

Religion oder Spiritualität? Religionskritische Anmerkungen für die spirituelle Begleitung sterbender und trauernder Menschen

Vortrag im Hospiz Mittelhessen, Wetzlar, am 2. Dezember 2012

Dr. Martin Jochheim

1.) Religion und Spiritualität und die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins

Vor vielen tausend Jahren löste sich schrittweise das menschliche Bewusstsein aus der Bindung an biologische Grundlagen und Reiz-Reaktions-Mechanismen und entwickelte sich immer mehr zu dem, was es heute prinzipiell sein kann: Nämlich ein Bewusstsein, das nicht mehr an seine genetische Kodierung gebunden ist, sondern sich frei gemäß den sich ändernden Umweltbedingungen entwickeln kann.¹ Ein solches Bewusstsein ist in der Lage, sich von sich selbst zu unterscheiden, nicht nur wahrzunehmen, was es da wahrnimmt, sondern auch noch wahrzunehmen, dass es ein wahrnehmendes Bewusstsein ist. („Ich sehe eine Rose. - Ich weiss, bemerke und beobachte in mir, dass ich eine Rose sehe.“) Es gibt eine Vergangenheit und eine Zukunft und ein Jetzt.

Anthropologen haben in Grabstätten, die 50.000 Jahre alt sind, Bestattungsrituale entdeckt. Diese sind ein Hinweis darauf, dass bereits die damals lebenden Menschen den Tod bewusst als eine Grenze des Lebens erfahren haben, als einen vom Leben unterschiedenen Zustand. Sie hatten also die Fähigkeit, sich mit ihrer eigenen Zukunft, ihrem Tod auseinanderzusetzen, sie hatten Selbstbewusstsein. Der nächste Schritt, nämlich sich als ein abgegrenztes Ich im Gegenüber zur Gruppe, zur Horde zu erleben, also ein Ich-bezogenes Selbstbewusstsein zu entwickeln ist ca. 6.000 Jahr alt. Das älteste literarische Zeugnis eines ich-bezogenen Selbstbewusstseins ist das Gilgamesch-Epos, das vor über 5.000 Jahren verfasst wurde. (Heldentaten und Lebensgeschichte des Königs von Uruk.) Mit dieser Bewegung einher geht übrigens die Ausbildung des Patriarchats im Sinne einer Dominanz des männlichen, kopfgesteuerten Bewusstseins gegenüber dem körperorientierten weiblichen Bewusstsein.²

Diese Fähigkeit, selbstreflexiv mit sich zu sein, die der Mensch in vielen hunderttausend Jahren der Herauslösung aus dem tierischen Bewusstsein erworben hat, bringt eine ungeahnte Freiheit mit sich, aber auch ungeahnte Schwierigkeiten, an denen jeder Mensch, wenn denn sein Bewusstsein erst einmal erwacht ist, bis heute leidet. Die **Freiheit** besteht darin, sich nicht mehr nach biologisch festgelegten Mustern und Programmen verhalten zu müssen, so wie das Tiere tun. Die **Schwierigkeiten** bestanden und bestehen bis heute darin, in einer unübersichtlichen, prinzipiell unendlich großen Welt zu leben und darin Verhaltenssicherheit und Handlungsorientierung zu bekommen.

Mit dem Erwachen des menschlichen Bewusstseins erwachten auch Spiritualität und Religion im Menschen. Spirituelle Erfahrungen sind nach unserem Verständnis nämlich all jene Erfahrungen, die es mit einem Größeren, als der Mensch es selber ist, mit dem Ewigen,

¹ Grundlegend hierzu: Gerald Hüther: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn. 8/2009

² Vgl. hierzu Gertrude Croissier: Psychotherapie im Raum der Göttin. Weibliches Bewusstsein und Heilung. 2007

dem Unendlichen zu tun haben³. Spirituell nennen wir all jene Erfahrungen, die über das begrenzte menschliche ICH hinausgreifen, die den Menschen mit einem umfassenderen, größeren Ganzen in Kontakt bringen. Heute nennt man solche Erfahrungen auch transpersonale Erfahrungen, also die Person-Grenze überschreitende Erfahrungen.⁴ In diesem Sinne verstanden gehören spirituelle Erfahrungen zum Kern des Menschen als eines Lebewesens, das im Bewusstsein sich selbst überschreiten, sich selbst transzendieren kann. Je nach dem, wie entwickelt das Bewusstsein eines Mensch ist, drückt sich diese Fähigkeit zur Selbsttranszendenz sehr unterschiedlich aus: Als Identifikation mit einer Fußballmannschaft im Stadion, als Einverleibung Gottes in der Eucharistie, als mystische Erfahrung in der Meditation – aber auch als Verschmelzen mit einem anderen Menschen in der Sexualität. Was diese sehr unterschiedlichen Erfahrungen miteinander verbindet, das ist, dass das ICH sich entgrenzt erlebt, entgrenzt und verbunden mit einem Anderen, einem Größeren, Übergreifenden, Absoluten.

Wenn es für den Menschen im Grundsatz keine biologische Verhaltenssteuerung mehr gibt, dann stellt sich natürlich die Frage, woran sich der Mensch ausrichten kann, wie es zu gemeinschaftlichem Handeln kommt, welche Verhaltensregeln gelten sollen für den Einzelnen und das Zusammenleben. Diese Frage ist seit vielen tausend Jahren auf der Tagesordnung bis zum heutigen Tag und wird auf unabsehbare Zeit den Menschen beschäftigen.

Die Lösung, die sich in den letzten Jahrtausenden durchgesetzt hat, war die, durch Regeln, Ordnungen und Gesetze den Menschen Verhaltenssicherheit zu geben. Diese Regeln werden in erster Linie durch Erziehung und Bildung weitergegeben. Wenn die Erziehung sehr früh – in den ersten Lebensjahren – stark eingreift, stark steuert und stark beeinflusst (und das geschieht immer, oft auf einer wortlosen Ebene, mit der die Eltern einem Kind zeigen, wann es sich so verhält, dass es ihnen recht ist), also wo die Erziehung sehr früh und sehr stark eingreift, da bewirkt sie eine soziale Konditionierung, die wir Bindung nennen. **Bindungen** sind solche Muster des Empfindens, des Fühlens und Sich-Verhaltens beim Menschen, die so sehr zu seinem eigenen Verhaltensrepertoire geworden sind, dass sie der Mensch als einen Teil seiner Persönlichkeit erlebt.

Ein Ausdruck solcher sozialen Konditionierung beim erwachsenen Menschen ist der Charakter (weitere maßgebliche Prägung passiert während der Pubertät). Der Charakter hilft einem Menschen, seine Verhaltensunsicherheit zu minimieren. Denn der Charakter stellt ein bestimmtes Verhaltensrepertoire zur Verfügung, das – ohne dass man darüber nachdenken muss – funktioniert und wirkt. Der Mensch verhält sich quasi automatisch, was ein beträchtliches Maß an psychischer Stabilität bewirkt. Andersherum formuliert: Der Verlust des gewohnten Charakters bewirkt Angst. Deshalb ist die therapeutische Arbeit am Charakter ein so schwieriges Unterfangen. Verhaltensunsicherheit bewirkt bei Menschen immer psychische Angst (verdeckt oben drüber natürlich auch andere Verhaltensweisen, mit denen das Gefühl der Angst abgewehrt wird: Small Talk ...). Und Menschen sind sehr schnell

³ Assagioli nennt spirituell „alle Stadien der Wahrnehmung, deren gemeinsamer Nenner überdurchschnittliche Werte sind, zum Beispiel ethische, ästhetische, heroische, humanitäre und altruistische Ideale.“ Roberto Assagioli: Psychosynthese. 2/1988, S. 52

⁴ Vgl. dazu: Joachim Galuska: Grundprinzipien einer transpersonal orientierten Psychotherapie. In: Ders. (Hg.): Den Horizont erweitern. 2003, S. 38-61

bereit, sich an Normen, Regeln, Konventionen anzupassen, wenn sie dadurch diese psychische Angst vermeiden können.

An dieser Stelle kommt die Religion ins Spiel. Religion ist der Versuch, die spirituellen Erfahrungen einzuordnen, zu bändigen, Orientierung und Sicherheit zu geben, Regeln für das Zusammenleben zu erstellen, die Gemeinschaft durch eine Hierarchie (was wörtlich übersetzt: Heilige Ordnung bedeutet) zu gliedern, ein Oben und ein Unten zu schaffen, das dem einzelnen Menschen Orientierung gibt, wo er hingehört und seinen Platz in der Gesellschaft hat. Denn orientierungslos zu sein ist für den Menschen eine besonders unangenehme, angstauslösende Erfahrung. **Religion versucht, dem Menschen Orientierung zu geben, um dadurch angstmindernd zu wirken.** Man kann das z.B. bei Martin Luther gut erkennen, der von einer großen Angst vor dem Teufel umgetrieben wurde. Die Sakramente – Taufe und Abendmahl – waren für ihn göttliche Wortzeichen, in die sich Gott selbst hineingegeben habe, um den Menschen Sicherheit und Mut zu geben. Deshalb berief sich Luther in seinen Anfechtungen immer wieder darauf, dass er getauft sei und deshalb zu Christus gehöre und der Teufel ihm nichts anhaben könne.⁵

Heilige Schriften wie die Bibel, eine Kirche als soziale Größe, Liturgie, Rituale, Moralvorstellungen – all dies hat die Funktion, dem Menschen bei der Bewältigung seiner Verhaltensunsicherheit zu helfen, gemeinschaftliches Handeln zu ermöglichen, Sinn und Orientierung in einer unendlich großen Welt zu geben. Die ursprüngliche, spirituelle Erfahrung wird ersetzt durch eine fest vorgegebene, genormte Religion, die von einer Priesterschaft verwaltet wird. Der Preis für die Orientierung und Verhaltenssicherheit, die Religion gibt, ist, dass die Lebendigkeit der spirituellen Erfahrung eingestampft wird zu „ewigen Wahrheiten“ und leblosen Ritualen, dass eine Priesterschaft über den Zugang des Einzelnen zu Gott bestimmt, dass es unendlich schwer ist, religiös festgelegte Ordnungen zu verändern – was man sehr gut daran erkennen kann, wie schwer sich die Katholische Kirche tut, ihre Moralvorstellungen an eine veränderte Lebenswelt anzupassen.

Aus der Sicht der Bewusstseinsphilosophie entpuppt sich Religion als ein soziales Konstrukt, das Menschen auf der Grundlage spiritueller Erfahrungen erdacht, entwickelt und erschaffen haben, um die Verhaltensunsicherheit eines geöffneten Bewusstseins, das nicht mehr an eine biologische Festlegung gekoppelt ist, zu bannen. Unsicherheit vor dem Tod (dabei hilft die Botschaft von der Auferstehung der Toten), Unsicherheit vor dem Gelingen des Zusammenlebens (eine Lösung bieten die 10 Gebote an), Unsicherheit vor dem Sinn des Lebens (das jesuanische Doppelgebot der Liebe), Unsicherheit vor der Zukunft (Ewiges Leben bei Gott).

Es ist nicht zu übersehen, dass die letzten dreihundert Jahre eine in der Menschheitsgeschichte fundamentale Wende gebracht haben, eine Wende, die den Namen **Aufklärung** trägt. Die Aufklärung brachte, um den Philosophen Immanuel Kant zu zitieren, den „Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit“⁶ durch die

⁵ Vgl. dazu das Buch von Heiko Augustinus Oberman: *Luther — Mensch zwischen Gott und Teufel*, 1982.

⁶ „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der EntschlieÙung und des Muthes liegt, sich seiner ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Sapere aude! Habe Muth, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen! ist also der

Benutzung seines eigenen Verstandes. Natürlich gab es schon immer einzelne Menschen, die mit ihrem Bewusstsein so weit vorangeschritten waren, dass sie es gewagt haben, sich der breiten Masse mit ihren eigenen Einsichten entgegenzustellen. Die großen Religionsstifter gehören zu diesen herausragenden Persönlichkeiten. Wenn Jesus sagt: „Ihr wisst, dass den Alten gesagt ist – ich aber sage euch ...“ dann ist dies Ausdruck eines solch hoch entwickelten Bewusstseins. Was sich in den letzten 300 Jahren veränderte, das ist, dass sich in Europa das Bewusstsein einer breiten Bevölkerungsschicht – und nicht nur von einzelnen herausragenden Persönlichkeiten – zu verändern begonnen hat. Bildung und Ausbildung anstelle von Abstammung wurden zu neuen Orientierungsgrößen – und dadurch wurden natürlich die sozialen Ordnungen durchlässiger. Der Kampf ums tägliche Überleben wurde durch soziale Sicherungssysteme gemildert – eine wichtige Voraussetzung dafür, im anderen Menschen nicht nur einen Konkurrenten ums tägliche Brot, sondern einen Mit-Menschen zu sehen. Die Geschlechterunterschiede spielten eine geringere Rolle, insbesondere die Bedeutung der größeren körperlichen Kraft des Mannes trat zurück – mit der positiven Konsequenz, dass die Frauen mit ihren Fähigkeiten, Einsichten und Rechten auf eine Stufe mit den Männern steigen konnten (jedenfalls auf dem Papier), und mit der negativen Konsequenz, dass viele Männer in ihrem Rollenverhalten verunsichert sind (was nur zeigt, wie tief in unserem Bewusstsein die alten Mann-Frau-Rollenmuster verankert sind). Diese Beispiele verdeutlichen, dass die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins mit sozialen Entwicklungen und technischen Errungenschaften Hand in Hand geht. Wenn Bewusstseinsentwicklung durch Bildung früher einer kleinen Elite von Mönchen, Nonnen, Gelehrten oder Adligen vorbehalten war, so ist dies heute prinzipiell allen Menschen in unserer Gesellschaft möglich. Wenn wir auch sofort hinzufügen müssen, dass noch immer die Herkunftsfamilie eine sehr wichtige Rolle dafür spielt, welche Bildung und welches Bewusstsein Menschen entwickeln können.

Dass es in dieser Bewusstseinsentwicklung der letzten dreihundert Jahre große und verheerende Rückschläge gab und gibt, zeigen z.B. die Zeit des Nationalsozialismus und des Stalinismus, aber auch der Rechtsradikalismus der Gegenwart. Man kann diese Bewegungen im Letzten nur verstehen, wenn man sie als Ausdruck eines Bewusstseins begreift, das die eigene psychische Angst nach Draußen auf andere Menschen (Ausländer, Andersgläubige etc.) projiziert und dieser Angst durch deren Bekämpfung, Vertreibung, schlimmstenfalls durch deren Ermordung Herr zu werden versucht. Deswegen greifen auch alle Ansätze, die diese Bewegungen allein aus sozialen Ursachen zu erklären versuchen, zu kurz - wenngleich es richtig ist, dass soziale Sicherheit eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung eines höheren Bewusstseins ist – es gibt natürlich – wie schon erwähnt - einen inneren Zusammenhang zwischen sozialen Verhältnissen und Bewusstseinsentwicklung.

Man kann aus der Perspektive der Bewusstseinsphilosophie auch den **Fundamentalismus** gut verstehen. Fundamentalismus ist der Versuch, in einer immer komplexer und unübersichtlicher werdenden Welt dem Bewusstsein wieder einen festen Kanon von Werten, Ordnungen und Geboten zu bieten, die dem Menschen Verhaltenssicherheit ermöglichen. Der Fundamentalismus behauptet, dass durch den Rückbezug auf diese tradierten Ordnungen und Werte eine Lösung der modernen Lebensprobleme möglich wäre. Das ist seine Lüge! Und je unsicherer Menschen in einer hoch komplexen Welt sind, weil sie

Wahlspruch der Aufklärung.“ Immanuel Kant: *Was ist Aufklärung? Ausgewählte kleine Schriften.* In: Horst D. Brandt (Hrsg.): *Philosophische Bibliothek (Bd.512).* Hamburg 1999,

keine Verhaltenssicherheit in sich finden, desto anfälliger sind sie für den Fundamentalismus.

Im Gefolge der Aufklärung ist in Europa auch die Plausibilität der religiösen Ordnungen verloren gegangen. An deren Stelle sind allgemein menschliche Einsichten über die Gemeinsamkeit und Grundlagen des Menschengeschlechts getreten: Freiheit, Gleichheit, Geschwisterlichkeit. Die allgemeinen Menschenrechte. Heute haben nicht religiöse Autoritäten, sondern das Bundesverfassungsgericht in Deutschland das letzte Wort.

Schließlich hat die Globalisierung - was ja nichts anderes bedeutet, als dass die Verwobenheit der Menschen, der Kulturen, ja aller Lebewesen auf dieser Erde immer mehr erkennbar, sichtbar und erfahrbar wird – schließlich hat also die Globalisierung zu einer weiteren Relativierung des eigenen Wertesystems geführt. Es ist im 21. Jahrhundert für einen aufgeweckten Zeitgenossen nicht mehr plausibel, dass die Aussagen des christlichen Glaubens über die letzte Wirklichkeit (die wir Gott nennen) richtiger und wahrer wären als die des Islam oder des Buddhismus. Die Absolutheit des Christentums ist an ihr Ende gekommen.

Nur am Rande möchte ich noch die tiefe Verunsicherung erwähnen, die die Einsichten der Quantenphysik in den letzten hundert Jahren für das Bewusstsein brachte: Sowohl die Erkenntnis, dass die subatomare Welt nach gänzlich anderen Regeln funktioniert als unsere Alltagswelt, als auch die Einsicht, dass es überhaupt keine objektive Wirklichkeit gibt, weil wir durch unsere Wahrnehmung und unsere Wahrnehmungsmethoden das Ergebnis unserer Forschung immer schon mit beeinflussen – beides waren für das Bewusstsein nochmals tief reichende Erschütterungen. Es gibt für einen wachen, wahrnehmenden, entkonditionierten Geist des 21. Jahrhunderts keinen festen und tragenden Boden mehr, der von großen religiösen oder philosophischen Systemen gebildet würde!

An diesem Ort stehen wir, wenn wir nach der Möglichkeit der spirituellen Begleitung sterbender und trauernder Menschen zu Beginn des 21. Jahrhunderts fragen.

2.) Der Tod als Ort der äußersten Infragestellung des eigenen Selbstkonzeptes

„Was können wir für uns hoffen, wenn für uns die Zeit und die Stunde gekommen sind, was bleibt dann übrig von all unseren ‚spirituellen Bemühungen und Praktiken‘? Was bleibt als Essenz? War unsere Praxis eine schöne Bemühung, Makulatur und nur etwas Äußerliches, oder hat sie uns wirklich durchdrungen?“⁷ So fragt die Psychotherapeutin Bettina Schroeter. Zu Recht. Denn angesichts des nahen Todes zerfallen unsere auf Konstrukten aufgebauten religiösen Vorstellungen. Niemand kann sich im Vorhinein gewiss sein, dass sein inneres Haus stehen bleibt angesichts des Sturms der nahenden Ewigkeit – oder des nahenden Nichts.

Die Psychologie kann uns verstehen helfen, warum das so ist. Sie lehrt uns, dass Menschen sich aus einer Mitte heraus steuern, die „Selbstkonzept“ genannt wird. Das Selbstkonzept eines Menschen besteht aus seinen inneren Bildern und Identifikationen: den Bildern von

⁷ Bettina Schroeter: Wer geht durch die Tür – oder was nennen wir Spiritualität. In: J. Galuska / A. Pietzko (Hg.): Psychotherapie und Bewusstsein. 2005, S. 145

sich selbst und wer er ist; den Bildern der nahen Menschen; den Bildern der Beziehung zu diesen nahen Menschen; und den Bewertungen, die mit diesen Bildern zusammenhängen. Das Selbstkonzept eines Menschen ist ihm nicht in jedem Augenblick bewusst, es kann aber mit wenig Mühe bewusst gemacht werden.

Der bevorstehende Tod stellt alle diese inneren Bilder und Werte, die im Selbstkonzept eingelagert sind, in Frage. Denn angesichts des nahen Todes bleibt vielen Menschen nichts mehr von den Vorstellungen, die sie über sich selbst haben. Der nahende Tod zertrümmert das Selbstkonzept, was mit starken Affekten einhergeht: Wut, Depression, Zweifel, Verhandeln-Wollen, Euphorie oder Ohnmacht und Zerstörungswünsche. Wer sterbende Menschen begleitet, der ist mit dem Wechsel solch extremer Emotionen vertraut.

Nur bei wenigen Menschen ist ihr Selbstkonzept noch so fest mit einem Glaubenssystem verbunden, dass dieses durch die Todesbedrohung nicht aus den Angeln gehoben wird. Aus alten Geschichtserzählungen kennen wir den Bericht vom alten Bauern, der im Sterben seine Kinder an sein Bett ruft, diese segnet, und dann ruhig, im vollen Vertrauen auf die Auferstehung von den Toten am Jüngsten Tag entschläft. Aber diese Welt ist seit zwei-, dreihundert Jahren vergangen, und nur sehr wenige Menschen sind noch in einem derart Halt gebenden, unverbrüchlichen Glaubensgebäude verankert, dass sie mit solcher Zuversicht und inneren Sicherheit sterben könnten.

Für die Mehrzahl der Menschen heute ist **bewusstes** Sterben die vorwegnehmende Verarbeitung eines ungeheuren Verlustes, nämlich des Verlustes der eigenen körperlichen und psychischen Existenz. Da das Selbstkonzept der meisten Menschen sehr eng mit ihrem Körper verknüpft ist (die meisten Menschen sind unmittelbar mit ihrem Körper identifiziert), ist der Verlust des eigenen Körpers für viele Menschen identisch mit dem Verlust ihrer selbst. Dies löst extreme Gefühle von Bedrohtheit aus, die wiederum den oben beschriebenen Gefühlssturm nach sich ziehen.

Eine häufige Form, mit dieser existentiellen Bedrohung umzugehen, ist die **psychische Abwehr** des Sterbens. Menschen leugnen den nahen Tod; wollen nicht darüber reden; wollen es nicht wahrhaben, dass sie sterben müssen; wollen keine Diagnose hören oder schwanken zwischen Todesfurcht und der Euphorie, wieder gesund zu werden. (Beispiel meiner eigenen Mutter) Dies ist ein Versuch des Selbstkonzeptes, sich vor dem totalen Zusammenbruch zu schützen.

Eine andere häufige Form des Sterbens ist es heute, in **Bewusstlosigkeit** auf einer Intensivstation zu sterben, angeschlossen an Apparate und Geräte. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod ist den Menschen abgenommen – im Sinne einer Erleichterung (man muss den Selbst-Verlust nicht mehr verarbeiten) -, aber auch weggenommen – in dem Sinne, dass dem menschlichen Bewusstsein eine letzte, reife Auseinandersetzung weggenommen, gestohlen ist. Eine Chance ist vertan. Das Sterben ist nicht mehr Teil des Lebens mit allem Schmerzlichen und allem Guten, das darin steckt, sondern es ist zu einem bewusstlosen Zwischenzustand zwischen Leben und Tod geworden, den der einzelne im Dämmerzustand von Medikamenten und Beatmungsmaschine durchsteht.

Auf der psychischen Ebene bedeutet ein „**gelingendes Sterben**“, dass

- entweder das Ich-Bewusstsein die Identifikation mit dem eigenen Körper, der sterben muss, aufgeben kann (in religiöser Sprache gesprochen: die unsterbliche Seele löst sich wieder vom Körper und kehrt zurück zu Gott oder ihrem Ursprung)
- oder aber dass das Ich darin einwilligt, dass es jetzt stirbt, dass also das Ich-Bewusstsein sich selbst preis gibt und akzeptiert, wieder ein Teil des großen Bewusstseins zu werden. Der Theologe Willigis Jäger redet dann davon, dass die Welle wieder ins Meer zurückkehrt.

Der erste Weg, die Lösung des Ich-Bewusstseins vom Körper, ist heutigen Menschen sehr schwer, weil die meisten modernen Menschen mit ihrem Körper in hohem Maße identifiziert sind.

Vom zweiten Weg, dem Weg, den die Mystiker seit vielen Jahrhunderten beschritten haben, soll im Folgenden die Rede sein.

3.) Spirituelle Erfahrung und die Begleitung sterbender und trauernder Menschen

„Ein Dào, das man erklären könnte, wäre nicht das zeitlose Dào. Begriffe, die man begreifen kann, sind keine zeitlosen Begriffe. Unbegreiflich ist der Anfang der Welt, begreiflich nur als der abertausend Dinge Ursprung.“

Diese Worte sind der Beginn von Laotsees Tao Te King, und sie beschreiben die grundsätzliche Problematik, der wir gegenüberstehen, wenn wir nun zu erläutern versuchen, worum es bei der spirituellen oder mystischen Erfahrung geht und welche Bedeutung sie für die Begleitung sterbender und trauernder Menschen hat. Es geht um eine unmittelbare Erfahrung, die mit Worten nicht hinreichend beschrieben werden kann. „Ein Dao, das man erklären könnte, wäre nicht das zeitlose Dao.“

Worte sind Worte und nicht die Erfahrung selbst. Die Erfahrung selbst „ist“. Alle Versprachlichung der Erfahrung ist nur ein Verweisen, ein Zeigen-Auf. Das gilt auch für alles, was ich über die Spiritualität und ihre Bedeutung bei der Begleitung sterbender und trauernder Menschen sagen möchte.

