



Rainer Dirnberger

Welten wanderer

Reisende
in Sachen Selbst

Für Christine und Sylvester
in dankbarer Verbundenheit

An den Leser, die Leserin

Wenn du dieses Buch gerade in Händen hältst, so zeigt dies ein gewisses Interesse für das Thema Spiritualität, sei dies aus Neugierde, persönlichen Erfahrungen oder einer Empfehlung. Da Spiritualität ein sehr intimes Thema ist, erlaube ich mir, den Leser, also dich, mit du anzusprechen.

Selbsterkenntnis, Innenwelt, existentiellen Fragen und Spiritualität können wir mit akademischer Distanz begegnen. Das ist nicht Intension dieses Buches. Wir können aber auch versuchen, uns diesem Thema im persönlichen Bezug, uns „betreffend“, anzunähern. Zum einen ist dies eine individuelle, erfahrungs- und praxisbezogene Sichtweise, zum anderen eine „uns alle“ Betreffende.

Dies versuche ich mit der „Ich - Du“ bzw. „Wir“ Anrede zu signalisieren. So soll dieses „wir“ unser gemeinsames - **nicht gleiches oder identes!** - Denken, Überlegen und Erkennen bei der Lesereise durch dieses Buch würdigen und zum Ausdruck bringen.

Schließlich wenden wir uns im Lesen dieses Buches der faszinierendsten, wunderbarsten, vielleicht schwierigsten und komplexesten, möglicherweise letztendlich mystisch-unergründlichen „Sache“ der Welt zu, unserem SELBST.

Sollte diese Form der Anrede zu „kumpelhaft“ oder sonst wie störend für Dich sein, so ersuche ich, gnädig darüber zu lesen und eben Inhalt und Aussage zu „fokussieren“.

Ein Wort noch zum Umgang mit Sprache und Geschlecht: Im Bemühen, Respekt und Achtung allen möglichen Geschlechtszugehörigkeiten gegenüber mit einer netten Lesbarkeit zu vereinen, werde ich dies, wo es mir übersichtlich und sprachlich unkompliziert möglich erscheint, mit dem großen I und einem man/frau zum Ausdruck bringen. Verdoppelungen oder Schrägstrichansammlungen wie „der/die Leser/ in“ werde ich unterlassen.

Inhaltsverzeichnis

An den Leser, die Leserin

Bloß nicht schon wieder Spiritualität!
Ist Spiritualität also eine Krankheit? Natürlich nicht!
Fassen wir zusammen

Woher komme Ich?

Antwortkategorie A: Unsinnige Frage

Antwortkategorie B: „Der Storch hat dich gebracht“

Antwortkategorie C: „Du bist aus dem Bauch deiner Mutti gekommen!“

„Woher komme ich?“, „Wer bin Ich?“

Kategorie A: „Unsinnige Frage“

Kategorie B: „Der Storch“

Kategorie C: „Im Bauch der Mutti“

Kategorie D: „In mir“

Spirituelle Erfahrungen

Was ist Spiritualität?

Was zeichnet spirituelle Fragen aus? Worin unterscheiden diese sich zu Allerwärtsfragen?

Umgang mit spirituellen Erfahrungen

Was hat Spiritualität mit Selbsterkenntnis zu tun?

Was ist Selbsterkenntnis?

Warum Selbsterkenntnis?

Verirrungen: „Borgismus“ und Egoismus

„Aufgeklärte Spiritualität“

Der Begriff „Aufgeklärt“

„Aufgeklärte Spiritualität“ als Alternative
Spiritualität als Grundbedürfnis

Erweiterung der Definition von Spiritualität

Kleiner Exkurs: Spiritualität ohne Gott

Zwei Universen

Worin unterscheiden sich diese beiden Universen?

Zeit

Raum

Ursache und Wirkung

Physik, Energie

Existenz

Lebendig Sein

Leben und Tod

Gemeinsamkeiten der Universen, was gilt für Beide

Berührungsebenen der Universen

Berührungspunkte Physik, Raum, Zeit

Berührungspunkte Ursache/Wirkung

Berührungspunkte Existenzen

Berührungspunkte für Leben und Tod

Veranschaulichungsbeispiele

Gefahren durch Verwechslungen von Innen und Außen

Was aber, wenn wir die Welten tatsächlich miteinander verwechseln?

