

Werde, was du bereits bist

Spirituelle Erfahrung im Spiegel seelischer Gesundheit und Religiosität

Tagesseminar für Mitarbeitende des Beratungs- und Seelsorgezentrum der Hauptkirche St. Petri
am Samstag, den 03. Februar 2018, 10:00 - 17:00 Uhr, © Stephan Hachtmann 2018

1. Einführung

2. Bedeutung der spirituellen Dimension

3. Die vier Dimensionen der Spiritualität

4. Klärung der Begriffe

5. Spiritualität - Religiosität - Spirituelle Gesundheit

6. Von der Pathogenese zur Salutogenese

7. Zeig mir deine Wunde(r)

Und es kam der Tag, da das Risiko in der Knospe zu verharren,
schmerzlicher wurde, als das Risiko zu blühen.

Anais Nin

1. Einführung

Werde was du bist.

Suche Ihn, der bereits dein ist.

Höre auf Ihn, der nimmer aufhört, zu Dir zu sprechen.

Gehöre Ihm, der dich bereits Sein eigen nennt.

Gregor vom Sinai

Immer wieder sind es die Grundfragen der menschlichen Existenz, die viele Menschen bewegen ... wir haben eine tief verwurzelte urmenschliche und interkulturelle Sehnsucht das Ganze erfassen zu wollen. Seit Jahrtausenden fragen wir: Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wer bin ich? Was ist der Tod? Was ist das Leben?

Wir ersehen den Blick auf das Ganze

Der Sinn wird verdunkelt, wenn man nur

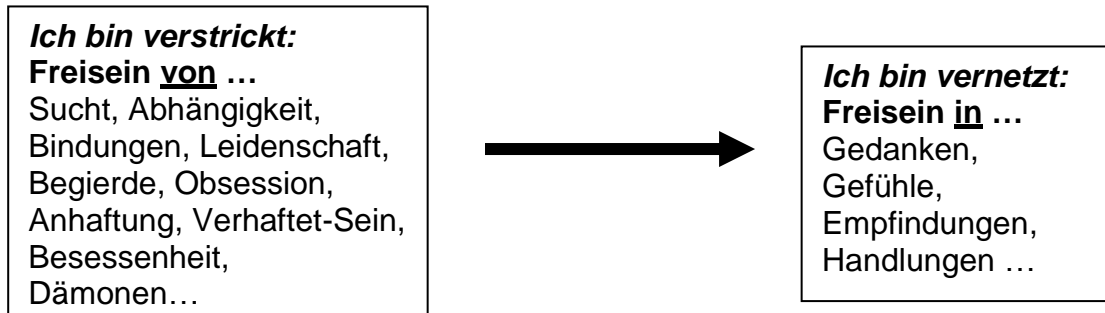
kleine fertige Ausschnitte des Daseins ins Auge fasst.

Dschuang Tsi

Alles ist Beziehung. - Beziehung ist Alles!

INTERDEPENDENZ = wechselseitige Abhängigkeit, ein aufeinander Angewiesen-Sein

**Freiwillige Abhängigkeit ist der schönste Zustand,
und wie wäre der möglich ohne Liebe? J.W. von Goethe**



2. Bedeutung der spirituellen Dimension

***Wir sind nicht menschliche Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen,
wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.***

„Die spirituelle Intelligenz ist die höchste Intelligenzform und integriert alle Intelligenzformen. Sie ermöglicht es dem Menschen, Sinn- und Wertefragen anzugehen und sein Leben in einen größeren Sinnzusammenhang zu stellen. Die spirituelle Intelligenz ist ein „Einheit stiftendes Denken“, eine Einheit im Sinne einer dynamischen Ganzheit, in der das Selbst mit sich und der Gesamtheit der Schöpfung eins ist.“

(Heitlinger 2005: 20, in „Spiritualität - die vierte Dimension der Gesundheit“, LIT Verlag, 2012, S. 39)

Ein Chasside beklagte sich bei Rabbi Wolff, dass gewisse Personen mit Kartenspielen die Nacht zum Tag machten. „Das ist gut so“, sagte der Zaddik, „wir Menschen wollen Gott dienen und wissen nicht wie. Doch nun lernen sie, wach zu bleiben und bei einer Sache auszuharren.

