



## Spiritualität heute kann nicht mehr sanft sein...

Spiritualität ist ein Weg der Selbsterforschung und Selbstentwicklung, dessen höchstes Ziel die Verwirklichung der höchstmöglichen Freiheit des Menschen bedeutet und diese in Permanenz und Reinheit zu erhalten sucht.

Diese Definition entstammt einer früheren Arbeit, die eine religions- und weltanschauungsfreie Definition zu dem Begriff "Spiritualität" zu finden suchte. Ich halte das Ergebnis dieses Versuches auch heute noch für gelungen und bedenkenswert. Umso mehr ist die Frage zu stellen, wie sich Spiritualität heute ausdrückt und wie diese Form des In-der-Welt-seins gelebt wird und werden kann. Oder um die Frage gleich in ihrer ganzen Ausprägung zu stellen: Ist spirituelles Leben, das sich in der Regel als bunt, sanft, tolerant, herzlich, groß- und gutmütig und in religiösen Symboliken darstellt eigentlich noch zeitgemäß? Diese Frage ist schwer zu beantworten und bedarf einiger Zeilen mehr als die Medien dieses zulassen, die heute mehr und mehr die öffentliche Sichtweise und Meinung bestimmen.

Wir leben doch wieder in einer Zeit, in der ein Gebot zu Toleranz (ertragen) bereits zunehmend schwer zu vermitteln ist. Meiner Meinung nach liegt das auch daran, dass in der neuen Medienwelt das Vergessen mehr und mehr verschwindet. Eine einzige Meinungsäußerung bereits kann einen Shitstorm auslösen, kann ein mühsam erworbenes Image innerhalb von Minuten dauerhaft zerstören und wird bei jeder Browser-Suche selbst nach Monaten und Jahren immer wiedergefunden und erneut aufgewärmt. Das Ergebnis dieser neuen Entwicklung ist nicht mehr Freiheit und Selbstbestimmung, wie die Initiatoren dieser neuen Medien dieses gerne begründen, sondern ein zunehmender Zwang zur Selbstkontrolle, der dazu führt, das möglichst keine dem Mainstream widersprechenden Äußerung mehr gepostet oder veröffentlicht werden.

Was bedeutet dieses im Themenfeld Spiritualität? Spirituell lebende Menschen drücken ihre Einstellung gerne aus, indem sie sich entsprechend kleiden, sich entsprechend artikulieren oder sich mit Zeichen und Bildern umgeben, die dieses ausweisen. Besonders die Räume zu Hause und die in Übungszentren sind daher üppig

geschmückt mit asiatischen Götterfiguren, Buddhas, Bildern und Schriftzeichen. Die Webpages und Informationsbroschüren sind ebenfalls reich geschmückt und meist nur spärlich mit Text versehen, der sich nicht mit Terminen und Veranstaltungsthemen beschäftigt. Und wenn Text auftaucht, bleibt dieser meist oberflächlich wage oder beruft sich auf die mittlerweile weit verbreitete spirituelle Literatur. Ich habe über diese Themen viele Bücher gelesen und recherchiere ständig nach Neuerscheinungen. Selten jedoch finde ich hier und da mal ein Werk, das sich kritisch mit unserer Weise Spiritualität leben zu wollen auseinandersetzt. Dabei wäre eine Auseinandersetzung dringend geboten, denn im dichten Dschungel der Angebote zu spiritueller Praxis sind viele Formen zu finden, die einen erheblichen Eingriff in die persönliche Freiheit darstellen können. Hier ein wenig Aufklärung und Weitsicht zu weben ist der gewagte Hintergrund dieses Artikels.

Wir leben in einer bunten und vielschichtigen Gesellschaft, in der viele Religionen und Weltanschauungen nebeneinander bestehen können müssen. Daher empfehlen sich religiöse Symboliken nicht mehr für ein spirituelles Leben, das die oben genannte Definition erfüllt. Wenn ich in einer Yogastunde, die allen Menschen offen stehen soll, mit hinduistischen Götternamen gespickte Mantras singen lasse, kann ich sicher sein, das bedingungslos christliche, jüdische oder islamische Religionsangehörige meinen Unterricht nicht mehr besuchen werden. Selbst die einfache Buddha Figur, die praktisch ein philosophisches, jedoch kein religiöses Symbol darstellt, kann eine solche Reaktion hervorrufen, wird diese doch in vielen Teilen der Welt auch als göttliches Wesen angebetet und verehrt. Wenn Spiritualität ein Weg sein soll, müssen Symbole, die verwendet werden, immer grundlegend erklärt und entsprechend vermittelt werden. Weiterhin können Gesten symbolischer Art (z.B. Verbeugungen) vor religiös besetzten Figuren zwar getätigt werden, aber nicht erwartet oder gar erzwungen werden.

