Wandlung*. Es ist das Uebergehen in eine andere / *neue Qualität von Empfinden und Wahrnehmen*: „Der Einzelne wird als Ganzer vom Ganzen ergriffen“ (Renz) und in einen neuen Zustand des Erlebens überführt. Spiritualität ist ein *Wandlungsgeschehen*.

Die Menschen erfahren *Hoffnung*. Es ist Hoffnung, die Angst und Stagnation überwindet, die tiefer und neu ins Leben oder klarer in den Tod zu führen vermag.

Menschen sprechen von *Energieschub, Durchbruch, Einfall, Inspiration, Geistesblitz, Erleuchtung*. Es sind dies Begriffe, die eine Erfahrungsqualität fassen, die nicht machbar ist, die geschieht, sich einstellt, die bewegt. Lösungen können sich auf diese Weise zeigen, Sternstunden der Kreativität sich einstellen, „Schöpfungen“ entstehen.

Die Studie von M. Renz (S. 249, in „Grenzerfahrung Gott“) zeigt zusammenfassend folgende **Wirkweisen**: (251 mitwirkende PatientInnen, davon machten 135 spirituelle Erfahrungen, einmalig oder mehrmalig, die Zahlen sind zu der Anzahl der gemachten Erfahrungen in Bezug zu setzen):

- Veränderte Gegenwart, veränderte (verbesserte) Befindlichkeit (135)
- Über kürzer oder länger deutliche Schmerzlinderung (71)
- Weniger körperliches Unwohlsein (20)
- Weniger Atemprobleme, weniger Angst (15)
- Versöhntere, veränderte, situationsgemässe Beziehung zur Krankheit / Lebenssituation (62)
- Veränderte Beziehung zu Leben und Sterben (71)
- Veränderte Beziehung zu Gott (68)

Diese Untersuchung ist zwar in einem klinischen Kontext mit Menschen entstanden, die mit einer lebensbedrohlichen Diagnose konfrontiert waren. Dennoch scheint sie mir auch allgemein und für einen nicht nur klinisch therapeutischen Kontext aussagekräftig.

4.1. Streitfragen:

4.1.1. Ist die spirituelle Erfahrung eine Gotteserfahrung (personal) oder eine Einheitserfahrung (apersonal)?

4.1.2. Sind spirituelle Erfahrungen kulturabhängig?

4.1.3. Sind spirituelle Erfahrungen an eine Religion gebunden?

Trotz aller Forschungen lassen sich über gewisse empirische Befunde hinaus bislang keine *letztgültigen* Aussagen machen über das Zustandekommen spiritueller Erfahrungen und die Erfahrbarkeit beziehungsweise nicht Erfahrbarkeit solcher Phänomene. Noch weniger lassen sich *letztgültige* Aussagen machen über die Qualität solcher Erfahrungen und deren Inhalte.

Gott ist weder beweisbar noch widerlegbar. Wobei der Begriff Gott nicht in einem simplen Sinn als ausserhalb der Welt stehender Uebervater zu begreifen ist. Vielmehr könnte er philosophisch verstanden werden als Inbegriff des Seins schlechthin. „Gott als das grosse Sein, als die volle Zeit oder als Instanz letzter Wahrheit“ (M. Renz, in „Grenzerfahrung Gott“, 2003)

Weder seine Existenz noch seine Nichtexistenz können vernünftig nachvollzogen werden. Was aber **bezeugbar** ist: *Die Menschen machen Erfahrungen*. Erfahrungen, die sie dann plötzlich von einem grösseren Sein, von einem Mehr als Ich, ja von einem göttlichem Wirken sprechen lässt.

4.1.1. Personal oder apersonal?

Die **Inhaltsfrage** ist eine der grossen Streitfragen unter den „Sachverständigen“: Geht es um eine Einheitserfahrung, um eine Erfahrung des Aufgehens in einem grossen Sein, in einer All-Einheit / oder geht es um eine Gegenübererfahrung, eine Beziehungserfahrung, um eine Erfahrung mit einem göttlichen Du, von dem ich angerufen, angeschaut und gemeint bin?

Beide Formen haben je ihren Wahrheits- und Absolutheitsanspruch:

Von Zen-Leuten ist zu hören, dass die Leere und die damit einhergehende Erleuchtungserfahrung das Letzte und Höchste seien, weil sie hinter – oder über allem Sein sei – und von der anderen Seite wird die Du-Erfahrung der Gottesbegegnung als die Höchste gepriesen, weil die Liebe das Höchste sei, und weil der Mensch sich als Subjekt nur von einem personalen Gott als letztlich erkannt und gewürdigt erfahren könne.

Beide Erfahrungen sind – wie Erfahrende das je bestätigen - auf ihre Weise grossartig. Darüber zu streiten, was tiefer, grossartiger und letztgültiger sei, scheint mir wenig fruchtbar und letztlich unmöglich. Die Behauptung „aufgeklärter“ Kreise, die personale Erfahrung sei bloss regressiv, während einzig die apersonale Erfahrung wirklich entwicklungs- und bewusstseinsweiternd orientiert und somit erstrebenswert sei, halte ich für eindimensional.

Von den grossen Religionen her kann folgende Unterscheidungslinie gezogen werden:

In der asiatischen, hinduistisch-buddhistischen Religionsauffassung steht die mystische Erfahrung als Urgrund. Aus ihr – verkürzt gesagt – entstand die Religion oder auf ihr baute sich dann die Religion auf. Die mystischen Religionen erfüllen sich in der Einheits- und Ganzheitserfahrung, in der apersonalen Erfahrung.

Die Religionen des Westens – Judentum, Christentum und Islam gehen in ihren Ursprüngen nicht von der mystischen Erfahrung aus, sondern von einer Offenbarung als einem geschichtlichen Ereignis. Begegnung und nicht Erfahrung ist hier die Quelle der Religion. (Monotheistische Religionen: Es gibt nur einen einzigen Gott, er ist Schöpfergott und steht über der Schöpfung)

Die Offenbarungsreligionen gehen davon aus, dass das transzendente Geheimnis sich in der historischen Begegnung gezeigt hat und im immer tieferen Ausloten und Interpretieren der Offenbarung sich Gott mehr und mehr enthüllt. Sie haben ihren Gravitationspunkt und Zielpunkt in der Gottesbegegnung, in der personalen Begegnung.

Diese Unterscheidungslinie ist keine strikte: Zeugnisse belegen, dass sich die personale und apersonale Erfahrung nicht grundsätzlich auszuschliessen haben. Schon mittelalterliche Mystiker beschreiben sowohl Einheitserfahrungen als auch Gottesbegegnungen. Auch heutige Zeugnisse belegen, dass eine Engführung der Spiritualitätsdiskussion wenig sinnvoll ist. (Siehe auch unter Kapitel 4.2.: Fünf Erfahrungsweisen in der christlichen Tradition)

4.1.2. Kulturabhängig – kulturunabhängig?

Das ist ein weiterer grosser und ungelöster Disput unter Fachleuten und Spiritualitätssachverständigen: Hat die spirituelle Erfahrung einen Herkunftsstempel? Erlebt ein westlich geprägter und sozialisierter Mensch in der meditativen Praxis des Buddhismus das gleiche wie ein tibetanischer buddhistischer Mönch? Ist dessen Erfahrung der Leere die Leere des westlichen Menschen?

Ist die personale Gotteserfahrung ein Kernstück monotheistischer Selbst- und Gotteserfahrung und darum letztlich nur dem westlich geprägten Menschen zugänglich, der von der Einmaligkeit seines Person- und Subjektseins ausgeht? Und entsprechend auf dieser Subjektstufe angesprochen, geschaut und gewürdigt werden möchte?

Ist spirituelle Tiefe an die Codierungen einer Kultur und Religion gebunden, an ihre Werte und ihr individuelles und gesellschaftliches Ich-Verständnis und lässt sich nur von da aus in ihren tiefsten und höchsten Möglichkeiten erfahren?

Die Fragen lassen sich aus meiner Sicht nicht abschliessend beantworten. Es ist aber davon auszugehen, dass in alle unsere Erfahrungen, Sehnsüchte, Befindlichkeiten und Projektionen des Ichs, Bilder einer Kultur, Worte und Werte einer Tradition mit einfließen. Ich neige deshalb zur Ansicht, dass wir auch im spirituellen Bereich keine unbeschriebenen Blätter und keine per se leeren Gefässe sind. Die Erfahrung kann nicht anders, als sich *auch subjektiv* konkretisieren, - es sind Konkretisierungen, hinter denen sich das Unfassbare verbirgt. Wir können aber nur über Konkretisierungen erfahren, und über sie können wir uns ins dahinter liegende Geheimnis hineinnehmen lassen.

Eine Praxis des Uebens, des langen Weges, des steten und unermüdlichen Hingehens kann – wie viele Beispiele belegen (Dürckheim, Lassalle, Albrecht, Brantschen, Gyger u.v. mehr) - fundierte und tiefe Zugänge zu kulturell anders geformten spirituellen Wegen eröffnen. Workshops, beliebige Synkretismen und Instant-Schnupperkurse sind dazu aber sicherlich wenig geeignet, stellen sie doch das schnelle Erleben und nicht den Weg, der mehr als ein bisschen Bewusstseins-erweiterung meint, in den Vordergrund. Spirituelle Wege aber sind Wandlungswege, und das in jeder Kultur. (s. auch Schlussfolgerungen, Kap. 4.2.)