Wenn sie darin vollkommen geworden sind, brauchen sie sich nur noch Gott zuzuwenden - und welch hervorragende Diener werden sie dann für ihn sein!“

(Chassidische Weisheitsgeschichte)

3. Vier Dimensionen der Spiritualität

(vgl. dazu Ken Wilber „Integrale Psychologie“ S.150 ff und „Integrale Spiritualität“ S.144 ff)

Spiritualität kann verstanden werden als:

- 3.1. die höchste Ebene in jeder Entwicklungslinie**
- 3.2. als eine eigenständige Linie**
- 3.3. als eine außergewöhnliche Gipfelerfahrung oder als ein vorübergehender Zustand**
- 3.4. als eine bestimmte Haltung**

3.1. Spiritualität ist die höchste Ebene in jeder Entwicklungslinie:

Wenn ich eine beliebige Entwicklungslinie nehme dann bezeichne ich z.B. den Beginn einer Entwicklung als „wenig spirituell“ und das jeweils Höchste zu Erreichende in einer Linie als „spirituell“. Also kann ich die höchsten Ebenen in jeder Linie mit dem Begriff „spirituell“ gleichsetzen. Z.B. wäre unsere höchste kognitive Fähigkeit „transrationale Intuition“ oder unsere am weitesten entwickelten Affekte wären z.B. „transpersonale Liebe“ oder unsere höchsten moralischen Absichten wären „transzendentes Mitgefühl mit allen Wesen“. In dieser Perspektive werden jene Aspekte der Spiritualität widergespiegelt, die die allerhöchsten Fähigkeiten, die edelsten Motive und die besten Absichten verkörpern.

3.2. Spiritualität ist eine eigenständige Entwicklungslinie:

Ken Wilber: „Manchmal sprechen Menschen von „spiritueller Intelligenz“. Sie ist uns nicht nur auf den höchsten Ebenen jeder dieser Linien zugänglich ist, sondern stellt eine eigenständige Entwicklungslinie dar, die bis nach ganz unten zu den ersten Lebensjahren verläuft.“ Kapitel E (Stufen des Glaubens nach James W. Fowler) in diesem Text, ist ein Beispiel dafür, wie eine eigene spirituelle Entwicklungslinie verlaufen könnte. Dabei ist Entwicklung durch eine permanent zu erlangende Verfasstheit gekennzeichnet.

3.3. Spiritualität ist eine außergewöhnliche Gipfelerfahrung oder ein vorübergehender Zustand:

Des weiteren wird eine religiöse oder eine spirituelle Erfahrung, eine meditative Erfahrung oder eine sogenannte Gipfelerfahrung unter den Begriff „Spiritualität“ geordnet. Unterscheiden lassen sich diese Zustände in eingeübte oder geschulte Zustände, die in den großen spirituellen Wegen und Traditionen praktiziert werden. Ebenso lassen sich vorübergehende Zustandsformen, durch von außen zugeführte Substanzen (z.B. durch Einnahme bewusstseinsverändernder Drogen), unterscheiden. Zustandserfahrung ist durch ihre vorübergehende und vergängliche Natur gekennzeichnet.

3.4. Spiritualität ist eine bestimmte Haltung:

Ken Wilber: „Manchmal meinen Menschen mit „spirituell“ einfach eine bestimmte Haltung, die auf jeder Stufe oder in jedem Zustand vorkommen kann. Gemeint ist dann Liebe, Mitgefühl oder Weisheit. Dieser Gebrauch des Wortes ist sehr verbreitet, aber genau betrachtet führt er wieder zurück zu einer der ersten drei Bedeutungen. Denn es gibt wirklich Stufen von Liebe, Mitgefühl und Weisheit.“

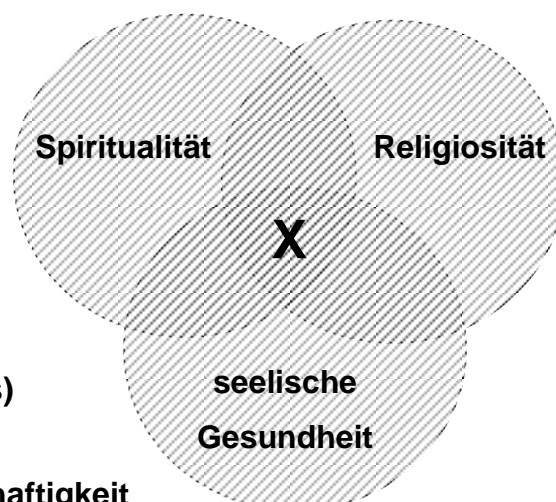
4. Klärung der Begriffe

**Spiritualität - inter- und transkonfessionelle
Spiritualität (religionsübergreifend)**

**Religiosität - institutionelle Religiosität
(Gesetze, Dogmen, Riten, Moral)**

**Seelische Gesundheit - vier Dimensionen
der Gesundheit (ein neues Gesundheitsverständnis)**

**X - Einheit von Körper, Seele, Geist
Gesundheit, Wohlergehen und transzendente Sinnhaftigkeit
im Einverständnis mit der vergänglichen Seite des menschlichen Daseins**



Ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis würdigt die Bedeutung der biologisch/physischen, der seelisch/psychischen, der sozial/kulturellen und der geistig/spirituellen Dimensionen des Menschseins für den Genesungsprozess.