Verwechslung von Außen mit Innen

Verwechslung von Innen mit Außen

Ist Innenschau also ein Allheilmittel vor jedwedem Übel?

Natürlich nicht!

Innen-Außen-Welt Zusammenfassung

Wann aber besteht akute Gefahr, die Welten zu verwechseln?

Sind die Welten gefährlich?

Der Mönch und der Tiger

Warum aber sprechen wir von einer inneren und äußeren Welt?

Erleuchtung und wir
Wann ist unsere Innenwelt spirituell?

Spirituelle Praxis

Psychologische und psychotherapeutische Methoden

Traditionelle, konfessionsungebundene Methoden

Kleine Alltagsübungen der Sinne

Schauen

Hören

Riechen

Atmen

Denken

Freuen

Lieben

Spaziergehen

Selbstverwirklichung im Tun als schöpferische, intensive

Beschäftigung

Warum raten uns weise Menschen zu spiritueller Praxis?

Darum „Aufgeklärte Spiritualität“

Das Märchen von den drei Gaben

Literatur die im Text erwähnt wurde

Dank

An dieser Stelle darf ich Peter, Karin und Sandra für Eure wertvollen Hinweise und Anregungen danken,

Heidi für Deine liebevolle, verlässliche Unterstützung in allen, manchmal ja auch schwierigen Entwicklungsphasen des Buches,

sowie Christl, dank Dir und Deines freudvollen, inspirierenden Wesens wird das Korrigieren zu einer lustvollen und bereichernden Tätigkeit,

Dir und meinem geschätzten Lehrer Sylvester möchte ich dieses Buch widmen.



Bloß nicht schon wieder Spiritualität!

Wenn du in deinem Freundes-, Familien- oder Bekanntenkreis im Gespräch Spiritualität erwähnst, werden unter Umständen einige interessante Beobachtungen möglich. Vielleicht hast du diese auch schon erlebt?

Sobald das Thema Spiritualität angesprochen wird, entsteht ein kurzes Schweigen, die Anwesenden versuchen, nicht die Augen zu verdrehen oder die Hände vor der Brust zu verschränken und wechseln rasch das Gesprächsthema. Es hat den Eindruck als wäre ernsthaftes Sprechen über Spiritualität irgendwie verpönt, unangenehm oder nervend.

Besser über die sogenannten „wirklich wichtigen“ Dinge des Lebens reden, wie das Mittagessen, das Fernsehprogramm oder welches neue Auto/Schuhe/Handy gekauft wird. Vielleicht aber doch nicht zu persönlich werden und sich lieber die Zeit mit Gerüchten über Nachbarn und Bekannte vertreiben.

Es scheinen große Vorbehalte gegenüber Spiritualität in unserer Gesellschaft zu bestehen. Wie wir gleich sehen werden nicht zu Unrecht! Dennoch überrascht dieser Sachverhalt, belegen doch wissenschaftliche Untersuchungen³, dass sehr viele Menschen Erfahrungen mit spirituellen Erlebnissen haben. Ich gehe sogar soweit zu behaupten, dass nahezu alle Menschen im Laufe ihres Lebens zu bestimmten Zeiten mit spirituellen Fragen und Erfahrungen in Kontakt kommen.