In einer Studie über „alte und neue Frömmigkeiten“ schreibt der katholische Theologe Karl Rahner, einer der bedeutendsten katholischen Theologen des 20. Jahrhunderts:

„Der Fromme von morgen wird ein Mystiker sein, einer, der etwas erfahren hat, oder er wird nicht mehr sein, weil die Frömmigkeit von morgen nicht mehr durch die im Voraus zu einer personalen Erfahrung und Entscheidung einstimmige, selbstverständliche, öffentliche Überzeugung und religiöse Erziehung also nur noch eine sehr sekundäre Dressur für das Religiös-Institutionelle sein kann“⁸.

Dieser (ziemlich komplizierte) Satz ist in den letzten 45 Jahren (er stammt nämlich aus dem Jahr 1966) unzählige Male zitiert worden. Alleine bei Google findet man 14.300 Verweise im Internet. Meiner Meinung nach ist Rahners Satz ein prophetisches Wort, das die von uns

⁸ Theologische Akademie 4, Frankfurt 1967, S. 20

beschriebene Bewusstseinsveränderung der letzten 300 Jahre sehr zutreffend beschreibt. Die sekundäre Dressur, wie Rahner es nennt, schafft keine echte Frömmigkeit mehr, sondern allein die reale Erfahrung, das unmittelbare mystische Erleben bewirkt Frömmigkeit.

Aber was wird denn da erfahren?

Der spirituelle Lehrer Eckart Tolle⁹ nennt es ein „vollkommen Gegenwärtig- Sein“, Hermann Hesse spricht von dem „Herzen, das wieder liebesfähig geworden ist“; der südamerikanische Befreiungstheologe Leonardo Boff redet davon, dass wir „die Beziehung erfassen, in der alle Dinge mit der letzten Wirklichkeit stehen und die in den Religionen ‚Gott‘ genannt wird“; Thich Nhat Han, einer der großen buddhistischen Lehrer, redet vom „Zugang zum wahren Wesen“. Und Karlfried Graf Dürckheim, der Begründer der Initiatischen Therapie, schreibt: „Heil ist der Mensch, der inmitten der Kargheit, Unordnung und Zerrissenheit dieser Welt die überweltliche Fülle, Sinnhaftigkeit und bergende Einheit des überweltlichen Seins zu bekunden vermag.“¹⁰

Immer geht es um ein Erleben, in dem der Mensch unmittelbar mit dem Seinsgrund in Kontakt ist, mit dem, „was uns unbedingt angeht“ (Paul Tillich). Es geht um die Verbindung mit dem Namenlosen, Unermesslichen, Zeitlosen, die man nicht erringen kann, nicht erarbeiten kann, auch durch alle spirituelle Praxis nicht herstellen, nicht machen kann. Der Ursache-Wirkung-Mechanismus funktioniert nicht bei der mystischen Erfahrung. Erleuchtung ist nicht die Belohnung fürs viele Meditieren. Es gibt den „spirituellen Materialismus“¹¹, „bei dem das Ich, das immer auf Erfolg, Besitz und Reichtümer zielt, auch den sogenannten spirituellen Bereich in seinen Zugriff nehmen will“¹² – aber er funktioniert nicht. Die eigentliche mystische Erfahrung bleibt dem versagt, der sie erarbeiten will – weil sie unverfügbar ist.

Ja, es ist klug eine spirituelle Praxis zu üben, um den Geist zu zähmen und zu disziplinieren. Aber die Erleuchtung kommt zu einem Menschen, wenn die Zeit gekommen ist. Die spirituelle Praxis ist Ausdruck einer Offenheit und Bereitschaft wahrzunehmen, was ist. Ich gebe alles, was ich kann, um meine Bewusstseinsweite zu weiten, und weiss, dass ich es niemals vollbringen werde, sondern dass es Geschenk ist.

Sie merken vielleicht schon, dass dieser aufgeklärte Spiritualitätsbegriff nicht mit dem flachen spekulativen Esoterikbegriff gemeinsam hat, wo man meint, dass ein Halbedelstein, den man sich um den Hals hängt, die Erleuchtung bringt. Also die Art, die auf den Esoterik-Messen zu finden ist.

„Alles ist eins.“ So könnte man mit Rainer Maria Rilke die spirituelle Erfahrung zusammenfassen. Aber: Die letzte Wirklichkeit lässt sich nicht mit Vernunft erfassen, sie ist kognitivem Verstehen nicht zugänglich. Dass es einen Urgrund von allem gibt, ein Allerinnerstes, mit dem man eins sein kann, das ist ein Gefühl, ein unmittelbares Erleben. Es ist ein Gefühl, ein Zustand, etwas Erlebbares – das mystische Erleben.

⁹ Eckhart Tolle: Jetzt. Die Kraft der Gegenwart. 16/2006

¹⁰ Karlfried Graf Dürckheim: Der Alltag als Übung. 10/2004, S. 58 f.

¹¹ Der Begriff stammt von Chögyam Trungpa Rinpoche.

¹² Schroeter (Anm. 7) S. 151

Und die große Schwierigkeit ist, zu diesem Fühlen vorzudringen, weil wir in unserem Leben so viele psychische Schutzschichten um unseren Wesenskern herum aufgebaut haben. Wenn wir in Kontakt mit unserem Wesenskern kommen, dann erleben wir unser Bewusstsein als unendlich. „Und in dieser unendlichen Umarmung von allem, was ist, offenbart sich ganz spontan eine Fürsorge und Besorgnis, eine Liebe und Leidenschaft für alles, was ist. Und wir erkennen, dass diese Fürsorge und Besorgnis vom eigentlichen Bewusstsein nicht zu trennen und tatsächlich unsere eigene tiefste Fürsorge und Besorgnis ist.“¹³

„Dass Gott in jedem von uns lebt, dass jeder Fleck uns Heimat sei, jeder Mensch uns verwandt und Bruder ist, dass das Wissen um diese göttliche Einheit alle Trennung in Rassen, Völker, in Reich und Arm, in Bekenntnisse und Parteien als Spuk und Täuschung entlarvt – das ist der Punkt, auf den wir zurückkehren, wenn furchtbare Not oder zarte Rührung unser Ohr geöffnet und unser Herz wieder liebesfähig gemacht hat.“ So schreibt Hermann Hesse.

Die Begleitung sterbender und trauernder Menschen aus der Erfahrung des „Alles ist eins“ heraus öffnet den Raum für die bedingungslose Annahme des anderen, für das liebesfähige Herz, wie es Hesse nennt. Allem standhalten zu können, kein Gefühl des anderen abwehren zu müssen, nicht auszuweichen vor dem scheinbar Unaushaltbaren, innerlich da zu bleiben und nicht zu fliehen – all das kann man sterbenden und trauernden Menschen geben, wenn man das Gefühl des „Alles ist eins“ in sich trägt. Ich atme die Unruhe des anderen ein und atme Ruhe zu ihm hin. Ich beruhige die unruhigen Gefühle des anderen in meinem Solar und gebe sie als ruhige Energie zurück. Alles darf sein. Ich muss nichts tun, um das, was ist, zu ändern.

Der Mystiker Meister Eckhart nennt diese Haltung ein „Nicht-Wissen, Nicht-Haben, Nicht-Wollen“. Es ist die Fähigkeit, sich ganz für einen anderen Menschen auf zu machen, ihm einen inneren Raum anzubieten, in dem er gehalten, nicht alleine ist, in dem alles sein darf, ohne Bewertung.

Es ist der Raum, in dem jeder Mensch im Sterben seinen letzten Bewusstseinswandel und die Loslösung vom eigenen Körper alleine und doch nicht einsam vollziehen kann. Als Begleiter bin ich ganz da und ganz nahe und mische mich doch nicht ein.

Seit vielen Jahrhunderten ist das Wissen um diesen Weg der Hilfe in den mystischen Traditionen bewahrt. Vielleicht ist der Bewusstseinswandel ja tatsächlich schon so fortgeschritten, dass dieser Weg nicht nur für einzelne herausragende Menschen gangbar ist, sondern eine breite Bewusstseinsbewegung wird. Angesichts der großen ökologischen und ökonomischen Weltprobleme wäre ein inklusives Bewusstsein, ein Bewusstsein vom „Alles ist eins“ bei möglichst vielen Menschen eine große Hilfe.

¹³ Andrew Cohen: Der evolutionäre Kontext der Spiritualität. . In: J. Galuska / A. Pietzko (Hg.): Psychotherapie und Bewusstsein. 2005, S. 137