5. Spiritualität - Religiosität - Spirituelle Gesundheit

Es sind nicht die Dinge der Welt, die die Seele erobern und beschädigen, denn sie dringen nicht ein. Es ist der Wille und das Verlangen nach ihnen.

Johannes vom Kreuz

A Spiritualität:

Spiritualität (von lat. spiritus ‚Geist, Hauch‘ bzw. spiro ‚ich atme‘ – wie altgr. ψύχω bzw. ψυχή, siehe Psyche) bedeutet im weitesten Sinne Geistigkeit und kann eine auf Geistiges aller Art oder im engeren Sinn auf Geistliches in spezifisch religiösem Sinn ausgerichtete Haltung meinen. Spiritualität im spezifisch religiösen Sinn steht dann auch immer für die Vorstellung einer geistigen Verbindung zum Transzendenten, dem Jenseits oder der Unendlichkeit.“

(Quelle Wikipedia)

Der Begriff Spiritualität erscheint zwar bereits um 1900 im Duden, wurde aber erst seit den 1950ziger Jahren durch den französischen Ordenskatholizismus (besonders durch den Theologen Urs von Balthasar) in eine breitere deutsche Diskussion eingeführt (davor fand der Begriff der Frömmigkeit primär Verwendung, um eine geistliche Haltung, Glauben und Frömmigkeitspraxis zu beschreiben).

„Spiritualität kann als positiver Grundwert, als eigene existentielle Dimension des Menschseins definiert werden, die getragen ist von der Sehnsucht nach Lebenserfüllung und Sinnerfahrung jenseits von Leben und Tod. Sie manifestiert sich in einem individuellen dynamischen Entwicklungs- und Bewusstseinsprozess in allen Lebensphasen und Lebensbereichen, in verschiedenen Lebensweisen und Lebensorientierungen und verbindet, über die innere Erfahrung einer transzendenten Wirklichkeit, mit Umfeld und Umwelt.“ (Ralph Marc Steinmann)

B Religiosität

Friedrich Schleiermacher sagt: *„Religion ist das Gefühl der schlechthinnigen Abhängigkeit von Gott“* lat. religio (Rückbindung an das Ganze – das Eine, Rückverbindung, Rückerinnerung).

Religiosität bezeichnet die unterschiedlichen Arten von Frömmigkeit, Glaubenshaltungen und deren Ausdrucksweisen in Gestalt von: **Riten, Werten, moralische Handlungen, Dogmen, Geboten, Sakramenten**

„Durch die Einbettung der spirituellen Wahrnehmung der Welt in ein kulturell tradiertes und durch allgemein anerkannte Riten und Gebote geregeltes Glaubenssystem wird Spiritualität religiös. Spirituelle Fähigkeiten, welche sich durch Wahrnehmung, Denken und Handeln manifestieren, sind somit Voraussetzung für Religiosität, welche stark vom soziokulturellen Kontext abhängig ist.“ Peter Kaiser in „Spiritualität und seelische Gesundheit“, Jürgen Armbruster, Peter Petersen, Katharina Ratzke (Hg.), PsychiatrieVerlag, 2013, S. 112

C Spirituelle Gesundheit

Wandel vom der Vorstellung und dem Mythos einer vollständigen Gesundheit (WHO-Definition) – hin zu einem neuen Verständnis von Gesundheit, welches Gesundheit als ein dynamischen und sich ständig im Wandel befindlichen Prozess anerkennt und wertschätzt. Gesundheit wird dabei als ein Ausbalancieren und ein sich immer wieder in ein Gleichgewicht hineinfindendes Geschehen verstanden, das sich auf allen Ebenen des menschlichen Daseins im Angesicht von **Vergänglichkeit, Unvollständigkeit, Fragilität, Unberechenbarkeit** vollzieht.

„Aus Sicht der Gesundheitsförderung und Prävention kann spirituelle Gesundheit definiert werden als für die Gesundheit konstitutive Basisressource und Determinante als Schutzfaktor in der Krankheitsprävention, als Coping-Strategie im Umgang mit allen Wechselfällen des Lebens einschließlich der Krankheitsbewältigung sowie als therapeutischer Faktor im Heilungsprozess.“
(Ralph Marc Steinmann)

6. Von der Pathogenese zur Salutogenese

Zwei Gefangene in benachbarten Zellen, die durch Klopfzeichen miteinander verkehren. Die Mauer ist das Trennende zwischen ihnen, aber sie ist auch das, was ihnen erlaubt, miteinander zu verkehren. Das gleiche gilt für uns und Gott. Jede Trennung ist eine Verbindung.