4.1.3. Religionsgebunden?

An die obige Diskussion schliesst sich die Frage an, ob die spirituelle Erfahrung an eine konkrete Religion gebunden ist. Es gibt zwei grundsätzliche Positionen, die momentan nicht vereinbar scheinen:

Position 1:

„Spiritualität soll an konkrete Formen der Religion gebunden bleiben: Sie kann verstanden werden als breiter Weg, der eine Methodik braucht, um in die Offenheit zu führen. Es geht darum, ein Verwurzeln nicht nur im Individuellen sondern auch im Kollektiven zu finden.“ (Christian Rutishauser, Jesuit, 2004)

„Spiritualität ist nicht Zusatz, sondern Mitte der Religiosität. Es geht darum, das Spirituelle der eigenen Religion wieder neu zu leben und diese Schätze neu anzupreisen.“ (Jörg Stolz, Religionssoziologe)

„Die mystische Erfahrung braucht Vorbereitung und Erwartung: Nur so kann sie ertragen und ausgehalten werden. Spirituelle Erfahrungen brauchen einen deutenden Rahmen, ohne fixieren zu wollen. Die Religionen haben den Auftrag dieses Rahmens und des Ermöglichens der mystischen Erfahrung, die wiederum nach diesem Rahmen verlangt. Die Kirche soll also äusserer Rahmen sein, um Raum für innere Erfahrungen zu bieten.“ (Peter Wild, Theologe)

„Wer sich auf radikale Veränderungen einlassen will, braucht religiöse Unterweisung = (Exoterik = Theologie, ethische Grundsätze). Die Erfahrung (= Esoterik) muss eingebunden sein.“ (Peter Wild)

Position 2:

„Alle spirituellen Wege führen auf den gleichen Gipfel. Es gibt nur eine Wahrheit!“ (Willigis Jäger, Benediktiner und Zen-Meister)

„Mystisches Herausgerissen werden aus dem Alltagsbewusstsein hat nichts mit Religion zu tun. Es sind Widerfahrnisse!“ (Willigis Jäger)

„Theistische Religionen berufen sich auf die Offenbarungen (daraus entstanden Lehrsätze und Gesetze) eines Religions-stifters. Sie können sich nicht vorstellen, dass Mystik ausserhalb von Religion stattfinden kann. Sie kommen von aussen auf den Menschen zu, Religion müsste aber von innen, aus der Erfahrung kommen.“
(W. Jäger)

Zu einer 3. *Position* kommt Monika Renz in ihrer empirischen Studie „Grenzerfahrung Gott“, s. unter Kapitel 4.2.:

1. Es zeigte sich, dass religiöse Sehnsucht, Religion als letztes Ausgerichtet-Sein auf Gott, auf das Göttliche hin, eine innere Beziehung zu biblischen Texten, zu Liturgie, Riten, Sakramenten, Kirchenräumen und religiösen Liedern und Musik tatsächlich für viele Menschen ein Eintrittstor zur spirituellen Erfahrung sind. Religiöse Akte können eine bedeutende Auslöserfunktion haben.
2. Wo jedoch Religiosität und Religionszugehörigkeit nicht als innere Beziehung, sondern als Festhalten an Glaubenssätzen und -praktiken und an Vorstellungen gelebt wurden, standen solche Festlegungen der spirituellen Erfahrung im Wege.
3. Sie folgert daraus, dass die spirituelle Erfahrung nicht eine religiöse Einstellung oder Haltung braucht, sondern religiöse Offenheit und Ansprechbarkeit. Diese Folgerung wird auch gestützt von der grossen Anzahl Menschen, die sich in der Studie vorerst als atheistisch oder a-religiös verstanden und trotzdem spirituelle Erfahrungen machten.

4.2. Fünf Erfahrungsweisen in der christlichen Tradition

Eine grosse empirische Studie zu diesem Thema wurde von Monika Renz, Theologin, Psychologin und Musiktherapeutin, durchgeführt. Die Ergebnisse der Studie sind in „Grenzerfahrung Gott“, 2003, publiziert. Renz arbeitet mit Krebs-patientInnen im Kantonsspital St. Gallen, Schweiz.

Sie hat in einer 2-jährigen Erfassungszeit mit 251 Patienten gearbeitet – die Frage lautete: Wie viele dieser PatientInnen machen geführt/begleitet (Meditationen, Musik, Gebet, Vollzug von kirchlichen Riten) oder nicht geführt spirituelle Erfahrungen und welcher Art sind diese? Und: Lassen sich diese allenfalls kategorisieren?

Von den 251 PatientInnen machten 135 spirituelle Erfahrungen, einmalig oder mehrmalig, die von ihnen, von Renz und allenfalls von Drittpersonen als solche bezeugt wurden. Die Anzahl der insgesamt gemachten Erfahrungen wird auf 250-300 geschätzt.

Renz hielt eine Kategorisierung vorerst für unmöglich. Das Sichten des Materials ergab aber bald und leicht eine Zuordnung der Erfahrungen. Auch hier keine strikten Grenzen und Abgrenzungen: Menschen erleben das „Ganz Andere“ nicht immer in eindeutiger Form, es gibt Ueberschneidungen. Und dennoch scheint es, dass das „Ganz Andere“, diese Dimension, die keine letzte Konkretisierung erträgt, sondern sich genau auch dadurch auszeichnet, dass sie letztlich verhüllt und unanschaulbares Geheimnis bleibt, sich im christlichen Kontext grob in **fünf Erfahrungsweisen** einteilen lässt:

- **Einheitserfahrung (apersonal)**
- **Gegenübererfahrung (personal)**
- **Erfahrung des Mütterlich-Väterlichen**
- **Erfahrung des Gottes der Inmitten-Präsenz**
- **Erfahrung von Geist und Geist-Energie als Beweger, Vollender, das Leben Bejahender**

Die folgende Zusammenfassung stützt sich auf die vorliegende Studie. Die in Klammern angeführten Zahlen bezeichnen die Anzahl der entsprechenden Erfahrungen.

Die Einheitserfahrung (41)

Sie ist eine Erfahrung von einem umfassenden Einssein und Ganzsein. Es ist eine Erfahrung von Sein, Teilsein, Angeschlossensein und gutem Drinsein. Diese Erfahrung eint, integriert, überwindet Spaltung.

„Rumi: „Ich schaute um mich, und überall sah ich das Eine. Ich schaute in mein Herz: ein bodenloses Meer des Einen“

Wie werden solche Erfahrungen von modernen Menschen umschrieben?

„Jetzt bin ich, während ich früher immer wartete“, „eins mit dem Kosmos“ „eins in Gott und also nicht verloren“...„ganz und vollständig, als wäre da nie Spaltung und Abgespaltenheit gewesen“

Ganzheit ist ganz. Ganz bedeutet, dass alles enthalten und nichts ausgeschlossen ist. Gegensätze, ja Widersprüchlichkeiten - innere und äussere - werden nicht einfach in Indifferenz aufgelöst, - sie sind vielmehr überwunden und auch die Kategorien Gut – Böse sind in ein Drittes, Ueberspannendes hineingenommen. Auch das Unvollkommene und Fehlerhafte kann sich auf diese Weise als ganz erfahren.

„Die Zeit wurde ewig. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sah ich wie nebeneinander. Alles war gleichzeitig. Es war ein Sein. Und alles reihte sich ins Mosaik Leben ein und war in Ordnung auf eine Weise, wie wir uns das nie vorstellen können.“

Es gibt die zusammenfassende Erfahrung, in einer grossen Ordnung drin zu sein und selber in Ordnung zu sein. In der Zugehörigkeit zu einer grossen Ordnung schwingt oft eine Sinn-Antwort auf das eigene Leben hin mit. Ohne Sinn geht es im Letzten nicht: So ist die Erfahrung nicht Auflösung im Grossen Sein - sondern Lösung.

Das Begrenzte wird aufgehoben, was oft auch körperlich erfahren wird. Körperliche Grenzen und Gesetzmässigkeiten von Kausalität und Zeit werden überwunden. Es ist Fülle in der Leere, grösste innere Freiheit und dennoch Teilhabe und Angeschlossen-Sein, es ist die Gewissheit, Teil eines grösseren Ganzen zu sein.

In der Krankheit bringen solche Erfahrungen Schmerzlinderung und tiefste Entspannung. Auf der psychologischen Ebene scheint die Erfahrung Antwort zu sein auf eine Sehnsucht nach Entgrenzung und Ueberwindung von Raum, Zeit, Kausalität und Körperlichkeit.

Die Gegenübererfahrung (44)

Es ist die Erfahrung von Würdigung, Identität, Berufung und Sinnerfahrung durch ein namenloses, irgendwie letztes Gegenüber, ein autonom wirksames Gegenüber.

Es ist eine Erfahrung des Numinosen, die überwältigt und immer auch überfordert, denn die Gegenübererfahrung es ist die totalste, radikalste, brutalste und zugleich grossartigste Form von Erfahrung eines übermächtig Anderen, eines Unnahbaren und Heiligen. Der Gott der reinen Gegenübererfahrung findet sich vor allem im Alten Testament. Wenn Gott zu Hiob spricht, im Buch Jona oder in den Wüsten-erfahrungen von Elias.

Doch auch Menschen heute erfahren ein äusserstes Gegenüber auf diese Weise. Es tut sich kund als Stimme, als eindringlicher Blick, als Augenpaar, als unfassbare Anwesenheit, als Berührung, dies oft auch in Träumen. Man erlebt sich angesprochen, gerufen, unausweichlich angeschaut, - der Mensch soll unbedingt erreicht werden in dem, was ihn ganz tief angeht. Wer die Botschaft versteht und gehorcht, bekommt auch die Kraft für die Umsetzung. Berufung und Sendung werden auf diese Weise erfahren. Das Eigene kommt zu sich. Es ist im wahrsten Sinne ein Wesen-tlich werden. Es ist in diesem Sinne auch tiefste Identitätsfindung.

Es geht dann nicht um die Frage, wie kann das Leben besser oder schöner werden, sondern: was kann und muss ich tun, damit das Leben gelingt. Damit es sich erfüllt. In dem, was sich erfüllen will. Die Gegenübererfahrung ist die Begegnung mit einer äussersten Instanz, in deren Gegenüber der Mensch sich verantwortet, Korrektur (von Selbstbildern, Angenommenem) und Relativierung erfährt und zu einer letzten Verbindlichkeit findet.

Der Mensch findet in diesem unbestechlichen Gegenüber zu „seiner Wahrheit“, erfährt sich darin erkannt und gewürdigt. „Man sagte mir: Es war so vieles gut, was du in deinem Leben gemacht hast.“

Väterlich-mütterliche Gotteserfahrung (34)

Es ist die Erfahrung mit einem fassbareren, tröstenden, tragenden, zärtlichen, wärmenden, Gegenüber. Ob geschaut oder gespürt: Immer kommt es zum Eindruck eines mütterlich / väterlich Ganzen.

Das Numinose in der archaischsten Form der Gegenübererfahrung ist oftmals auch Inbegriff des Zuviels: Deshalb muss Gott sich (aus Sicht des Menschen gesprochen) als verkräftbar offenbaren, um überhaupt als Gegenüber ausgehalten zu werden. Das nicht Fassbare und Gesichtlose bindet sich deshalb ein ins Konkrete und nimmt Form und Gestalt an, vielleicht mit Gesicht und menschlichen Eigenschaften. Was fassbarer ist, ist berechenbarer und verbindlicher. Nicht ein übermächtiges Gegenüber ist da, sondern ein Beistand und Beschützer in Not.

Unverkräftbarkeit und Verkräftbarkeit von Gotteserfahrung war schon Thema zwischen Moses und dem Volk Israel am Sinai. Nur Moses darf Jahwe, der in dichter Wolke daherkommt, gegenüberstehen. Das Volk darf weder auf den Berg steigen, noch diesen mit dem Fusse berühren, da man sonst sterbe.

Wie erfahren heutige Menschen den Mütterlichen/ Väterlichen Gott? „Ein Gott, der mich trägt und nährt, der sich freut, wenn ich heimkomme, der tröstet und zärtlich ist, bei dem es einfach gut und schön, weich und warm ist.“ „Ich bin getragen von Maria und von der Mutter Erde.“ Und eine Frau auf der Intensivstation erfährt: „Das war wie Engelnähe. Das Licht wurde grösser und grösser, kam von aussen und war wie Jesus, der zu mir sagte: „Du überlebst es, lass es zu“

Häufig machten Menschen diese Erfahrung, die wieder in Besitz genommen waren von tiefen Kinderängsten und Traumatas – das notleidende innere Kind, das damals auf mütterlichen oder väterlichen Beistand angewiesen gewesen wäre. Sie bedürfen der Erfahrung eines schützenden angstnehmenden Du. Es ist ihnen Antwort auf das vom Menschen her Unverkräftbare und Ungetröstete. Ähnliches gilt für Menschen mit einem überstrengen Ich und einer überstrengen Gewissensinstanz – das Väterlich-Mütterliche vermag in ihnen das Ueberstrenge zu mildern.

Insgesamt machen Menschen eine solche Erfahrung, die liebevollen Schutz, Trost, Boden, Nähe, Wärme, ja einen Schoss der Barmherzigkeit brauchen.

Der Gott „inmitten“ (33)

In Gefühlen tödlicher Bedrohung und in Extremsituationen der Ausweglosigkeit ist Gott oft nicht mehr spürbar und zugänglich, selbst für religiöse Menschen nicht. In der Erfahrung absoluter Verlassenheit, beim Zugehen auf einen als schlimm erwarteten Tod, aber auch in den Grenzzuständen nochmals gegenwärtiger Not längst vergangener traumatischer Ereignisse (Gewaltübergriffe, Kriegstraumatas) und in Stunden totaler und panischer Angst und des Nichtmehr-Könnens und nicht mehr Weiter-Sehens, erfährt sich der Mensch als abgekoppelt und ausgeschlossen von allem Guten und Helfenden.

In dieser verschlingenden Totalität und Ausweglosigkeit, der Ohnmacht und Verlassenheit kann sich Hilfe nur noch von innen her konstellieren. Hilfe gleichsam als Offenbarung von innen. Eines Retters von innen und inmitten, inmitten der Not.

„Er war mit mir in der Röhre.“ „Christus war da, da im Brustraum.“ Dieser „Gott inmitten“ wird als eine Präsenz erfahren, die nicht als Zustand beschrieben werden kann (Einheitserfahrung), nicht einfach Antwort ist, (Gegenübererfahrung) und auch nicht einfach als Schutz (Mütterlich/Väterlich)– sondern die Erfahrung wird umschrieben als „Gottes Anwesenheit inmitten des Schrecklichen“

„ Es war, als hätte Er sich selbst meinen Aengsten und Schmerzen ausgesetzt.“ „Es war Er, Es, Etwas, das so sehr mit mir war, als hätte er/es für mich überlebt, bis ich wieder erwachte.“ Es scheint das Bild eines selbst „verwundeten Heilers“ zu sein, eines Heilers, der selbst in die Leiden der Menschen eingestiegen ist.

Nach solchen Erfahrungen sind die Menschen in der Lage, ihr Leben oder ihr Sterben neu und anders in Angriff zu nehmen. Als sei etwas in ihnen auferstanden und sie mit ihm. Dieser Gott von tief innen führt zur Erfahrung von Bewegung und Aufbruch: „Es lebt in mir“. „Er steht in mir auf.“

Geist – Erfahrung (49)

Eigentlich ist jede spirituelle Erfahrung „geistgewirkt“, da immer von spürbarer Wirkung. Die Tatsache, dass Gott sich „ereignet“ (Jüngel), bezeugt in sich schon das Wirken des Geistes. Reine Geisterfahrungen sind selten. Und doch gibt es Erfahrungen, die ganz besonders den Geist- und Energieaspekt thematisieren oder zum Ausdruck bringen.

Geist ist Inbegriff von Intensität und Stattfinden: er zeichnet sich aus durch ein Drängen: Das Dynamische, Werdende, Wandelnde, Bewegende, Durchdringende, Herauslockende, An-sich-Ziehende. Und er scheint ein verborgen zielgerichtetes Wirken zu haben und ruht nicht, bis Wandlungen geschehen können, die den „Geist der Wahrheit, der Liebe und des Lebens“ (M. Renz) in sich tragen. Er drängt nach Befreiung und Ganzwerdung, nach Versöhnung, Vollendung, Vollständigkeit und Integration.

Bisweilen kann nicht gestorben werden, bis „es“ eintrifft: Versöhnung, zwischenmenschliche Bereinigung, Vergebung von Schuld, Heimfindung von Schuldigen, Würdigung von Höchstleistungen, Familien finden wieder zusammen.. Die Kraft für das, was ein Mensch vielleicht jahrzehntelang nicht schaffte, kommt jetzt, kommt vom Sterbenden.

Der Geist kann sich äussern in Visionen, wie es „nachher“ weitergeht, wie es weiter-geht mit der Welt, der Zeitpunkt des Todes wird erahnt, manchmal auch Ort und Umstände. Oder er äussert sich als sanft und lebensspendend, als Lebensatem, als ruach, wie ihn schon das Alte Testament kannte: Geschaut in der Natur oder in der Musik.

„Geist reisst den Menschen weit über sich hinaus“ (A. Rotzetter). Er unterwandert, was sich ihm versperrt und überformt, was vom Menschen her schwach und unvollendet bleibt. Das bewirkt Wandlung und Vollendung. Geisterfahrung ist Erfahrung von Gnade. Und so könnte nach Teilhard de Chardin gesagt werden:

„Der Geist – auch Heiliger Geist genannt – ist das Bewegende, zur Vollendung Drängende.“

Schlussfolgerungen:

Die vorliegende empirische Studie thematisiert je persönliche Annäherungen an ein letztes Geheimnis. Wie Renz ausführt, bekundeten die Menschen im Gespräch „ auf je eigene Weise Ergriffenheit bei gleichzeitigem Nie-Begreifen-Können.“

Die Zusammenstellung stützt meine persönliche Annahme, dass es im „Spiritualitäts-diskurs“ keinen verabsolutierenden Wahrheitsanspruch geben kann, keine eindimensionalen Beweisführungen für oder gegen eine bestimmte Erfahrungsweise, es gibt nicht richtig oder falsch.

Es scheint, dass spirituelle Erfahrungen auf je *persönliche Weise* an ein Grösseres, vielleicht Letztes heranführen und darin weder beliebig noch zufällig sind: „*Sie sind Aussage für genau dieses Individuum in genau seiner Situation*“ (M. Renz) Diese Schlussfolgerung scheint mir entscheidend: Die innere subjektive Situation und Befindlichkeit, das gelebte Leben mit seinen Erfahrungen und Prägungen generieren die spirituelle Erfahrung offenbar wesentlich mit. Die Erfahrung scheint von Kontext und innerer Disposition nicht unabhängig zu sein. Diese Erkenntnis der empirischen Erhebung könnte die weitere Diskussion der strittigen Punkte 4.1.1. - 4.1.3. sicherlich ergänzen.

5. Warum Spiritualität in Psychotherapie?

Ch. Rutishauser hält in „Mystische Wege in den Weltreligionen“, 2003 fest: „Von psychologischer Seite her ist mehr und mehr eine versöhnende Haltung gegenüber religiösen Dimensionen des Menschseins festzustellen. Da die Psychologie die Grenzen der eigenen Methode anzuerkennen beginnt, entsteht wieder Raum für Spiritualität und Mystik (.....) Vielmehr wird breit anerkannt, dass die Psyche nur in Bezug auf ein letztlich unaussagbares Geheimnis gefasst werden kann (.).Neben die bereits vollzogene Weitung des psychologischen Blickes auf den menschlichen Körper und somatische Verstricktheit von seelischen Prozessen öffnet sich mit der Anerkennung von Spiritualität auch eine Erweiterung auf die geistliche Dimension des Menschseins hin.“

Dies ein statement aus theologischer Sicht zum aktuellen Verhältnis der beiden Sparten. Die Frage stellt sich, ob die Theologie aus ihrem Bereich für die Psychotherapie nützliche Ergänzungen und Anleihen zu bieten hat – und inwieweit für die Psychologie Angrenzungen, Annäherungen und Weitungen, - denn die Psychologie ist ein „*kleiner*“ Bereich (H. Petzold) - sinnvoll und

wünschenswert sind. Das ist eine umfassende Diskussion, ich beschränke mich an dieser Stelle auf einige Überlegungen:

5.1. Überlegungen I

Es gibt gute Gründe, der spirituell-geistigen Dimension im therapeutischen Geschehen einen Platz einzuräumen, sofern dies „in der Luft liegt“, einem Bedürfnis des Klienten entspricht, in der co-respondierenden Beziehung auftaucht oder sich in sonst einer Weise zeigt, z.B. in der Arbeit mit kreativen Medien oder in körper-zentrierten Übungen. Es kann und darf nicht primär die Rolle des Therapeuten sein, diese Dimension einzubringen. Es sind vielmehr oft der Schicksalsaspekt oder die grosse Not einer Situation oder Erfahrung, die zu letzten Fragen, tiefsten Sehnsüchten und äussersten Anfechtungen führen. Oder es ereignen sich Momente von „Kairos“, unerwartet, unbeeinflussbar, die vom Klienten dem Therapeuten mit - geteilt werden möchten.

Existenzielle Fragen schreien nach ebenso existenziellen Antworten, seien diese nun religiös ausgedrückt oder nicht. Der Leidensdruck ist es, der von innen her zu Veränderungs- und Reifungsschritten und allenfalls in die spirituelle Dimension drängt.

- **Suche nach Hintergrundkräften**

In Not, in schweren Krisen, in Krankheit und Schicksalsschlägen stellen sich meist Fragen nach dem „warum“, „warum gerade ich“. Diese Fragen können suchend, offen, durchlässig, wahrnehmend, strebend, machen. Offen auf ein Drittes hin. Spiritualität hat hier zuerst mit der persönlichen Suche nach den Hintergrundkräften, nach dem, was „dahinter steckt“ zu tun. Rational-kausale oder ausschliesslich medizinische Verortungen greifen in der Regel zu kurz und vermögen das Bedürfnis des Klienten nach tieferem Begreifen nicht zu befriedigen.

- **Suche nach dem Wesen-tlichen und nach Sinn**

Spiritualität erscheint als Suche von Menschen nach dem Sinn des Lebens, der Krankheit, eines Schicksal-Ereignisses. Konzepte, Therapie-Schemen und Anleitungen für den Umgang mit Störungen und Krankheiten decken den substanziell-materiellen Bereich ab; sie sind wichtig, decken möglicherweise aber nicht ab, was in individueller Begleitung aufgefangen werden kann: Hintergründiges ernst und wahrnehmen. Fehlender Lebenssinn, und sei es, dass Sinn – durchaus auch säkular zu verstehen - durch Ereignisse abhanden gekommen ist, folglich Ziele, Bedeutung und Intentionalität fehlen - ist ein krankmachender Faktor. Daraus können Not und Orientierungslosigkeit entstehen, die nicht einfach als Neurose abgetan werden dürfen, denn „Lebensfragen sind immer auch Sinnfragen“ (Petzold, IT 4-2000)

- **Suche nach Entwicklung**

Die Suche nach Wegen, um Veränderungen und Umgang mit Krankheiten, mit Lebenssituationen und Lebensnöten zu finden, kann zu einem tief inneren Weg werden. Wenn die Herausforderung als Aufgabe zur Selbstentwicklung verstanden werden kann, eröffnet das die Wahrnehmung für den möglichen „Sinn“ des zu Bewältigenden oder Sich-Zumutenden. Der Klient entwickelt eine individuelle Beziehung dazu, die spirituell-geistige Hintergründe, Zusammenhänge und Sinndeutungen mit einschliessen kann. „Wo finde und wie erkenne ich den *richtigen* Weg, wie gehe, wie *übe* ich den Weg“, und aus dem „Warum und weswegen“ wird vielleicht ein auf Entwicklung hin angelegtes „Für was und wohin“.

- **Anstoss zum Aufbruch**

Krisen, Krankheiten, Schicksalsschläge sind oft Anstoss zu Aufbruch. „Leben wie zuvor“ ist nicht mehr möglich, vielleicht auch nicht mehr erstrebenswert. Spiritualität hat mit Leben, mit Aufbruch, mit Entwicklung, mit Veränderung und Wandlung zu tun.

Veränderungen verunsichern vorerst. Was zuerst destabilisiert, kann aber zu neuen Fragen und neuer Beweglichkeit führen, neue Dimensionen eröffnen und neue Fähigkeiten entwickeln helfen.

- **Krankheit, Not als Auslöser spiritueller Erfahrung**

Krankheit, Not und schwierige Lebenslagen können zu vertieften Erfahrungen mit sich selber, dem Leben und dem Lebensganzen führen. Erkenntnisse, Offenbarungen, Entwicklungsschritte werden ausgelöst. Was zuerst vielleicht nur Angst machte, birgt auch die Möglichkeit, grössere Wachheit, offenere Wahrnehmung, intensiveres Bewusstsein und damit Selbstentwicklung zu entfalten. Diese Entwicklung kann eine spirituelle Dimension beinhalten.

- ***Heilung, heil, ganz(er) werden als auch spiritueller Vorgang***

Um den Klienten zu unterstützen, wieder heil, „whole“ zu werden, braucht es einen Entwicklungsweg, der einerseits irdisch-physisch, praktisch und ganz dem konkreten Leben und Anforderungen zugewandt ist.

Heilsein meint aber noch etwas anderes als medizinisches Gesundsein oder einfach Glücklichein. Heilsein beschreibt einen inneren Zustand, der auf eine tiefste Form des Bei-Sich-Seins verweist (siehe S. 35, Erfahrung von Heil und Ganzheit). Es ist ein Zustand, der immer nur annäherungsweise erfasst werden und zugleich die Dimension des Mehr-als-Ich-Seins zugänglich machen kann. Heile Befindlichkeiten sind nicht machbar, nur erfahrbar. Heilung gelingt nie umfassend, sondern immer bruchstückhaft. Doch im Erlebten wird das Ganze, wird vielleicht das Numinose erahnt. Diese Erfahrung ist nicht an einen physisch heilen Zustand gebunden. Sie ist aber – wie Monika Renz in ihrer Untersuchung ausführt – von bedeutsamer Wirkung, da sie den Menschen näher zu sich und zu seinem Wesen-tlichen heranführt.

Die Sehnsucht nach heiler und ganzer werden in einem umfassenden Sinne ist unser aller Sehnsucht; - sie darf aus dem therapeutischen Geschehen nicht ausgeklammert werden.

- ***Emotionale Intensität berührt den Bereich existenzieller Erfahrungen, zu denen auch religiöse Gefühle gehören (Petzold, IT 4-2000)***

Die therapeutische Arbeit mit starken Emotionen und insbesondere mit dem Leib hat eine sehr existenzielle Dimension. Dabei kann nicht einfach eine Abgrenzung zu religiösen/spirituellen Aspekten und Haltungen vollzogen werden.

- ***Leere und Gefühle der Sinnlosigkeit sind in der therapeutischen Praxis stark vertretene Themen: Der Einbezug transpersonaler Konzepte und eine Öffnung auf eine geistige Dimension hin werden wachsende Bedeutung erfahren.***

Die Sinnhaftigkeit des Lebens kann und darf nicht ausschliesslich in einer über-individuellen/religiös-spirituellen Dimension verortet werden wollen. Wie Schmitz/Arnold/Jahn/Müller ausführen (IT-2000), wird Sinnhaftigkeit wesentlich durch die Erfahrung überdauernder Kontinuität des eigenen Handelns vermittelt. Nebst dem Kontinuitätserleben ist das Anstreben weiterführender Ziele entscheidend. Der Mensch ist auf Entwicklung und Entfaltung hin angelegt. Ausserdem gehört die Erfahrung dazu, dass das Leben mit seinen Anforderungen, Krisen und Anfechtungen bewältigt werden kann. In all den genannten Punkten kann eine Psychotherapie unterstützend sein, das ist ihr Feld und Zuständigkeitsbereich. Ein vorzeitiges Delegieren dieser irdischen und konkreten Herausforderungen ans „Spirituelle“ ist verfehlt und kontraproduktiv. Nicht für alle – aber doch für einige Menschen - ist die transzendente Erweiterung der Sinnfrage (sozial/ethisch wertvolles Handeln, dem Wohle anderer und der Gemeinschaft dienen, das Handeln und Leben in einem überindividuellen Lebensganzen verstehen, sich rückgebunden fühlen) aber von Bedeutung.

Eine Studie zu „Sinnerfahrung, innere Langeweile und die Modi der Stressverarbeitung“ (Schmitze, Hauke, IT 1/99) zeigt, dass der Mangel an Lebenssinn zu innerer Langeweile und Vermeidung von Problemen bei gleichzeitiger Tendenz zu Ablenkung in positiver Beziehung steht. Hingegen zeigen Probanden mit hohem Grad an Erfahrung von Sinn eine hoch signifikante Tendenz zu problembezogenen Strategien und positiven Bewältigungsmustern. Dabei ist der „Sinn des Lebens“ von erheblicher Bedeutung, ob säkular oder religiös gedeutet.

5.2. Ueberlegungen II

Vor allem in der USA ist ein reges Interesse an buddhistischen Konzepten und ihrer Brauchbarkeit für Psychologie und klinische Praxis auszumachen. Ein Grund ist, dass ein Achtsamkeitstraining, von Jon Kabat-Zinn aus der traditionellen Achtsamkeitsmeditation des Theravada-Buddhismus entwickelt, im Rahmen von verhaltenstherapeutischen Programme weit und erfolgreich eingesetzt wird (Harald Walach, „Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie, 2006). Eine erste deutsche Evaluationsstudie hat ergeben, dass das Verfahren sowohl im psychischen als auch im körperlichen Funktionsbereich signifikante (positive) Ergebnisse zeigt, die klinisch von Relevanz sind (Grossmann, Schmidt, Niemann, Walach, 2004). Da findet Berührung und Fühlungnahme zwischen klinisch Tätigen und buddhistischer Meditationspraxis statt, zwischenzeitlich auch im akademischen Kontext. Ein zentrales Konzept dabei ist die *Achtsamkeit*. *Achtsamkeit* oder auch *rechte Aufmerksamkeit* in der spirituellen Praxis meint dabei das aufmerksame vorurteilslose Wahrnehmen aller mentalen Inhalte, wie Gedanken, Gefühle, Affekte und Körperempfindungen. Wahrnehmen allein macht die Achtsamkeit aber noch nicht aus. Dazu gehört ein freundlich-wohltollendes Annehmen des Wahrgenommenen und die Fähigkeit, ohne Urteile und Kategorisierungen bei den mentalen Inhalten zu sein, in ihrem Fluss und in ihrem Stocken. Achtsamkeit meint auch, unsere Kategorisierungstendenz wahrzunehmen und sie, wenn sie sich zeigt, bestenfalls zum Halten zu bringen. Inhalte, so wie sie sind, im Geiste präsent halten und der Kategorisierung widerstehen: Das ermöglicht, jede Erfahrung als neu zu erleben – im Sinne des Zen-Wortes „Anfängergeist“ (Suzuki, 2000, Walach, 2006). Daraus ergibt sich die Erkenntnis, dass die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks eine grosse Fülle und Tiefe hat.

In der IT wird dafür der Begriff der *Awareness gebraucht*, die Anleitungen und Hinweise zum Bewusstwerden der aktuellen Gestimmtheit, der aufkommenden Gedanken und Regungen, zur Förderung und Schulung der „Inneren Achtsamkeit“ bedeutet. Den inneren Empfindungen folgen, die Gedanken fließen lassen, ohne diese zu bewerten, sich in den Strom des „*continuum of awareness*“ begeben (H. Petzold), gegenwärtig sein im Hier und Jetzt.

Sowohl im therapeutischen wie im spirituellen Ansatz wird die awareness systematisch geschult, aber das Vorgehen ist unterschiedlich (Felix Helg, in „Psychotherapie und Spiritualität“, 2000). „In der Meditation geht es nicht so sehr um den Inhalt des Bewusstseins, sondern darum, ein Gefühl für den Strom der im Bewusstsein auftauchenden Phänomene zu entwickeln. Die Identifikation mit den geistig-seelischen Inhalten wird dabei immer wieder unterbrochen...(..) auftauchende Bedürfnisse werden durch das bloße Registrieren ihrer Energie beraubt.“ Im therapeutischen Setting hingegen wird der Klient aufgefordert, immer wieder die Aufmerksamkeit auf die momentanen Gefühle und auftauchenden Gefühle zu lenken. Es geht darum, ein Bewusstsein für Befindlichkeit und Bedürfnisse zu entwickeln und darum, diese Vergegenwärtigung auch im Alltag aufrecht erhalten zu können.

Reduktion von psychischen Symptomen, Reduzierung von Rückfallraten und Verbesserung von Lebensqualität, das können achtsamkeitsbasierende Vorgehen aufgrund von Forschungsergebnissen bei PatientInnen bewirken. Wie Kabat-Zinn in „Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie“, 2006, schreibt, besteht die Herausforderung nun darin, eine Integration von Achtsamkeitsprinzipien und Psychotherapie zu vollziehen, die die Integrität und die Stärken beider Seiten wahrt. Beide Seiten bringen verschiedene, aber *komplementäre* Erkenntnistheorien und – Werte ein, die sich gegenseitig ergänzen können, die aber auch ihre eigenen Grenzen und Beschränktheiten erkennen sollten. Ein künftiges dialogisches Vorgehen, gründend auf gegenseitigem Respekt, scheint daher für die weitere Entwicklung und Forschung von entscheidender Bedeutung.

5.3. Ueberlegungen III

Religiöse Organisationen und Glaubenssysteme fördern und fordern in den jeweiligen gesellschaftlichen Systemen oder Subsystemen bestimmte Verhalten und Einstellungen. Dabei eröffnet sich die Frage nach der Wechselbeziehung zwischen Religiosität und

gesundheitsförderndem Verhalten sowie heilenden und pathogenen Funktionen von Gemeinschaften, Sekten und Kulturen.

Eine Untersuchung zu „Religiöse Glaubensmuster und Verhaltensweisen“ und ihrer Relevanz für Psychotherapie und Gesundheitsverhalten (Walter Andritzky, IT 1/99) bestätigt bereits früher erhobene Befunde: Religiosität wirkt sich günstig auf „Wellness“ aus. Dazu können gezählt werden: Selbstverwirklichung, Gesundheitsverantwortung, Bewegung, Ernährung, zwischenmenschliche Unterstützung, Stress-Management

Andritzky führt folgende gesundheitsfördernde Wirkfaktoren religiösen Verhaltens auf:

- *Gesundheitsfördernde Verhaltensnormen und Lebensstil einer Religion:* Hygiene, Meditation, Alkoholvermeidung, Ernährung, Körperübungen
- *Psychosoziale Effekte:* Zugehörigkeitsgefühl, Sinnerfüllung des Daseins, Vermeidung von Einsamkeit als Risikofaktor, soziale Unterstützung der Mitglieder
- *Psychodynamische Effekte religiöser Glaubenssysteme:* Sie fördern Selbstvertrauen, Friedfertigkeit, wirken Depressionen und Selbstzweifeln entgegen; im negativen Fall allerdings fördern sie Schuldgefühle und Selbstzweifel
- *Psychodynamik religiöser Riten:* Reduktion von Gruppenspannungen und Aggressionen, Wechsel von Ruhe und Erregung, enthalten häufig explizit Heilrituale
- *Übernatürliche Effekte:* Wirkungen einer von allen Religionen postulierten, aber nicht messbaren „Energie“, die auf „geheimen Kanälen“ fließt (nadis, Meridiane, chakras)
- *Beziehungsfördernde Effekte:* Religiöse Werte und Begriffe bilden eher eine gemeinsame Brücke zwischen Therapeut/Arzt und Klient als eine pragmatische, an klinischer Begrifflichkeit orientierte Interaktion

Diese „Wirkfaktoren“ von Religiosität sollen nicht überbewertet oder einseitig instrumentalisiert werden. Sie sollen im therapeutischen Milieu aber auch nicht missachtet werden. Es ist nicht Aufgabe des Therapeuten, in diesem Bereich „anzuleiten“. Dass im „guten Falle“ aber eine positive Beziehung zwischen gelebter Religiosität und psychischer und physischer Gesundheit besteht, sollte der geistigen Dimension im therapeutischen Geschehen im Sinne einer „Humantherapie“ – Therapie des ganzen Menschen in allen seinen Bezügen und Dimensionen – einen respektierten Platz geben. Er lässt sich begründen und sein Potential ist nicht unerheblich.

6. Praxeologie und Integrative Perspektiven

Eine Schlüsselfrage ist und bleibt, was heilt, was heilbringend ist. Medizinische Kunst heilt, eine tragende (therapeutische) Beziehung heilt, spirituelle Erfahrung heilt. Jedes auf seiner Ebene, jedes auf seine Weise. Die Ebenen sind nicht gegen-einander auszuspielen.

Das Vorgehen orientiert sich am Klienten. Die Frage, die sich für den Therapeuten zu stellen hat, lautet: Was braucht dieser Mensch, wo ist er berührbar, was macht ihn heiler, woran leidet er, wonach sehnt er sich im Innersten, was spendet ihm Mut und Durchhaltekraft,...? Fließt Spiritualität in das therapeutische Geschehen ein, so darf sie weder einer bestimmten Schule, noch Methode oder Geistesrichtung verpflichtet sein. „Sie nimmt ihr Mass an jeder einzelnen Begegnung“. (M. Renz, S.30, in „Grenz-erfahrung Gott“)

Therapeutisch Tätige bringen nicht nur ihr fachspezifisches Wissen und Werkzeug, sondern sich selbst in ihre Arbeit ein. Es ist daher unabdingbar, dass sie sich auch in Bezug auf ihre eigene Nähe oder Distanz, Blockaden und Zweifel, Prägungen, Ängste und Sehnsüchte zum Spirituellen Klarheit und Bewusstheit erarbeitet haben. Wie weit sie in der Lage sind, auf die spirituellen Nöte und religiösen Bedürfnisse ihrer PatientInnen einzugehen und ob das Thema überhaupt Thema werden darf, hat entscheidend mit ihren eigenen individuellen und konfessionellen Prägungen und Erfahrungen zu tun. Auch ihre Ausstrahlung, ihr Sensorium für Unausgesprochenes und Atmosphärisches hat mit tiefsten Erfahrungen zu tun. Entsprechend kann sich das Thema konstellieren - oder eben nicht.

Wie Petzold treffend ausführt, (in „Nootherapie und Säkulare Mystik“, 1983, S. 65) liegt das Problem „im wesentlichen in der Unerfahrenheit und Blindheit der meisten Psychotherapeuten, was die Theorie und Praxis der Nootherapie (der Therapie, die sich mit dem Bereich des Geistigen, des Sinnes, der Transzendenz befasst) anbelangt (...). Das Problem liegt darin, einen persönlichen Weg zu ermöglichen ohne Indoktrinierung, ohne Transferierung der weltanschaulichen oder religiösen Positionen des Therapeuten.“

Und weiter: „ Vielleicht ist dies die einzige Führung, die in der Nootherapie Gültigkeit hat: Die Klarheit des Therapeuten, mit der er das Seine verdeutlicht und den leeren Raum bereitstellt....Es werden Felder der Erfahrung eröffnet, die sich dem Suchenden auftun oder ihm verschlossen bleiben, je nach seinem *Kairos*, und jede Erfahrung ist in ganz eigener und einzigartiger Weise seine..“

Ein bisschen angelernte Meditation von Seiten des Therapeuten reicht nicht. Die eigenen „Seelenräume“ müssen weit erkundet und geweitet sein, Erfahrungen und Reflexion ihren Niederschlag gefunden haben, ein eigener Weg der Vertiefung und Übung gegangen und die eigenen Grenzen klar sein: Psychotherapie ist nicht Seelsorge, der Psychotherapeut ist kein spiritueller Begleiter. Vermischungen können für den Patienten von verheerender Wirkung sein, wie Udo Rauchfleisch in seinem Buch „Wer sorgt für die Seele?“, 2004, anhand von Fallbeispielen beschreibt. Denn: „Die Wege werden zu schwierig, oder man riskiert, ihn zu verlieren. Es wird eine neue Qualität der Führung erforderlich, jenseits dessen, was Therapie ist und vermag.“ (H. Petzold, S. 65, in „Nootherapie und Säkulare Mystik“, 1983)

Aber die PsychotherapeutInnen werden dem, was einerseits als „zeitgeistig“ auf den Psychomarkt einfließt und andererseits aber einem echten individuellen und breit gesellschaftlichen Bedarf entspricht künftig nur dann Rechnung tragen können, wenn sie sich sowohl praktisch wie theoretisch neu bzw. breiter orientieren. „*Praktisch* heisst das, sich unter kompetenter Anleitung meditativ zu schulen. Die Erfahrung, die sie dabei machen, wird auch ihr *Verständnis* für den *ganzen Menschen* fördern. Damit wird die Bereitschaft zunehmen, Einsicht *und* Intuition, die Rationalität *und* den Leib, das Zählen *und* das Erzählen, die Suche nach Lebenssinn *und* Qualitätskontrolle miteinander zu verbinden...“(W.Huth, IT 4-2000)

Einen eigenen spirituellen Weg zu gehen, sich mit Sinnes- und Sinnerfahrungen und Spiritualität überhaupt auseinanderzusetzen, bedeutet nicht, dies an Klienten eins zu eins weiterzugeben. Das ist nicht Aufgabe eines Psychotherapeuten! Im praktischen Handeln wird das aber einer Offenheit, einem Sensorium und Verständnis für allfällige Anliegen des Klienten sehr förderlich sein und vieles aus dem geistig/spirituellen Bereich lässt sich in einer Therapie aufgreifen, – wenn es auftaucht. Das durch die eigene Auseinandersetzung generierte Wissen, die eigene Erfahrung und dadurch erworbene Fähigkeit des sich Einfühlens sind entscheidend. Es wird daher unumgänglich sein, dass „ Psychotherapieverfahren und PsychotherapeutInnen Positionen zu den Fragen nach Sinn, Werten, Spiritualität, Geistigkeit entwickeln“ (Petzold, IT 4-2000). Dies sollte sowohl Thema in den Ausbildungscurricula als auch Aufgabe auf dem persönlichen Lebensweg sein.

Klienten, die explizit einen spirituellen Weg oder „religiösen Sinn“ suchen, sollten den ausserhalb des therapeutischen Terrains begehen. Die Rolle eines Psycho-therapeuten und wirklich geschulten spirituellen Begleiters werden die wenigsten in sich vereinen. Dabei dürfte als Grundregel gelten, dass zunächst die Schwierigkeiten zu lösen sind - und hier ist die Psychotherapie zuständig!- und erst dann ein wie auch immer gearteter spiritueller Weg einzuschlagen ist. Zu den Möglichkeiten und Grenzen von Therapie und Meditation/spritueller Weg schreibt W. Huth (IT 4-2000): „Die Psychotherapie vermag Hilfe in seelischer Not zu bringen, was die Meditation nicht kann.“ Durch sie sollen seelische Störungen behoben werden, durch die der Betreffende direkt oder indirekt beeinträchtigt wird. „Die Meditation hingegen möchte keine eingeschränkte oder gestörte Funktionstüchtigkeit wieder herstellen, sondern ist auf eine Integration von Selbst und (einer im weitesten Sinne verstandenen) Wirklichkeit ausgerichtet. Diese Integration soll letztlich zu einer grösseren Reife, ja zum Heil des Meditierenden führen.“ „...Meditation vermittelt Trost, und zwar dadurch, dass sie dem Patienten den Sinn seines Lebens eröffnet...“

Diskussion und Gespräch zwischen den beiden Sparten sind keinesfalls ausgeschöpft: Wenn sich westliche Wissenschaftler und Philosophen mit Vertretern östlicher spiritueller Richtungen und dem Dalai Lama zu der Frage treffen, wie denn destruktive Emotionen zu überwinden seien, und was Ost und West in dieser Frage voneinander lernen könnten, sind das zukunftsweisende Ansätze, um wechselseitig Wissen und bewährte Erfahrungen fruchtbar zu machen (dargestellt im Buch „Dialog mit dem Dalai Lama“, Daniel Goleman, 2003)

6.1. Methodische Konzepte – und was hat die IT anzubieten?

Monika Renz, Musikpsychotherapeutin und Theologin, listet in ihrer Studie unter der Frage „Was löste die Erfahrung aus oder war mitauslösend“? folgende Faktoren auf:

- Musikerfahrung / Klangreise / Entspannung / Raum für Andacht und Stille (98)
- Seelsorgerisch-geistlicher Dienst (freies Gebet, Segen, Sakrament) (80)
- Empathie, Solidarität, Raum für Gefühle, Beziehungsdimension (existenzielles Mitsein, Mich-dran-Geben) (84)
- Körperarbeit und Berührung (42)
- Vorausahnung des unerwarteten Todes oder Ueberlebens (19)
- Nahtoderfahrung (6)
- Vision in unmittelbarer Todesnähe (5)
- Traum (42)
- Feierliches Versammelt-Sein von Angehörigen (49)
- Versöhnung, Schattenintegration; Sich, der Welt und Gott verzeihen (40)

(Die in Klammern aufgeführten Zahlen beziehen sich wiederum auf die Anzahl der gemachten Erfahrungen bei den 251 mitwirkenden PatientInnen. Anzumerken bleibt auch, dass oftmals verschiedene „Auslöser“ kombiniert wirkten)

Die Integrative Therapie birgt mit ihren Ansätzen und ihrer Arbeit mit kreativen Medien in Bezug auf tief gehende Erfahrungen, die im nicht sprachlichen Raum (vorsprachlich, übersprachlich), im Atmosphärischen und in der Transzendierung liegen, ein ganz besonderes Potenzial. In der Arbeit am und mit dem Körper, mit Musik, mit Poesie, mit Farben und Ton, allenfalls unter Einbezug der Natur und meditativer Methoden „eröffnet sich das eigene Unbewusste, gibt der Leib seine Geheimnisse preis“. (H. Petzold)

Wie die Auflistung von Renz zeigt, sind Praktiken und Medien, derer sich die Integrative Therapie bedient, in ihrer Studie entscheidende Auslöser für tiefe und tiefste Erfahrungen: Musik, Entspannungsverfahren, (leeren) Raum bereitstellen, meditative Verfahren, Empathie und einführendes Verstehen als der erste der 14 Heilfaktoren, Solidaritätserfahrungen (4. Weg der Heilung), Raum für Gefühle, existenzielles Mit-Sein, Mit-Tragen (tragende therapeutische Beziehung, die sich der wirklichen Teil-Habe verschreibt), Arbeit am und mit dem Körper, Arbeit mit Träumen, Integration und Bewusstwerdung abgespaltener Persönlichkeitsanteile oder Lebensereignisse und Versöhnung mit sich und der Umwelt.

Auch nimmt die Frage nach dem *Sinn* in der Integrativen Therapie grossen Raum ein; Sinnstiftung wird als wesentliches Moment bei der Heilung verstanden, wobei sich hier der Fokus in erster Linie auf einen „säkularen Sinn“ richtet - sich im Lebensganzen verstehen und da bestehen – und nicht primär auf einen transzendenten, „grossen“ Sinn. Die überindividuelle Dimension kann aber, wenn Themen aufkommen wie Tod, Alter, Geburt oder existenzielle Themen wie Lebenssinn, Wertfragen, Liebe etc. mit aufscheinen und sollte auf die Resonanz des Therapeuten stossen dürfen.

Die IT hat zur Sinnfrage meines Erachtens sehr dienliche Konzepte entwickelt:

- a) zum bereits ausgeführten „säkularen“ *individuellen Lebenssinn* (unter anderem siehe S. 52), Sinn, der sich unter anderem aus der konkreten Lebensgestaltung schöpft.
- b) zum *Leib als totales Sinnesorgan*: In der meditativen Praxis, in der Besinnung – „Die Besinnung beginnt mit der Wahrnehmung des eigenen Leibes“ (H. Petzold) - oder in erlebens- und erfahrungsorientierten Vorgehensweisen mit kreativen Medien wird der „Leib als totales Sinnesorgan“ angesprochen. „Sinn geschieht durch die Sinne, Sinn ruht in den Sinnen“ (Petzold.)

Sinn ist Bezogenheit und über die Sinne kann diese, können Berührung und Verbundenheit „mit dem Leib, mit dem anderen, mit der Welt..“ empfunden oder wiederhergestellt werden. Dieser „sinnen- und leibbezogene“ Ansatz der Integrativen Therapie bietet unerschöpfliche Möglichkeiten, sich und der eigenen Tiefe näher-zukommen, Seins-Erfahrungen zu ermöglichen. Und von hier aus kann Ueber-schreitung geschehen, Ueberschreitung auf ein Mehr hin, können sich tiefere Seinsgründe und –zusammenhänge erschliessen.

Kreative Medien sind da mögliche Mittler und Vermittler. Sie ermöglichen in einzigartiger Weise Transzendierung, Selbstfindung und Verdichtung, durch die „sonst Ungreifbares umfasst werden kann.“ (H. Petzold)

Die verschiedenen Medien wirken unterschiedlich tief und haben gerade so ihre spezifische Chance, Eigenart und Schwierigkeit:

M. Renz (S. 43, in „Grenzerfahrung Gott“, 2003) unterscheidet in ihrer Studie *bewusstseinsnähere und –fernere Medien*:

- *Das Wort*: Die Wortebene scheint dem Bewusstsein am nächsten. Ueber Wortfindung gelingt oft Bewusstwerdung.
- *Das Bild*: Auf der Bild-, Symbol- und Traumbene Gestaltfindung. Zuvor unfassbare Energien werden bildhaft, sichtbar, gestalthaft konkret.
- *Körper*: Auf der Körper- und Berührungsebene werden Energien, Verletzungen und ihre Heilungen körperlich fassbar, taktil spürbar, unverdrängbar „eigen“-tlich
- *Musik*: Ist noch unfassbarer als die Körperebene. Musik lässt sich nicht berühren, halten, festhalten. Sie bleibt – wie alles Geistige – flüchtig. Ueber dieses Medium wird Unerhörtes hörbar. Erfahrungen über Musik sind eine besonders tiefe Art von sinnlicher Wahrnehmung.
- *Spiritualität*: Noch bewusstseinsferner als Musik ist Spiritualität / die spirituelle Erfahrung. Sie umkreist das Unfassbare an sich und gibt eine Ahnung von dessen Existenz.

(Diese Auflistung umfasst nicht alle Medien)

- c) Im Modell der fünf „Säulen-Identität“ der IT wird der Sinnerfahrung in Verbindung mit dem Werte- und Glaubenssystem einer Person (5. Säule) eine der am weitesten tragenden Funktionen zugeschrieben. Denn: „Wer bin ich, wenn ich bin, was ich habe, und dann verliere, was ich habe?“ (Erich Fromm, 1980) Es ist anerkannt, dass ihre Schädigung, sei es durch massive Erschütterungen im Leben, Traumatas, Deprivationen oder elterliche Double-binds, ein gravierender ätiologischer Faktor ist.

Diese tragende „Säule“ muss, wenn es angezeigt ist, oder wenn ein Lebensereignis sie zu bedrohen oder zu knicken droht, im therapeutischen Raum zwingend einen Platz bekommen. Zu dieser Säule können auch religiös/spirituelle Werte und Ueberzeugungen gehören.

8. Schlussbemerkung:

Die Integrative Therapie hat – will sie die Nootherapie, die Angelegenheiten des Geistes, des Sinnes und der Transzendenz mehr gewichten – und alles deutet darauf hin, dass sich die IT der zunehmenden Bedeutung dieses Bereiches nicht entziehen sollte – nicht ausgeschöpft. Viele Menschen suchen Entwicklungs- und Persönlichkeitsbildung und verbinden das in einem weiten und oft unkonkreten und unspezifischen Sinn mit Spiritualität: Sehnsucht nach Tiefe, zu sich kommen, bei sich sein, sich verbinden, ganz werden, Orientierung bekommen, Sinn finden.... Diese Strebungen können – werden sie in einem explizit „religiösen Sinn“ verstanden – nicht einfach „herbeigeholt“ und eingelöst werden. Da bietet das Jenseitige vorerst oft keine Hilfestellung. Das ist aber auch nicht die Zuständigkeit einer Therapie.

Die Integrative Therapie bietet aber hervorragende Grundlagen, um in einem vorerst „säkularen“ Sinn, nämlich in Form von **Seins,- Begegnungs- und Verbundenheits-erfahrungen** (siehe S. 30 - 33) den Menschen sich und seiner Tiefe, dem Du und seiner Tiefe, der Welt und ihren Dingen näher zu bringen, zugänglich zu machen und allenfalls verschüttete Zugänge wieder freizulegen. Der Mensch muss sich spüren, sich selber berührbar und zugänglich sein, bevor er begegnen, berühren und sich verbinden kann. Sie kann dem Menschen mit ihrer Leibbezogenheit, den kreativen Medien, ihrer konkreten Intersubjektivität, dem heraklitischen Ansatz des fortwährenden „zu sich unterwegs sein“, dem 1. Weg der Bewusstwerdung und der daraus erwachsenden Sinnerfassungskapazität, dem 3. Weg der Erlebnisaktivierung und dem 4. Weg der Solidaritätserfahrung und mit ihrem vielgestaltigen Sinnkonzept (s. vorangehende Ausführungen) helfen, sich, dem Du und der Welt wirklich zu begegnen, sich zu verbinden. Von da aus kann Transgression stattfinden, Ueberschreitung auf ein Mehr hin, Begegnung mit der Transzendenz: Mit dem, was über uns hinausweist, „über“ uns und gleichzeitig „tief in uns“ drinnen liegt. Das darf dann geschehen – wenn es geschieht – ohne dass religiöse Begriffe oder Praktiken bemüht werden müssen.

Die IT versteht sich als Humantherapie, die den ganzen Menschen in all seinen Bezügen im Auge hat. Sie verfügt über eine fruchtbare Theorie, dem heraklitischen Prinzip verpflichtet, offen und konsistent, kritisch zugleich;- das ist ein guter Boden für die Auseinandersetzung mit Transzendenz. Guru-Gehabe oder allzu leichtfüssigen oder leichtsinnigen Synkretismen kann wirksam begegnet werden.

Gestalttherapeutische Methoden und das Prinzip der awareness nach IT erlauben die Wahrnehmung des tatsächlichen Empfindens und Befindens, das Einüben in die eigene innere Wirklichkeit – was von grösster Wichtigkeit und Wirksamkeit ist, um im spirituellen Bereich nicht illusionären Selbstkonzepten aufzusitzen. Die Füsse auf dem Boden: So kommt die IT in der Transzendenzfrage daher: Die Bewältigung des konkreten Alltags, des konkreten Lebens, die engagierte Hilfeleistung und das Eintreten für den Anderen, „Kultivierter Altruismus“, „säkularer Sinn“ (H. Petzold), Verantwortung übernehmen für sich und das anvertraute Stück Leben, sind wichtiger als das Anstreben losgelöster Bewusstseins-erweiterung oder blosser individualisierter Innerlichkeit. Diese Position ist fruchtbar, weil sie für den Menschen heilsam und konkret zugleich ist, - die Offenheit auf ein Mehr, auf Ueberschreitung und (Bewusstseins-)Erweiterung hin scheint mir gegeben – die IT hat eine komplexe Bewusstseinstheorie - , wenn auch nicht explizit angestrebt. Auch das ist sinnvoll. Psychotherapie arbeitet – vereinfacht ausgedrückt – an der Veränderung des Menschen, Spiritualität und spirituelle Wege wollen die Wandlung des Menschen. Die Veränderung bereitet die Wandlung vor, geht ihr entgegen, macht sich ihr auf – in konkreten, vollzogenen Schritten und Handlungen. Die Wandlung stellt sich ein oder nicht – da haben weder die Psychotherapien noch andere Praktiken wirklich Zugriff.

Dennoch: Das Potential ist nicht ausgeschöpft! Die Medienvielfalt ist eine der grossen Stärken der Integrativen Therapie. Die Auszubildenden sollten mehr Wissen und konkrete Erfahrung mitbekommen was das „Ueberschreitungspotential“ kreativer Medien angeht, die Arbeit mit Musik, mit Poesie und „Räumen der Stille“. Der Leib als „totales Sinnesorgan“ müsste in seinem Vermögen thematisiert werden, den Menschen zu sich hinzuführen – aber auch (weit) über sich hinaus. Die eigenen religiös – transzendenten (Sinn-)Bezüge müssten in der Ausbildung mitreflektiert werden,

um Bewusstheit zu schaffen, um blinden Flecken vorzubeugen, um das eigene Sensorium zu schärfen. Die Sinnfrage sollte in ihrer ganzen Breite Thema sein – die Hilfesuchenden kommen an ihr genauso wenig vorbei wie die Hilfegebenden!

Die Ausbildung müsste also gesamthaft eine Erweiterung und Vertiefung erfahren, allenfalls in Form von Zusatzangeboten für Interessierte – um das Feld nicht einfach beliebigen Strömungen zu überlassen. Die IT hat *auch* einiges anzubieten und zwar fundiert! Und das Bedürfnis nach Verbindung – wie auch immer geartet - von Psychotherapie und Spiritualität ist gross: Kurse wie „Mindfulness Based Stress Reduction“ – Stressbewältigung durch Achtsamkeit – haben Hochkonjunktur und werden auch in Kliniken (bislang vor allem in den USA) angewandt und wissenschaftlich erforscht. Was für die Integrative Therapie integrative und grundlegende Bestandteile seit immer sind, - die Bedeutung der Sinne, des Leibes und der awareness – wird heute von verschiedener Seite und in vielfältiger Weise (wieder)-entdeckt und für den spirituellen und spirituell-psychotherapeutischen Bereich marktgerecht aufbereitet, so z.B. im neuesten Werk von Jon Kabat-Zinn: „Zur Besinnung kommen – die Weisheit der Sinn und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt“, 2005).

Ein Ausloten, Vertiefen und weiteres Erforschen der eigenen Gründe und Bestände könnte auch verhindern, dass einzelne an Spiritualitätsfragen interessierte TherapeutInnen „abwandern“ und sich anderweitig orientieren, weil die IT in dieser Frage vordergründig zu wenig anbietet.

Die Integrative Therapie pflegt bislang einen sehr zurückhaltenden Umgang in Fragen der Transzendenz, der „verwaschene oder verbrauchte Modebegriff *Spiritualität*“ (Johanna Sieper, IT 4-2000) wird vermieden, es wird von „ontologischen Erfahrungen“ gesprochen. Dagegen ist nichts einzuwenden. Damit verbunden ist allerdings das Risiko, dass den vorhandenen Potentialen zuwenig Beachtung zukommt, dass die vorhandene fundierte Auseinandersetzung nicht gesehen wird, und dass Fragen, die einen nootherapeutischen / transzendenten Bereich betreffen, nicht an dieses Verfahren gestellt werden.

Ich würde daher etwas mehr Exzentrizität, eine breitere Thematisierung und ein offensiveres Vorgehen und sich Einmischen in diesen Fragen begrüßen – dem soliden Boden des Verfahrens kann das nichts anhaben. Ein etwas abseits stehender Bereich der Integrativen Therapie – und als das scheinen die Nootherapie und Fragen zur Transzendenz auf - würde aber zugänglicher und „nutzbarer“!

Es würde die Auseinandersetzung zu diesen Themen nicht nur innerhalb des Verfahrens befruchten, sondern im allgemeinen „Spiritualitätsdiskurs“ überhaupt: Eine kritische, fragende, begründende und dennoch offen angelegte Position ist gefragt, die weder in die zeitgeistige tendenzielle Ueberhöhung und Ueberbewertung des Religiösen einstimmt, noch dieses per se zu gering schätzt. Und das kann die Integrative Therapie anbieten.

9. Literaturliste:

Nootherapie und säkulare Mystik in der Integrativen Therapie
Prof. Hilarion Petzold, 1983 e

„Mystische Wege in den Weltreligionen“

IFOK, Kirchliche Weiterbildung an der Theologischen Fakultät der Universität Luzern, 2003

Zeitschrift Integrative Therapie 1/1999, Junfermann Verlag

Zeitschrift Integrative Therapie 4-2000, Junfermann Verlag

„Integrative Therapie“, Band 3, Klinische Praxeologie
Hilarion Petzold, Junfermann Verlag, 1993/2003

„Spiritualität – Spiritualitäten oder was? Lizentiatsarbeit
Monika Pfändler, Universität Fribourg/ Schweiz, 2004

„Spiritualität und Wissenschaft“, Samuel Leutwyler/ Markus Nägeli
vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich, 2005

„Wer sorgt für die Seele?“ Grenzgänge zwischen Psychoherapie und Seelsorge
Udo Rauchfleisch, Klett-Cotta-Verlag, 2004

„Identität und Befreiung“, In Gestalttherapie, Zen und christlicher Spiritualität
Ludwig Frambach, Verlag Via Nova, 1993

„Spirituelle Wege und Transpersonale Psychotherapie“, Edith Zundel, Bernd Fittkau
Junfermann Verlag, Paderborn, 1989

„Psychotherapie und Spiritualität“, Oestliche und westliche Wege zum Selbst
Dr. Felix Helg, Walter Verlag, 2000

„Dimensionen der menschlichen Seele“
Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen, Sylvester Walch, Walter Verlag, 2002

„Logotherapie und Existenzanalyse“
Viktor E. Frankl, Beltz Taschenbuch 129, 1998

„Die Sprache der Seele verstehen“
Die Wüstenväter als Therapeuten, Daniel Hell, Herder Verlag, 2002

„Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie“
Thomas Heidenreich und Johannes Michalak, dgvt-Verlag, 2004

„Sehnsucht nach Sinn: Glauben in einer Zeit der Leichtgläubigkeit“
Peter L. Berger, Campus Verlag, 1994

„Wie können wir leben?“ Religion und Spiritualität in einer Welt ohne Mass
Michael von Brück, Beck-Verlag, 2002

„Die Erlebnisgesellschaft“
Gerhard Schulz, Campus-Verlag, 1992

„Unterscheidung“ - Mystik
Josef Sudbrack, M. Grünewald Verlag Main / Quell Verlag, Stuttgart, 1988

„Mystik“,
Josef Sudbrack, Primus Verlag, 2002

„Trunken vom Hell-lichten Dunkel des Absoluten“
Josef Sudbrack, Johannes Verlag Einsiedeln, 2001

„Spiritualität der Weltkulturen“, Erwin Möde
Styria Verlag, 2000

„Meine Augen haben dich geschaut“ Mystik in den Religionen der Welt
Eleonore Bock, Benziger Verlag, 2001

„Grundkurs Spiritualität“
(Oeffne deine Augen, neige dein Ohr, löse deine Zunge und erschliesse dein Herz)
Verlag Katholisches Bibelwerk Stuttgart, 2000

„Spirituelle Lebenskultur“ - für das dritte Jahrtausend
Anton Rotzetter, Herder Verlag, 2000

„Die Welle ist das Meer“ - *Mystische Spiritualität*
Willigis Jäger, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau, 2000

„Suche nach dem Sinn des Lebens“ Bewusstseinswandel auf dem Weg nach innen

Willigis Jäger, Verlag Via Nova, 1999

„Geh den innern Weg“ Texte der Achtsamkeit
Willigis Jäger, Herder Verlag, 2001

„Mystik und Widerstand“ - Du stilles Geschrei
Dorothee Sölle, Piper Verlag, 2001

Wörterbuch der Mystik
Peter Dinzelbacher, Kröner Verlag Stuttgart, 1998

„Mystik als Aussage“ Erfahrungs-, Denk- und Redeformen christlicher Mystik
Alois M. Haas, Suhrkamp Taschenbuch Verlag, 1996

„Auf dem Weg des Zen“ Als Christ Buddhist
Niklaus Brantschen, Kösel Verlag 2002

„Vertrauen, das trägt“ - Spiritualität für heute
Hans Küng, Herder Verlag, 2003

„Maria, Tochter der Erde und Königin des Alls“ Vision der neuen Schöpfung
Pia Gyger, Kösel Verlag, 2002

„Dem Wesentlichen auf der Spur“
Lothar Riedel, Perspectiva Media Verlag, 2000

„Das bist Du“ - Die spirituelle Bedeutung biblischer Geschichten, Wunder und Gleichnisse
Joseph Campbell, Ansata Verlag, 2001

„Gottesbilder“, Religion, Psychoanalyse, Tiefenpsychologie,
Peter Schellenbaum, Dtv Verlag, 1997

„Im Einverständnis mit dem Wunderbaren“ - Was unser Leben trägt
Peter Schellenbaum, Dtv Verlag, 2003

„Antwort auf Hiob“, C.G. Jung, Dtv Verlag, 2001

„Dialog mit dem Dalai Lama“, Wie wir destruktive Emotionen überwinden können
Daniel Goleman, Hanser Verlag, 2003

„Spirituelles Heilen und Schulmedizin“ - Eine Wissenschaft am Neuanfang
PD Dr. med. Jakob Boesch, Buchverlag Lokwort Bern, 2002

„Zeugnisse Sterbender“, Todesnähe als Wandlung und letzte Reifung
Monika Renz, Junfermann Verlag Paderborn, 2001

„Grenzerfahrung Gott“ – Spirituelle Erfahrungen in Leid und Krankheit
Monika Renz, Herder Verlag, 2003

„Der spirituelle Weg und seine Gefahren“
Christian Scharfetter, Enke im Georg Thieme Verlag, 1999

„Was weiss der Psychiater vom Menschen?“ Menschenbild, Krankheitsbegriff und Therapieverständnis,
Christian Scharfetter, Verlag Hans Huber, 2000

„Geschmack am Leben finden“ Eine Entdeckungsreise mit allen Sinnen
Ingrid Riedel, Herder Verlag, 2004

„Zur Besinnung kommen“ – Die Weisheit der Sinn und der Sinn von Achtsamkeit...
Jon Kabat-Zinn, Arbor Verlag, 2006

„Flucht in die Gewissheit“ - Fundamentalismus und Moderne
Werner Huth, Claudius Verlag, 1995

„Der gedachte Gott“, *Wie Glaube im Gehirn entsteht*
Newberg/D`aquili/Rause, Piper Verlag, 2003

„Der Quantenmensch“ - Ein Blick in die Entfaltung des menschlichen Potentials im 21. Jahrhundert
Michael Murphy, Integral Verlag, 2002

„Der siebte Sinn des Menschen“, Gedankenübertragung, Vorahnungen und andere unerklärliche Fähigkeiten,
Rupert Sheldrake, Scherz – Verlag, 2003

„SQ – Spirituelle Intelligenz“ Die notwendige Frage nach dem Sinn...
Danah Zohar, Ian Marshall, Scherz Verlag, 2000

„Die Glücksformel“ Oder wie die guten Gefühle entstehen
Stefan Klein, Rowohlt Verlag, 2002

„Das dialogische Prinzip“ Martin Buber, Gütersloher Verlagshaus, 9. Aufl. 2002

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit dem Thema Spiritualität als aktuelles Phänomen, das in einer Zeit der „Rückkehr des Religiösen“ auch Fragen an die Psychotherapie stellt: Definierung, Abgrenzung zu Seelsorge und Theologie, Grenzen und Möglichkeiten des Einbezugs einer geistig / transzendenten Dimension ins therapeutische Setting, Potential und Grenzen von Seins-Erfahrungen und transzendenten Erfahrungen für die Persönlichkeitsbildung und – entwicklung und für die Frage nach der Sinnhaftigkeit im Leben. Unter „Praxeologie und Integrative Perspektiven“ wird überprüft, inwieweit die Integrative Therapie Voraussetzungen für einen Einbezug anbietet und es werden des weiteren Vorschläge gemacht, wie vorhandene Potentiale weiter ausgeschöpft und entwickelt werden könnten.

Summary:

The present paper is concerned with the theme of spirituality as a current phenomenon that in an era of the “return of the religious” poses also questions at the psychotherapy: definition, differentiation between spiritual guidance and theology, limits and possibilities of an inclusion of a spiritual/transcendental dimension into the therapeutical setting, potential und limits of being-experiences and transcendental experiences for the formation and development of the personality and for the question on the meaning of life. “Praxeology and integrative perspectives” examine to what extent the integrative therapy can provide preconditions for an inclusion and further suggestions are offered on how available potentials can be utilized and developed further.

Keywords: Integrative Perspektiven, Spiritualität, Psychotherapie, Entwicklungspotential, Abgrenzungen, Perspektiven