Woher also dieses Unbehagen? Sehen wir uns dazu einmal an, was Menschen spontan zu Spiritualität einfällt: Wenn du hier einen kurzen Moment innehalten willst, kannst du für dich überlegen, welche fünf Begriffe dir jetzt gerade im Moment zu Spiritualität in den Sinn kommen. Typische Antworten sind zum Beispiel:

- Übernatürliches
- Esoterik
- Religion
- Göttliches
- Außergewöhnliche Erfahrungen
- Gebet
- Meditation
- Mystiker und Mystikerinnen
- Guru
- Philosophie
- Friedliche Lebenseinstellung
- Natur
- Harmonie
- Ganz Sein
- Isolation
- Verrückt sein

Sehen wir uns diese einzelnen Punkte etwas näher an, um das Rätsel des Unbehagens besser verstehen zu lernen:

Spiritualität wird häufig als Religiosität, das Ausüben einer religiösen Praxis in Gebeten, Meditationen, Ritualen usw. übersetzt. Hier wird meines Erachtens etwas missverstanden. Es stimmt, dass sehr viele Menschen ihre Spiritualität im Rahmen traditioneller Religionen ausüben. Andere finden in Sekten und bei Gurus ihr spirituelles Zuhause oder kombinieren verschiedene religiöse Glaubensvorstellungen zu einem undogmatischen, verbindenden Glaubenszugang.

In gewisser Hinsicht hat es tatsächlich gelegentlich den Anschein, als hätten Religionen und Glaubenssysteme ein Monopol auf Spiritualität. Immer wieder erlebe ich, dass Menschen die Beschäftigung mit Spiritualität scheuen, weil sie sich nicht von religiösen Strömungen vereinnahmen lassen wollen. Das finde ich schade. Es ist durchaus gut möglich, sich mit spirituellen Fragen und Erfahrungen jenseits religiöser Glaubensvorstellungen zu beschäftigen.

Ich habe dies ausführlich in meinem Buch „Aufgeklärte Spiritualität, Spiritualität ohne Gott“⁵ dargelegt. Wenn wir in eine Buchhandlung gehen, haben wir gute Chancen, mehr oder weniger obskure Abhandlungen über Spiritualität unter der Rubrik Esoterik und Übersinnliches zu finden. Zu meiner Überraschung fand ich auch mein eigenes Buch, das so ganz und gar nichts mit Esoterik zu tun hat, in diesem Regalfach einer Buchhandlung. Nun, Esoterik ist nicht jedermanns/jedefraus Sache.

Nicht selten sind diese Anschauungen eng mit traditionellen religiösen Vorstellungen verquickt. Wenn Spiritualität aber für jeden Menschen frei und ohne „Vorbelastung“ zugänglich sein soll, dann muss sie aus der Exklusivität von Religionen und anderen Glaubens oder Lehrsystemen gelöst werden. Dann dürfen wir Spiritualität ebenso nicht ausschließlich auf akademische Betrachtungen beschränken.

Mitunter wird Spiritualität mit besonderen Persönlichkeiten verbunden. In der Vergangenheit waren dies oft Mystiker und Mystikerinnen verschiedener Religionen. Diese außergewöhnlichen Menschen faszinieren von ihrer Epoche bis in die Gegenwart durch ihre Lebensführung, außergewöhnliche Erfahrungen und der daraus gewonnenen großen Weisheit. Heute sind das wohl so seltene Ausnahmepersönlichkeiten wie Mutter Theresa, Martin Luther King oder Mahatma Gandhi, die wir für ihre

friedfertige, mitfühlende, politisch-spirituelle Lebensweise zu Recht bewundern.

Hand aufs Herz, wer von uns ist zu solch einer Leistung befähigt, so eine Ausnahmeerscheinung? Wenn Spiritualität für jeden Menschen zugänglich sein soll, dürfen wir diese Persönlichkeiten ebenso wenig wie den Glauben an eine Religion zum alleinigen Maßstab machen. Sehr wohl aber sollen sie Vorbild, Weisheitsschatz und Ideal für uns sein und als solche von uns gewürdigt und in Erinnerung gehalten werden.

Spirituelle Erfahrungen, auf diese werden wir noch ausführlicher zu sprechen kommen, können mitunter sehr intensiv sein. Es sind außergewöhnliche Erlebnisse in **besonderen** Bewusstseinszuständen, die sich deutlich vom Alltagsbewußtsein abheben. Nicht selten werden wir in Ausnahmesituationen mit ihnen „konfrontiert“, wie in schweren Lebenskrisen oder unter Lebensgefahr, mitunter aber auch plötzlich, ohne jedwede Vorwarnung.

Immer wieder begegne ich Menschen, die aufgrund der Außergewöhnlichkeit und Intensität ihrer spirituellen Erfahrung und aus Angst, nicht verstanden oder sogar für verrückt erklärt zu werden, mitunter jahrelang, dieses Erlebnis mit sich „herumtragen“. Manche stoßen auch auf Unverständnis und Ablehnung, wenn sie das erste Mal über ihr Erleben berichten, ihre Erfahrung wird als Märchen abgetan oder dient sogar zu Belustigung.

In der Folge verschweigen sie naheliegender Weise solche Erlebnisinhalte und bleiben damit allein, selbst wenn dies schwer fällt und der psychischen Gesundheit nicht zuträglich ist. Zu groß scheint die Gefahr, als Sonderling isoliert zu werden und alleine da zustehen oder für geisteskrank erklärt zu werden. Letzteres ist gar nicht so

unbegründet. Es gibt durchaus Fachkräfte, PsychiaterInnen und PsychologInnen, die spirituelle Erlebnisse als traditionelle psychiatrische Krankheitssymptome einstufen.

Aufgrund der oben angedeuteten Heftigkeit mancher spiritueller Erfahrungen können sie tatsächlich krankheitswertige Krisen auslösen, vor allem wenn sie nicht in einem verständnisvollen Umfeld besprochen werden können. Diese spirituellen Krisen sind in der Fachliteratur¹⁶ beschrieben und in einem der beiden weltweit verwendeten Diagnosehandbücher⁶ psychischer Erkrankungen als eigenständiges Krankheitsbild angeführt.

Ist Spiritualität also eine Krankheit? Natürlich nicht!

Spiritualität ist ein menschliches Bedürfnis und eine menschliche Fähigkeit zu besonderen Erfahrungen. Spirituelles Fragen und spirituelle Erlebnisse sind zutiefst menschlich und stehen jedem Menschen als Potential zur Verfügung. Sie sind von großem individuellen Wert für Lebensfreude, Lebenszufriedenheit, Lebensqualität und Lebenssinn. Bei „unsachgemäßer Behandlung“ kann es natürlich auch zu gegenteiligen Effekten kommen.

Fassen wir zusammen

Es gibt ein Unbehagen, sich mit Spiritualität zu befassen, sei dies wegen Bedenken vor religiöser Vereinnahmung, Befürchtungen vor „gefährlichen“ Erfahrungen und unangenehmen Entdeckungen oder gar der Angst, für verrückt gehalten zu werden. Dies mag Ursache dafür sein, dass über Spiritualität lieber nicht gesprochen wird. Dieses Schweigen führt aber dazu, dass Menschen mit ihren

spirituellen Erfahrungen alleine gelassen werden und sich isoliert und unverstanden fühlen. Genau das begünstigt, dass die oben beschriebenen Befürchtungen nun tatsächlich eintreten können. In der Psychologie bezeichnet man dieses Phänomen als „sich selbst erfüllende Prophezeiung“. Es erscheint paradox, dass Viele Spiritualität ablehnen, obwohl andererseits eine erhebliche Anzahl spirituelle Erfahrungen in ihrem Leben machen und sich zeitweise intensiv mit spirituellen Fragen beschäftigen.

Wenn wir Spiritualität als natürliche menschliche Fähigkeit verstehen, kann diese zum Wohle und Nutzen individuell entwickelt werden. Davon handelt dieses Buch. Wenn du dir einen Leitfaden erwartest, was du alles „tun musst“, um spirituell zu sein, dann hast du das falsche Buch in der Hand. Wenn du dich aber auf die Suche nach deinen eigenen Antworten und deiner eigenen Spiritualität begeben willst, mag das Buch unterstützend und hilfreich sein.

Bevor wir uns dem Thema zuwenden, was denn nun „Aufgeklärte Spiritualität“ eigentlich ist, stellen wir uns die Frage: „Wann haben wir uns (vermutlich alle) mit Spiritualität schon einmal intensiv auseinandergesetzt?“