So gut ich verstehe, dass sich eine spirituelle Haltung auch auszudrücken möchte, so ungeschickt jedoch ist eine Forderung, dieses nur so und so zu tun. Selbstentwicklung und Selbsterforschung findet im inneren geistigen Feld statt und bedarf eines äußeren Ausdruckes daher nicht. Auch bedarf es nicht spezieller Räume oder einer atmosphärischen (Farben, Lichter, Räucherwerk) Gestaltung, sondern kann, wie Goenka dieses eindrucksvoll zu praktizieren pflegte, auch auf indischen Märkten stattfinden, wo er sich mit seiner Meditationsgruppe öfters mal niedersetzte und zu meditieren begann. Wo immer ich eine spirituelle Praxis vollziehe, sie findet im inneren Raum statt und bedarf keiner äußerlichen Form. Sie entwickelt sich im inneren Raum, öffnet sich im inneren Raum und weitet sich, so sie denn sie stattfindet, über diesen in den inneren Raum anderer Lebewesen hin aus. Die körperliche Haltung ist beim praktischen Üben wichtig, die innere Haltung jedoch ist wichtig in allen Praktiken. Nicht von Wichtigkeit sind die Umgebung,

das Gebäude und die Landschaft um mich herum. Wichtig sind die Menschen und die Leben, die mich umgeben, nicht der Schmuck und die Garten- und Raumgestaltung. Das heißt nicht, dass der Raum nicht schön sein darf, aber die Gestaltung sollte nicht so viel Raum einnehmen, dass die Übung in Spiritualität zur Nebensache wird.

Eine weitere gerne vorgenommene Übungsweise sind Rituale, spirituelle Handlungen, deren Bedeutung meist verborgen bleibt. Das ist nicht gut, ist nicht sinnvoll und daher auch nicht erstrebenswert. Rituale die im Selbst wirken sollen müssen verstanden werden, denn sie dienen der Interaktion mit dem Umfeld und sollten nach Wikipedia auch als Kommunikationsabläufe gesehen werden. Weiterhin erfüllen sie sozial wirksame Standards, können Hierarchien und Herrschaftsverhältnisse stabilisieren und dienen daher der Einordnung in den gesetzten kulturellen Rahmen. Sie können sowohl als Geborgenheitsversicherung auch als Abgrenzungs- und Ausschlussform dienen (Schamanen, Brahmanen), in denen nur eingeweihte Mitglieder eines Zirkels Zugang haben oder bekommen. Rituale drücken immer etwas aus, sollen etwas bewirken, an etwas erinnern, und das geht nur, wenn der tiefere Sinn vom Teilnehmer verstanden und akzeptiert wird.

Spiritualität wird heute allgemein betrachtet an mehreren Stunden innerhalb einer Woche gelebt und durchdringt selten die Hüllen und Formen des Alltags. Die Motivation dazu ist fast ausschließlich im Erhalten der Leistungsfähigkeit zu suchen, soll Spannungen abbauen, soll beruhigen, soll die Anpassung an die Gesellschaft fördern und mich zu einem geachteten und erfolgreichen Mitglied der gelebten Gemeinschaft formen. Ich möchte hier die Frage stellen, ob diese Zielsetzungen in unseren Gesellschaften noch sinnvoll sind. Sanftmütige und leise agierende Menschen werden heute gerne und oft über den Tisch gezogen, während laute und rücksichtslose Agitationen meist Erfolg versprechen. Ich möchte fragen, ob der Zorn nicht erneut zu einer Tugend aufsteigen sollte, der sich auch spirituelle Menschen bedienen müssen, um überleben und wirken zu können.

Exkurs: Zorn in meiner Definition ist der sanfte Bruder der Wut. Er ist gerichtet, wird beherrscht und verfolgt ein vorgegebenes Ziel, während Wut ungerichtet, unbeherrscht und wahllos ist. Zorn ist ein lebenserhaltendes Element menschlichen Ausdrucks und dient der Klärung von Widersprüchen.

In meiner Definition ist Zorn hier und da sogar ein Mittel der Aufklärung und dient dazu, sich in einer lauten Welt Gehör zu verschaffen. Das ist heute wichtiger denn je, nach einem Spruch Papst Gregors I: "Die Vernunft kann sich mit größerer Wucht dem Bösen entgegenstellen, wenn der Zorn ihr dienstbar zur Hand geht", wobei dem Bösen heute noch das Profane und das Laute an die Seite gestellt werden muss. Und Zorn drückt sich auch nicht immer aggressiv aus, sondern kann auch still und leise aus der Mitte des eigenen Selbst fließen und in Form von

Klarheit und Beständigkeit sich äußern. Somit sind in meiner Anschauung Spiritualität und Zorn durchaus gesellige Gaben, die sich wunderbar ergänzen. Wie klingt das: Mit Kraft und Stärke, mit Spiritualität und Zorn eine freies Leben zu formen, für mich, für andere, für möglichst viele Wesen? Ich finde das toll!