(Simone Weil)

SCHWINGUNG & GESUNDHEIT „Krankheit ist ein musikalisches Problem.“ Novalis

Abhängigkeit ist eine „Kakophonie“ der Extraklasse

Entfaltung einer ganzheitlichen Gesundheit/Heil durch die Entfaltung der ästhetisch/künstlerischen Potentiale **Findet zu: Balance/Mitte/Herzensruhe**
z.B. Klang-Meditation mit einem Mantra wirkt als harmonikal strukturierende Schwingungserzeugung und Gesundheitserreger

weg vom Krankheitsmodell =>

hin zu einem neuen Gesundheitsverständnis und Gesundheitsmodell, Potentialentfaltung, Ressourcenorientierung (Salutogenese - Resilienz)

Salutogenese (lat. salus ‚Gesundheit‘, ‚Wohlbefinden‘ und -genese, also etwa „**Gesundheitsentstehung**“) bezeichnet zum einen eine Fragestellung und Sichtweise für die Medizin und zum anderen ein Rahmenkonzept, das sich auf Faktoren und dynamische Wechselwirkungen bezieht, die zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit führen.

Resilienz (lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘, deutsch etwa **Widerstandsfähigkeit**) beschreibt die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen.

„Resilienz ist die Fähigkeit eines Systems, mit Veränderungen umgehen zu können.“
Systeme müssen von innen oder außen kommende Störungen ihres Zustandes ausgleichen oder unter Aufrechterhaltung ihrer Systemintegrität ertragen können.

(Quelle Wikipedia)

Bildung einer Herzenskultur und Herzensbildung als ganzheitlichen Bewusstseinsprozess

Die Entwicklung der unterschiedlichen Bedeutung von Krankheit und Gesundheit

A. Lehre von den Gedanken - religiös

(spirituell - Klärungsaspekt des geistlichen Weges, Umgang mit Leidenschaften, Entwicklung der Tugenden, Freiwerden für Gott – Herzensruhe)

B. Todsünde - pathologisch negativ

(Anhaftung=Sünde - stark dualistisch, moralistisch, als Sünde-Hölle-Strafe-Verdammung)

C. Ausdruck von Krankheit - pathologisch positiv

(naturwissenschaftlich erfassbar - rational, z.B. Suchthilfesystem, Krankenkassen, Finanzierung... 1952 Anerkennung durch die WHO als Krankheit)

D. Tor zur Entfaltung seelischer Gesundheit - salutogenetisch

(offen, integral, Resilienz, ressourcenorientiert, Gesundheitserregung)

7. Zeig mir deine Wunde(r)

Wenn du mir deine Wunde zeigst, wirst du geheilt.

Wenn du mir deine Wunde nicht zeigst, wirst du nicht geheilt.

(Christoph Schlingensief)

Möglichkeiten zur Entfaltung seelischer Gesundheit

Von der Wunde zum Wunder

- fürwahr halten einer umfassenderen Tiefendimension des Lebens, Ganzheit, das EINE, Gott, die alles Leben konstituierende spirituelle Dimension
- **Bewusstseins**schulung durch Meditation - Kontemplation - Achtsamkeitsübungen
- **sich Erden, leib- und atembezogene Übungen**
(Erspüren der Weisheit des Leibes)
- **Wahrnehmen von Unruhe, Hilflosigkeit oder Trägheit** - Liebe zur Wahrheit
Erkennen der Konditionierung auf **Flucht, Angriff, Starre**
- **Aushalten der Leere** - „Wüste“ - **nackte Präsenz** - **tiefes Schauen was ist**
- **Akzeptanz, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit entwickeln**
nepsis = Gabe der Unterscheidung
- **gesunde Beziehungen, sich anvertrauen, Vertrauen einüben**
(gegenüber abhängigen Beziehungen)
- **Genesung in Beziehung ermöglichen** = Therapie, Gemeinschaft, spiritueller Weg,
- **Erkennen von Vereinzelung und Isolation** – „Egotanz“ – **narzisstische Tendenzen**
- **absichtsloses Dienen, Geben, sich einbringen, Mitverantwortung übernehmen**
- **Alltagsbezug - ora et labora** (*ora = Licht, labor = Geburtsschmerz*)
(**Beten und Arbeiten, „Leuchten und Licht gebären“**)
- **Bescheidenheit, Menschlichkeit, Nachsichtigkeit, Gespür für das rechte Maß** (Demut = *humilitas* = Erdverbundenheit)
- **den eigenen Ausdruck finden, Jeder Mensch ist einzigartig und kostbar**
- **Zugang zu Humor** (*humus-or = Licht in Erde*)
- **sich für Dankbarkeit und Freude öffnen**)
- **vertikales Denken entwickeln** (in Analogien, Symbolen ...)
- **Selbstfürsorge, Selbstliebe**
- **Mitgefühl** (Einfühlung in Andere – Wahrnehmen der Verbundenheit und Vielfalt)