

Coaching, Heilung, Mystik

Spiritualität in der Postmoderne

Sabine Bobert

Der Aufsatz nimmt zunächst die Offenheit der Postmoderne für spirituelle Themen in den Blick. Anschließend wird diese Offenheit für den Umgang mit spirituellen Traditionen im Bereich von Coaching, Therapie und in der Neuinterpretation mystischer Erfahrungen konkretisiert. Abschließend wird ein Modell christlicher Spiritualität vorgestellt, das die beschriebenen Trends integriert und gleichzeitig den christlichen Fokus behält.

1 Postmoderne Offenheit für Spiritualität

Die postmoderne Öffnung gegenüber spirituellen Themen zeigt sich derzeit auf vielen Gebieten: im therapeutischen Bereich, in der gewinnbringenden Vermarktung von Spiritualität, literarisch, statistisch, um nur einige Bereiche zu nennen. Einleitend konzentriere ich mich exemplarisch auf zwei ausgewählte Bereiche: (1) den Diskurs über ein neues Weltbild und (2) die Unterhaltungsindustrie am Beispiel von Kinofilmen.

1.1 Naturwissenschaftliche Aufbrüche

Die Postmoderne popularisiert ein Bewusstsein für das Konstruiertsein von Wahrnehmung und Wissen. Seit den 1980er Jahren werden populäre Neuentwürfe konsistenter Weltbilder entwickelt, die von einer Einheit der Wirklichkeit ausgehen wie z.B. dem Physiker Fritjof Capra¹. Inzwischen wird der Diskurs um eine postmaterialistische Weltsicht auch auf wissenschaftlicher Ebene geführt.² Führende Naturwissenschaftler diskutieren inzwischen Weltbilder, die teilweise integrationsfähig für religiöse Weltzugänge sind. *Brian Greene*, Professor für Mathematik und Physik an der Columbia University in New York City arbeitet im Forschungsbereich Theoretische Physik und gilt als einer der führenden Stringtheoretiker.³ Die Stringtheoretiker diskutieren

¹ Fritjof Capra, *Das Tao der Physik. Die Konvergenz von westlicher Wissenschaft und östlicher Philosophie*, Bern/München/Wien 1985.

² Vgl. den Dialog von Naturwissenschaftlern mit dem tibetischen Buddhismus: Dalai Lama, *Die Welt in einem einzigen Atom*, Berlin 2005; Jeremy W. Hayward, *Gewagte Denkwege. Wissenschaftler im Gespräch mit dem Dalai Lama*, München 2007.

³ Brian Greene, *Der Stoff, aus dem der Kosmos ist. Raum, Zeit und die Beschaffenheit der Wirklichkeit*, München 2004. Ders., *Das elegante*

längst Alternativen zu einem Weltbild wie Newton es auf der Grundlage der Gravitationstheorie entwarf. Sie suchen durch Berechnungen und physikalische Experimente nach den Grundbausteinen der Welt. Derzeit gelten sogenannte „Strings“ als Kandidaten für diese Bausteine, aus denen sich kleinste Atome bis hin zu ganzen Galaxien zusammensetzen sollen. Strings sind unvorstellbar winzige Energiefäden. Die unterschiedlichen Schwingungen der Strings bestimmen jeweils die Beschaffenheit der Materie.

Das Weltbild der Stringtheoretiker besteht nicht mehr aus drei räumlichen Dimensionen (Länge, Breite, Höhe) und einer zeitlichen Dimension wie das der Physiker zu Newtons Zeiten. Als wahrscheinlich gilt derzeit, Brian Greene zufolge, eine elfdimensionale Welt, von der uns die Alltagswahrnehmung nur einen minimalen Ausschnitt spiegelt. „Was wir für unser Universum halten, könnte ein Teil von etwas viel Größerem sein. Vielleicht leben wir auf einer dreidimensionalen Membran, die in einem höherdimensionalen Raum schwebt. Diese anderen Welten wären Paralleluniversen. Der Gedanke ist gar nicht so exotisch.“⁴ Greene vergleicht das Erwachen aus dem Irrtum einer alltagsweltlichen Konstruktion der Welt auf der Basis der fünf Sinne mit dem Hineinstolpern in eine riesige Villa. Es ist „als würden wir im Dunkeln in ein Haus stolpern, das wir für ein 2-Zimmer-Apartment gehalten haben, und jetzt finden wir heraus, dass das Universum eine Villa mit 19 Zimmern ist“.⁵ Gary Horowitz von der University of California in Santa Barbara erklärt: „Wir glauben an diese Zusatz-Dimensionen, weil sie aus den Gleichungen der String-Theorie hervorgehen. Strings bewegen sich in mehr als drei Dimensionen. Das war ein Schock für alle. Aber inzwischen haben wir es akzeptiert.“⁶

Zwar handelt es sich bei den elf Dimensionen der Stringtheorie zunächst um mathematische Dimensionen. Doch Greene verweist auf Experimente, die die physikalische Wahrheit dieser mathematischen Theorie erweisen sollen. Daher diskutiert Greene ernsthaft weltanschauliche Konsequenzen, die aus der String-Theorie folgen. „Einige Nachbaruniversen würden vielleicht unserer Welt ähneln, mit Materie und Planeten und vielleicht sogar Lebewesen. In anderen Universen könnten völlig fremde Naturgesetze herrschen. Aber alle Universen wären Teil der Zusatz-Dimensionen, die die M-Theorie behauptet. Sie würden

Universum. Superstrings, verborgene Dimensionen und die Suche nach der Weltformel, München 2000.

⁴ DVD „Das elegante Universum. Superstrings, verborgene Dimensionen und die Suche nach der Weltformel“, 2008, Teil 3, 12. Minute.

⁵ Ebd.

⁶ A.a.O., 21. Minute.

überall um uns herum existieren. Vielleicht gleich hier. Keinen Millimeter von uns entfernt.“⁷ „Auf einer anderen Membran könnte intelligentes Leben existieren – vielleicht ganz in unserer Nähe. Rein theoretisch könnten wir mit diesen intelligenten Wesen kommunizieren, indem wir starke Gravitationswellen austauschen. Vielleicht entwickeln wir eines Tages die Technik und nutzen die Gravitation, um mit anderen Welten zu kommunizieren.“⁸

1.2 Spiritualität als Medienthema

Auf populärer Ebene spiegelt die Unterhaltungsindustrie den Mentalitätsumbruch der Postmoderne sehr gut wider. Sie produziert, was sich verkauft. Neben Mystery-Serien im Fernsehen, Fantasy-Romanen und Fantasy-PC-Spielen ist es vor allem das Kino, das eine religiöse und weltanschauliche Aufbruchstimmung markiert. Seit den 1990er Jahren ist das Kino zunehmend zu einem Produzenten und Vermittler populärer Theologie geworden. Es begann damit, differenzierte Antworten auf die Frage nach dem Weg der Toten und nach Kommunikationsmöglichkeiten mit den Verstorbenen zu entfalten.⁹ Seit dem Jahr 2000 sorgen Filme über christliche Klöster und Mönche für großen Zulauf. Klosterfilme wie „Ostrov – The Island“ (Kasachstan 2006)¹⁰, „Vision – Aus dem Leben der Hildegard von Bingen“ (Deutschland 2009), „Die Große Stille“ (Deutschland 2005) und „Von Menschen und Göttern“ (Frankreich 2010) sind Kinohits. Daneben entwickelte sich das neue Genre des esoterischen Dokumentarfilms. Zu den esoterischen Blockbustern zählen „What the Bleep?! – Down the Rabbit Hole“ (USA 2004), der in Deutschland über 500.000 Zuschauer anzog, sowie Peter-Arthur Straubingers Dokumentarfilm „Am Anfang war das Licht“ (Deutschland 2010), der das mystische bzw. esoterische Thema „Lichtnahrung“ der breiten Öffentlichkeit präsentiert. Im Film stellt Straubinger Menschen vor, die sich nicht mehr von physischer Nahrung ernähren, sondern von göttlichen Energien: die esoterische Lehrerin und Autorin Jasmuheen, Michael Werner und Prahlad Jani. Mit Ärzten und

⁷ A.a.O., 27. Minute.

⁸ A.a.O., 33. Minute.

⁹ Sabine Bobert, Auferstehungskonzepte im populären Kinofilm: Matrix I, The Sixth Sense, Alien 4, The Resurrection, Hinter dem Horizont, in: W. Härle et al. (Hg.), Systematisch Praktisch, FS Reiner Preul, Marburg 2005, 393-414; sowie: Magazin für Theologie und Ästhetik, Heft 38: <http://www.theomag.de/38/sbs4.htm>.

¹⁰ Informationen in der International Movie Database: <http://www.imdb.com/title/tt0851577/> (Zugang: 1.1. 2012). Vgl. dort auch Basisinformationen zu den anderen Filmen. Trailer finden sich auf: <http://www.youtube.com>.

Wissenschaftlern sucht der Dokumentarfilmer nach Erklärungen, wie Lichtnahrung funktionieren könnte. Sowohl „Bleep“ als auch Straubingers Film entfalten spirituelle Themen im empirischen Paradigma: „Bleep“ sucht nach empirischen Grundlagen für ein spirituelles Weltbild. Und Straubinger will der Öffentlichkeit das Phänomen „Lichtnahrung“ als Beweis für ein Leben aus einer höheren Wirklichkeit präsentieren.

2 Coaching

2.1 Spiritualität als Faktor im Wirtschaftswachstum

Spiritualität und betriebswirtschaftliches Denken gehen in der evangelischen Kirche derzeit noch getrennte Wege. Schaut man sich in der Wirtschaft um, so haben beide Trends dort längst zusammengefunden. In maßgeblichen Wirtschaftszeitungen wie „Capital“ berichten Führungskräfte davon, wie sie durch Zen-Meditation ihren Führungsstil geändert haben und eine authentische soziale Kompetenz entwickelt haben. Sie wirkten durch ihre spirituelle Entwicklung glaubwürdiger und überzeugender als jemand, „der nach dem Führungsseminar lediglich die angelernten Redewendungen und Verhaltensweisen ausprobiert, die nicht zu ihm passen“.¹¹ Das Buch „zen@work“ gibt einen ausführlichen Einblick in den neuen Trend. Es wirbt unter Managern für Spiritualität mit dem Versprechen von Konzentration und mehr Leistung. „Mehr Konzentration, höhere Leistungsfähigkeit - bereits jeder zehnte Manager interessiert sich für Meditation, weil sie ´Bodybuilding fürs Gehirn´ (Die Zeit) ist. Sie arbeiten für bekannte deutsche und internationale Konzerne und Institutionen. Sie stehen mit beiden Beinen im Leben, aber nicht ständig unter Strom. Ihr Geheimnis: Sie meditieren. Erstmals berichten Führungskräfte über ihre persönliche spirituelle Praxis und illustrieren damit einen neuen Spirit im Top-Management.“¹² Nationale und internationale Firmen haben längst die spirituellen Techniken als Faktor in der Personalentwicklung entdeckt. Der Unternehmensberater und Manager-Trainer *Lance H. Secretan* will die Mitarbeiter künftig „inspirieren“ statt „motivieren“.¹³ Er will das Management vom reinen Effektivitätsdenken und von purer Profitgier abwenden. Dies schaffe kein Teamwork, sondern vergifte das Klima, erzeuge Angst und Lüge. Es führe zum Dauerstress, zum Ausbrennen der Mitarbeiter und zu sinkender Produktivität.

¹¹ Vgl. B. Lenz, Die Kraft der Stille, in: Capital 3/1999, 84-88.

¹² Wiligis Jäger/Paul J. Kohtes/Michael Campo, Zen@work. Manager und Meditation, 2009.

¹³ Vgl. Lance H. K. Secretan, Soul-Management. Der neue Geist des Erfolgs - die Unternehmenskultur der Zukunft, München 1997.

Das effektive Unternehmen der Zukunft ist nach Secretan geprägt vom Einbeziehen der seelischen Bedürfnisse der Mitarbeiter, von der Sorge um ihre Persönlichkeitsentfaltung und von einer Rückbesinnung auf christliche Werte wie Vertrauen, liebevollen Umgang miteinander, Höflichkeit und Dankbarkeit. Erst in diesem Klima würden Mitarbeiter Spitzenleistungen erbringen. Aus betriebswirtschaftlicher Perspektive erzeugt Persönlichkeitsentwicklung durch Spiritualität „Human- und Sozialkapital“.

Von diesem „Human- und Sozialkapital“ hängt aus der Sicht führender Wirtschaftswissenschaftler der Unternehmenserfolg der Zukunft ab. Denn „Faktoren, die *bisher* entscheidend für ein Bestehen im Wettbewerb waren“, erscheinen künftig „immer weniger geeignet ..., entscheidende Vorteile zu bringen. Der Faktor *Technik* z.B. ist weltweit verfügbar und bringt in der Konkurrenz der ökonomisch entwickelten Länder keinen relevanten Vorsprung mehr. Dies gilt auch für den Faktor „Zugriff auf Kapital“, da die Börsen der Welt jedem entwickelten Unternehmen ab einer bestimmten Größenordnung zur Verfügung stehen. Ebenfalls einem weltweiten Prozess der Angleichung sind die Faktoren „Forschung“, „Entwicklung“, „Fachwissen“ und „Organisation“ unterworfen.“¹⁴

Für den Vorsprung vor der Konkurrenz sorgen im Informationszeitalter vorrangig die besten Informationsflüsse. Der Wirtschaftstheoretiker *Leo A. Nefiodow* weist nachdrücklich darauf hin, dass die technischen Informationsflüsse stets sozial eingebunden sind. Aus seiner Sicht stellen derzeit Störungen der Kommunikationsflüsse zwischen Menschen und innerhalb des Menschen selbst eine wesentliche Wachstumsbremse dar. „Was die Unternehmen und Volkswirtschaften im Wettbewerb der Zukunft unterscheiden wird, ist die Gesundheit ihrer Menschen und die Qualität ihres Gesundheitswesens, ganzheitlich gesehen: körperlich, seelisch, geistig, sozial und ökologisch.“¹⁵

Nefiodow kritisiert das bisherige Gesundheitsverständnis als unzureichend, da es an einem materialistischen Weltbild orientiert ist. „Der herkömmliche Gesundheitssektor ist ein wesentlicher Teil des 6. Kondratieffs, aber nicht seine Basisinnovation. Er ist zu

¹⁴ Klaus Kairies, Stressbewältigung durch Entwicklung von Spiritualität im Sinne einer religionsunabhängigen Erfahrung. Ein Konzept zur Verbesserung von Wettbewerbsfähigkeit und Steigerung von Produktivität in Unternehmen, Hannover 2007 (Fachhochschule Hannover Arbeitspapier/Abteilung Wirtschaft Nr. 170/2007).

¹⁵ Leo A. Nefiodow, Ganzheitliche Gesundheit – die Wachstumslokomotive für das 21. Jahrhundert, in: ders., Der sechste Kondratieff – die neue lange Welle der Konjunktur, online: <http://kondratieffzyklen.de/sechste.html> (Zugang: 8.9.2009).

stark am materialistischen Weltbild des 19. Jahrhunderts orientiert, der Mensch wird im Wesentlichen als eine Biomachine angesehen. Grundlegende Erkenntnisse der Physik aus dem 20. Jahrhundert, dass der Ursprung der Materie nichts Stoffliches, sondern etwas Immaterielles ist und dass jede Materie auch Schwingung, also reine Information ist, werden hartnäckig ignoriert. Demzufolge werden auch die nicht-stofflichen Einflussfaktoren der Gesundheit, die oft wichtiger als die stofflichen sind, nicht angemessen berücksichtigt.“¹⁶ Die Reduktion des Menschen auf materielle Faktoren führt zu enormen Verlusten in der Wirtschaft. Nefiodow fordert ergänzend, auch soziale, seelische und religiöse Faktoren in das Gesundheitsverständnis einzubeziehen. „Diese riesigen Verluste, Schäden und Kosten können als entropischen Sektor bezeichnet werden. Sie gehören zum ganzheitlichen Gesundheitswesen, weil sie die Folgen von seelischen, sozialen und spirituellen Störungen und Erkrankungen sind. Ein sozial gesunder Mensch hat Gemeinschaftsgefühl und raubt keine fremden Wohnungen aus. Ein seelisch gesunder Mensch ist nicht käuflich, er geht verantwortlich mit der Natur um und tritt für das Wohlergehen aller Menschen ein. Ein spirituell gesunder Mensch hat eine geordnete und vertrauensvolle Beziehung zu Gott, strebt nach Versöhnung und Frieden und verbreitet weder Hass noch Gewalt.“¹⁷

Klaus Kairies, Professor für Betriebswirtschaftslehre an der Fachhochschule Hannover, ist der festen Überzeugung, dass der wirtschaftliche Wachstumsfaktor Mensch sich nur durch Spiritualität weiterentwickeln kann. In spirituellen Übungen sieht er das wichtigste Potential zur Persönlichkeitsentwicklung, zu Stressmanagement, langfristiger Gesundheit, gesteigerter Produktivität und zu wichtigen soft skills. Kairies fordert daher die Hochschulen dazu auf, die künftigen Führungskräfte neben Fach- und Methodenkompetenzen auch zur Entwicklung einer eigenen Spiritualität anzuleiten, „denn der Zug fährt in Richtung Förderung von Kommunikation durch Entwicklung von Spiritualität im Sinne einer religionsunabhängigen Erfahrung zwecks Verbesserung von Wettbewerbsfähigkeit und Steigerung von Produktivität in Unternehmen“.¹⁸

Nimmt man diese Befunde ernst, so wäre es schon rein aus betriebswirtschaftlicher Sicht für die evangelische Kirche sinnvoll, auf die Persönlichkeitsentwicklung ihres Managements und ihrer

¹⁶ <http://www.kondratieff.net/19.html> (Zugang: 1.1.2012). Vgl. Leo A. Nefiodow, Der sechste Kondratieff. Wege zur Produktivität und Vollbeschäftigung im Zeitalter der Information. Sankt Augustin 2006.

¹⁷ <http://www.kondratieff.net/19.html> (Zugang: 1.1.2012).

¹⁸ Kairies, a.a.O. (Anm. 14), 14.

Mitarbeiter durch Spiritualität zu setzen. Zusätzlich sollte sie ihr *spezifisches Kapital (Asset)* erkennen und sich mit ihrem eigenen Profil spirituell positionieren. In Teil 5 dieses Aufsatzes skizziere ich einen Modellvorschlag in dieser Richtung.

2.2 *Spiritualität zum mentalen Coaching - aus meditationswissenschaftlicher Sicht*

Der betriebswirtschaftliche Trend, Meditationsmethoden zur Personalentwicklung und zur gesundheitlichen Prävention einzusetzen, ist wissenschaftlich durch die seit 2000 boomende *Meditationsforschung* fundiert.¹⁹ Zunehmende Investitionen in diesem Forschungsbereich und seine Ausdifferenzierungen nehmen die neue Rolle auf, die spirituelle Übungen inzwischen im Alltag, in der Wirtschaft und in anderen Bereichen spielen. Die erforschten Methoden entsprechen der Formenvielfalt spiritueller Wege. Die Spannweite reicht von bewegungsorientierten Methoden wie Tai Chi und Yoga über bewegungslose Meditationswege wie Zen oder das christliche Jesusgebet bis hin zu therapeutischen Neuentwicklungen wie dem Autogenen Training und MBSR nach Jon Kabat-Zinn.

Die Meditationsforschung spiegelt in ihrem Zugang zu Religion und zu spirituellen Übungen den Trend zum Zweckdenken wider: Religion soll ihren Nutzen zur individuellen Entspannung („relaxation response“ nach Herbert Benson²⁰) erweisen, zur Persönlichkeitsentwicklung, zum Gefühlsmanagement, zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und als effektiver therapeutischer Weg.

Unter der Perspektive des *Coachings* fragt die Meditationsforschung nach Langzeit-Effekten von spiritueller Praxis. Dabei stehen die *Steigerung kognitiver Fähigkeiten und die Ausbildung positiver Persönlichkeitsmerkmale* wie Achtsamkeit, emotionale Klarheit und Mitgefühl im Vordergrund. Einer der führenden deutschen Meditationsforscher, *Ulrich Ott* von der Universität Gießen, bilanziert: „In Bezug auf kognitive Leistungen wurden in letzter Zeit mehrere Befunde publiziert, die von bemerkenswerten Fähigkeiten geschulter Meditierender berichten. Insbesondere hinsichtlich der Fähigkeit zur Aufmerksamkeitskontrolle zeigen sich Effekte. Bei der sequentiellen Darbietung von Bildern führen bedeutsame Motive dazu, dass nachfolgende Motive in einem bestimmten Zeitfenster kaum noch bewusst wahrgenommen werden, ein Phänomen, das

¹⁹ Einführend empfiehlt sich der Überblicksartikel von Uffe Schjoedt, *The religious brain: A general introduction to the experimental neuroscience of religion, Method and Theory in the Study of Religion*, 21, 2009, 310-339.

²⁰ Herbert Benson, *Heilung durch Glauben*, München 1997.

als 'attentional blink' bezeichnet wird. Nach einem dreimonatigen Meditationstraining zeigte sich eine deutliche Reduktion dieses Phänomens.“²¹ Im Rahmen dieses Aufsatzes können nur Grundlinien skizziert werden. Eine seriöse Darstellung müsste detailliert einzelne Studien wiedergeben.

Inzwischen ist es erwiesen, dass spezifische meditative Übungen *Hirnstrukturen dauerhaft positiv verändern* können. „Die wiederholte Aktivierung von Hirnregionen durch intensive Übung hinterlässt Spuren. So ist beispielsweise bekannt, dass sich bei Musikern die sensorischen und motorischen Felder im Kortex abhängig von den Anforderungen des jeweiligen Instruments ausdehnen und dass dort die Dichte neuronaler Verschaltungen zunimmt. Es liegen bisher fünf strukturelle MRT-Studien vor, die darauf hinweisen, dass auch Meditation zu einer Zunahme grauer Substanz in spezifischen Hirnregionen führen könnte.“²²

Ott verweist dafür unter anderem auf eine eigene Studie: „Die Übenden erlernen zum einen, das Erregungsniveau zu senken, und zum anderen, in belastenden Situationen Ruhe und Gelassenheit zu bewahren. Der Hippocampus spielt als Teil des limbischen Systems eine wichtige Rolle bei der Beurteilung von Situationen und der emotionalen Reaktivität. In der vermehrten Dichte grauer Substanz in dieser Region könnte sich ein Zuwachs an Kompetenz widerspiegeln, Situationen differenziert wahrzunehmen und die Erregung zu kontrollieren.“²³

S. W. Lazar (2005) sowie G. Pagnoni und M. Cekic (2007) haben inzwischen den Nachweis erbracht, dass spirituelle Übungen wie im Zen auch den altersbedingten Abbau grauer Hirnsubstanz verhindern. Lazars Untersuchung zufolge war „ein Gebiet im Präfrontalkortex ... bei den Meditierenden dicker als bei den Kontrollpersonen. Dieser Unterschied zwischen den Gruppen ging hauptsächlich auf die älteren Meditierenden zurück. Bei diesen war nämlich der alterstypische Abbau in diesem Gebiet anders als in der Kontrollgruppe nicht vorhanden. Zwei Jahre später wurde der Befund von einer anderen Arbeitsgruppe bestätigt und

²¹ Ulrich Ott, Meditationsforschung. Ausgewählte Befunde und Informationsquellen, Deutsches Yoga-Forum, 2008, Heft 5, S. 9-13, hier: 10.

²² Ulrich Ott, Auswirkungen von Meditation auf das Gehirn, in: Tagungsband zum Jubiläumssymposium „25 Jahre Oberberg - Horizonte öffnen“, Berlin 2009. Zitiert nach: https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YilqPLXvcUMDlxOThhMjMtMDMwZC00YzJkLWE0NzQtNWVIMDMzYzA3MTM4&hl=en_US (Zugang: 1.1.2012), 4.

²³ Ott, a.a.O., 5. Vgl. Britta K. Hölzel/Ulrich Ott/T. Gard/H. Hempel/M. Weygandt/K. Morgen/D. Vaitl, Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2008, 3, 55-61, online: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2569815/?tool=pubmed> (Zugang: 1.1.2012).

erweitert (Pagnoni & Cekic, 2007). Wiederum war der alterstypische Abbau an Hirnsubstanz in einer Gruppe von Zen-Meditierenden nicht feststellbar. Ein zusätzlich durchgeführter Test der Konzentrationsleistung zeigte, dass in der Kontrollgruppe die Leistung mit dem Alter abnahm (Verlängerung der Reaktionszeiten), wohingegen die Leistung bei den Meditierenden unverändert blieb.“²⁴

3 Heilung

Psychologen und Neurowissenschaftler erörtern inzwischen ernsthaft Spiritualität als gesundheitserhaltenden und auch -erzeugenden Faktor. *Renaud van Quekelberghe*, Professor für Klinische Psychologie, markiert eine Trendwende im Bereich Klinischer Psychologie, wenn er bedauert, dass agnostisch und atheistisch eingestellte Psychologen die wichtigste Heilungsquelle aus dem therapeutischen Prozess ausklammern. Seit den 1990er Jahren hat hier ein Umdenken eingesetzt. Empirische Untersuchungen belegen inzwischen: Entgegen Freuds Annahmen in „Die Zukunft einer Illusion“ (1927) führt Religion kaum zu magischen Abwehrformen, intensiven Verleugnungen und lähmender Passivität. Das Gegenteil ist erwiesen: Empirische Untersuchungen belegen, dass religiös eingestellte Personen sogar stärker als nichtreligiöse Personen die direkte und aktive Auseinandersetzungen mit Krisen bevorzugen.²⁵

Spiritualität wird zunehmend, durch wissenschaftliche Untersuchungen fundiert, zur Mittel zur Prävention und zur Therapie anerkannt. „Spirituelle Abstinenz“ gilt in diesem gewandelten Kontext als ein „Gesundheitsrisiko“. Der Psychologe und Meditationsforscher *Ulrich Ott* verweist auf empirische Studien, die Spiritualität als gesundheitsfördernden Faktor erweisen. „Laut der repräsentativen Umfrage ‘Spiritualität in

²⁴ Ott, a.a.O., 6. Vgl. S. W. Lazar/C. E. Kerr/R. H. Wasserman/J. R. Gray/D. N. Greve/M. T. Treadway et al., Meditation experience is associated with increased cortical thickness, *Neuroreport*, 2005, 16 (2005), 1893-1897, online: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1361002/?tool=pubmed> (Zugang: 1.1.2012) G. Pagnoni/M. Cekic, Age effects on grey matter volume and attentional performance in Zen meditation, *Neurobiol Aging*, 2007, 28 (10), 1623-1627.

²⁵ Renaud van Quekelberghe, Grundzüge der spirituellen Psychotherapie, Eschborn bei Frankfurt M. 2007, 91. – David Lukoff, The diagnosis of mystical experiences with psychotic features, in: *Journal of Transpersonal Psychology* 17 (1985), 155-181. Lukoff/H. C. Everest, The myths in mental illness, in: *Journal of Transpersonal Psychology* 17 (1985), 123-153. Lukoff/Francis G. Lu/Robert Turner, Toward a more culturally sensitive DSM-IV. Psychoreligious and psychospiritual problems, in: *Journal of Nervous and Mental Disease*, 180 (1992), 11, 673-682.

Deutschland´ (2006) bezeichnen sich 10-15 Prozent der Bevölkerung als ´spirituelle Menschen´ bzw. ´spirituelle Sinnsucher´. Dieser Anteil ist bedauerlich niedrig, denn spirituelle Abstinenz könnte tatsächlich ein ´Gesundheitsrisiko´ darstellen (Walach, 2005; Lee & Newberg, 2005). Spiritualität kann als Ressource verstanden werden, die Menschen nutzen, um sich zu regenerieren und seelische Ausgeglichenheit zu finden.“²⁶

Vor allem bei stressbedingten Erkrankungen, aber auch seelischen Erkrankungen und sogar bei Krebs haben sich spirituelle Übungen als wichtiger Heilungsfaktor erwiesen. „Die Auswertung vorliegender klinischer Studien in so genannten Meta-Analysen bescheinigt beispielsweise dem Programm ´Stressbewältigung durch Achtsamkeit´ von Kabat-Zinn eine gute Wirksamkeit bei einer Vielzahl von Störungen (u.a. Schmerz, Krebs, Herzkrankheiten, Depressionen und Angststörungen).“²⁷

In diesem präventiven und medizinischen Kontext werden spirituelle Übungen möglichst ohne ihren religiösen Kontext eingesetzt, bzw. es werden bislang buddhistische Übungen bevorzugt. „Klinische Programme wie ´Stressbewältigung durch Achtsamkeit´ vermitteln Meditationstechniken jedoch ohne religiösen Kontext und die wissenschaftlichen Forschungsergebnisse zeigen, dass es hier nicht um Glaubensfragen geht, sondern um das menschliche Potential, selbst etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Geistige Übungen können genutzt werden, um spezifische Fähigkeiten zu entwickeln, sich selbst besser wahrzunehmen und achtsamer mit sich selbst und seiner Umwelt umzugehen.“²⁸

Bei stressbedingten Erkrankungen bewähren sich Meditationstechniken, die regulierend in das vegative Nervensystem eingreifen – zur „relaxation response“. „Die Liste körperlicher und psychischer Erkrankungen, bei denen

²⁶ Ulrich Ott, Transpersonale Perspektiven in der Meditationsforschung, Transpersonale Psychologie und Psychotherapie, 2008, Band 14, Heft 1, 75-82, zitiert nach: https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YilqPLXvcUZWE2NWRINWEtYWUzOC00NDMxLWJmMDgtNmJmNDRkMDc5ZTIw&hl=en_US, 8. Vgl. B. Y. Lee/A. B. Newberg, Religion and health: A review and critical analysis, Zygon, 2005, 40, 443-468. H. Walach, Spiritualität als Ressource: Ein neues Forschungsfeld und seine Chancen und Probleme. Deutsche Zeitschrift für Onkologie, 2005, 37, 4-12.

²⁷ Ulrich Ott, Meditationsforschung. Ausgewählte Befunde und Informationsquellen, Deutsches Yoga-Forum, 2008, Heft 5, S. 9-13, hier: 11.

²⁸ Ulrich Ott, Meditationsforschung heute – Bilanz und Ausblick, Visionen, 2010, Heft 10, 10-13. Zitiert nach: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=explorer&chrome=true&srcid=0B1YilqPLXvcUYzZhNjczZGZtZDU2NC00YTg3LWlwYWltMjgzMTM0NjUxYTJj&hl=de&authkey=CPWp27cl> 3 (Zugang: 1.1.2012).

Meditationsmethoden mit Erfolg eingesetzt werden, ist lang (Williams & Zylowska, 2009). