



## **Narrativ vs. Spiritualität**

In vielen spirituellen Traditionen sind Gier, Hass und Verblendung als die Grundübel allen Seins benannt, verursacht durch die wirkkräftige Macht des Denkens und der Vorstellungskraft, und der Verstrickungen in beiden. Diese Ansicht, diese Beschreibung greift in meiner Vorstellung aber immer noch etwas zu kurz.

Die Ursachen von Gier und Hass benötigen immer eine Erzählung, an der ich mich, mein Leben, meinen Erfolg und mein Selbstbild messe. Diese Erzählungen, wissenschaftlich Narrative genannt, sind Bilder, die dem Menschen im Mythos-Zeitalter, das wir zwar technisch überwunden zu haben glauben, aber dem wir meiner Meinung nach immer noch in der breiten Masse anhängen, eine Vorstellung davon gibt, wie ein Leben und Erleben auf dieser Welt zu sein habe, welche Gefühle und Wahrnehmungen wir brauchen, welche Fertigkeiten wir besitzen, und , sehr wichtig, welchen sozialen Status wir anstreben, halten oder erreichen müssen, um dieser Welt und seinen Bewohnern zu genügen. Und hier setzt dann die Verstrickung ein, die nicht neben, sondern mit Gier erfolgreich verläuft, oder durch Misserfolg Hass gebiert. Die Verblendung, die dritte verfehlende Kraft, die ich oben genannt wurde, sehe ich als eine Grundvoraussetzung an, durch die Gier oder Hass erst ermöglicht wird. Denn diese Verblendung erst setzt den Standard, der mich alsbald verstricken wird, und zwar durch eine Erzählung, die mir das notwendige Wissen und das notwendige Ideal einflößt, das die Gier im Gelingen entfacht oder das Scheitern begründet, das Hass erst möglich macht.

Betrachten wir zunächst einmal das Narrativ, die Erzählung ganz allgemein. Wir erkennen ein Narrativ besonders gut dann, wenn Empörung laut wird, wir oder wer auch immer also etwas tut, was man -der Normalfall im gelebten Narrativ- eben nicht tut. Ein einfaches Beispiel mag das belegen. Ein

unbeliebter Nachbar ist gestorben, ein Mann, der mit nahezu allen im Streit gestanden hat und gerade zu Grabe getragen wird. „Über Tote nur Gutes zu reden...“ ist eine Anforderung unseres zurzeit in Deutschland (2018) gelebten Narratives. Ob ich mich nun über den Tod dieses Menschen freue, ob ich, christlich korrekt, ihn bedaure und mich um seine Seele Sorge oder ob es mir egal ist, das er gegangen ist, ändert nichts an der Anforderung, zusammen mit den Hinterbliebenen zu trauern oder zumindest auf der Beerdigung so zu tun und kein hoch erfreutes Gesicht oder eine diesbezügliche Bemerkung zu machen. Das ist so, weil die Trauer, und das ist weithin relativ unbekannt, den Hinterbliebenen, nicht den Toten, gilt. Sie soll den Verlust zu verarbeiten und die Lücke schließen helfen, die der Verstorbene hinterlässt. Sie ist Zuspruch und ein Versprechen auf Hilfe durch die Gemeinschaft. Sie gilt nicht, zumindest wie im Narrativ gedacht, dem Verstorbenen. Wieviel anders würden Sterbefälle sein, wenn alle Menschen der betroffenen Gemeinschaft diese Narrativ-Anforderung verstehen würden und entsprechend handelten.

Was wichtig ist und aus dem Beispiel klar wird, ist das die Erzählung, auf der unsere Gemeinschaften beruhen und die sie tragen, auch verstanden werden müssen. Sehr viele Details diesbezüglich aber werden besonders heute nicht mehr richtig verstanden, weil einerseits der Rahmen des Lebens sich verändert hat und andererseits es aus der Mode zu kommen scheint, sich über solch grundlegenden Fragen noch Gedanken zu machen. Anders ist es meiner Ansicht nach nicht zu erklären, das neben den wirtschaftlichen und politischen auch die spirituellen Fragen des Lebens, die nebenbei gesagt heute wichtiger sind als je zuvor, mit einer so dünnen Oberflächlichkeit behandelt werden. Warum sind spirituelle Fragen aber heute so wichtig?

Wir haben heute eine Gesellschaft, die immer mehr zu Vereinzelung der Mitglieder aufruft, die Konkurrenz und Leistung in eine unerreichte Höhe treibt und die erzähltechnisch so ausgefuchst formuliert und auch so wirksam verbreitet wird, das wir nicht mehr klar zwischen Anforderung, Meinung, Notwendigkeit und Wirklichkeit unterscheiden können. Nehmen wir einmal ein einfaches Auto als Beispiel. Wenn ich acht bis zehn Stunden täglich

arbeiten muss, ich morgens und abends im Stau stehe und meist nur langsam vorankomme, wenn ich dann noch täglich allein in einem Viersitzer fahre, der 200 PS besitzt und 240 Spitze macht, möglichst breit und hoch gebaut ist (SUV) und der nicht mehr auf den der Parkplatz vorm Haus passt, dann frage ich mich, warum dieses Auto gekauft wurde. Nun, ganz einfach, es ist ein Symbol, ein Statussymbol genau gesagt, das nicht zum Fahren allein, sondern auch zur Selbstdarstellung benötigt wird und dem Mitmenschen kundtut, das ich viel verdienen muss, um mir ein solches Fahrzeug leisten zu können. Damit steigt mein Standing, erweitert sich meine Kreditwürdigkeit, ist meine als Mann fürs Paarungsverhalten wichtige wirtschaftliche Potenz für jede Frau sichtbar. Wir kennen das in der Natur als Balzverhalten.

Ein ähnliches Verhalten wie beim Autobesitz weisen viele Menschen auch in ihrem spirituellen Weltbild auf. Das geht häufig von „ich weiß und kann im Spirituellen mehr als andere...“, was im Bezug zu Hintergrundwissen und Praxis zu sehen ist bis zum krassen Gegenteil davon, also „das spirituelle Nachdenken ist doch nur Humbug und Aberglaube...“. Und natürlich gibt es zwischen diesen beiden Ansichten eine große Anzahl von Grautönen. Nun ist, wie zum Beispiel die Literatur des Zens deutlich belegt, Wissen und Können sowie Glauben und Denken gar nicht die Substanz der Spiritualität. Zu wissen, das vor 2500 Jahren Buddha zur Befreiung gelangt ist hilft mir im jetzigen Leben nicht wirklich weiter. Auch dass er einen Weg aufzeigte, der vom Leiden befreien kann, und ich darüber alles gelesen habe, was es gibt, führt mich nicht zu Leidlosigkeit. Was notwendig ist, ist den aufgezeigten Weg zu gehen und dafür die Konsequenzen zu akzeptieren, die damit verbunden sind. Und diese widersprechen in aller Regel den Narrativen der Zeit, in der ich lebe.

Auch hilft es nicht im Yoga, tolle Asanas zeigen zu können. Asana muss man mit dem Fleisch des Körpers verstehen. Asana muss durchgreifend durch alle Lagen verkörpert sein, um vollkommen wirken zu können. Natürlich kann ich damit auch Rückenschmerzen verhindern oder Stress abbauen. Aber dafür muss man Yoga, wenn es als Gefäß dargestellt wäre, nur am Lack ankratzen. Die Wirksamkeit, besser die Wirklichkeit befindet sich im Inneren des Gefäßes, und dazu müssen alle Lackschichten sowie der Gefäßkörper irgendwann durchdrungen werden. Dann erst beginnt Yoga wirklich.

Und dann haben wir noch den Glauben. Was ist denn Glauben anderes als der Inhalt einer Erzählung. Wenn wir uns die Wissenschaft heute filterlos anschauen, dann müssen zur Ansicht kommen, das Glauben und Wissen sich hier, vorsichtig betrachtet, maximal die Waage halten. Viele Aussagen wie „Geister und Engel gibt es nicht...“, „das ruht im Unterbewusstsein...“, „Wissenschaftler haben herausgefunden...“ Und „alles ist relativ...“ ebenfalls nur Glaubensinhalte darstellen. Wenn Menschen an Engel glauben ist das doch ebenso gut wie zu glauben, dass ich mich mit dem und dem gesund ernähre und die und die Theorie die Wirklichkeit am besten beschreibt. Hauptsache ist doch, dass mir damit ein glückliches und in sich ruhendes Leben ermöglicht wird.

Und was kann heute wirklich schon als Humbug betrachtet wird oder zu der Aussage „der spinnt...“ Anlass geben. Für den Psychologen heute ist jede Wahrnehmung, jede Äußerung, jeder Glaubensinhalt eines Menschen ein ernst zu nehmendes Erkenntniskonstrukt. Da gibt es so ohne weiteres kein richtig und falsch, gesund und krank, sondern jeder Inhalt, so absurd er auch dem man –Narrativ- erscheinen mag, ist eine wirkmächtige Kraft. Wir alle haben doch die wunderschönen Dokumentationen gesehen, die die Glaubensinhalte und Antriebe uns vollkommen fremder Völker darstellen. Da sind doch, wie im Voodoo zum Beispiel, keine Spinnereien am Werk, sondern Kräfte, die mächtige Wirkungen entfachen. Dass sie bei dem einen wirken, beim anderen aber nicht, ist nicht Zufall, sondern beruht auf der Erzählung, nach der im Einzelnen gelebt wird. Und so belegt sich auch die Wirkkraft jeder Erzählung, im kleinen (Familie) wie im großen (Volk, Religion) Zusammenhang.

Kommen wir zurück zur Spiritualität, und fragen, was ist das überhaupt? Begrenzt sich das wirklich auf das Tragen von bunten Klamotten, symbolischen Zeichen, einer bestimmter Ernährung, des Ausübens besonderer Praktiken, der Durchführung und Beiwohnung von Ritualen, dem Singen von Liedern und Mantras und des jeweiligen Bekennens dazu? Oder ist das nicht doch etwas ganz anderes? Wie kommt es eigentlich dazu, sich zu spiritueller Überlegung aufzuraffen, und wohin soll denn die Überlegung in ihrer Erfüllung eigentlich hinführen? Die meisten spirituell aktiven Menschen treibt entweder eine Sehnsucht oder eine Notlage (auch mentale Probleme können Notlagen sein...) zur spirituellen Überlegung. Und oftmals werden darin nicht konkret nach Ursache

und Lösung geforscht, sondern die Überlegung führt meist zu einer Hinterfragung des Narratives, das gerade mal wieder versagt hat. Man kann sagen, dass hier eine Wahl stattgefunden hat, die Wahl nämlich, statt durch sein Versagen in der Gemeinschaft mit Hass und Ablehnung zu reagieren, das Narrativ dieser Gemeinschaft in Frage gestellt wird. Oder um es treffender auszudrücken: Nicht ich habe versagt in der Gemeinschaft, sondern das Narrativ der Gemeinschaft ist falsch und wird jetzt von mir angezweifelt oder sogar abgelehnt. Auch die Sehnsucht nach Veränderung, nach einer anderen Welt(sicht), ist ein vor die Wahl gestellt sein, nur mit einer, zumindest für den betrachtenden Außenstehenden, geringer empfundenen Wucht.

Was in der Spiritualität immer in Frage steht ist das Narrativ des vergangenen und des künftigen Lebens aus heutiger Sicht. Es geht um die Fragen, „wie will ich leben...“, „wie gestalten sich meine Tage...“, „wie vermeide ich in mir Schmerz, Unheil, Hass und Angst“ und „wie komme ich zu einem glücklichen, erfüllten Leben...“? Dazu gehören, wie in allen spirituellen Traditionen zu finden, Praxis, Studium, Erfahrung und eine tiefgreifende Wandlung in Bezug zu gesellschaftlichen Regeln, Gewohnheiten, Ansichten und Bildern, mit anderen Worten eine Veränderung des gelebten Narratives. Und gleich, ob Zen, Yoga, Thai Chi, Schamanismus oder religiöse Anschauung, immer hat diese Wandlung eine Veränderung des Alltäglichen zur Folge. Nur Veränderung kann Sehnsucht stillen, nur Veränderung kann Hass, Gier und Verstrickung auflösen, nur Veränderung kann die Verblendung besiegen. Neue Perspektiven erfordern andere Standorte. Das gilt im körperlichen, im geistigen und auch im gesellschaftlichen Kontext. Der Glaube, sich nicht (mehr) verändern zu können, ist mit gelebter Spiritualität nicht vereinbar.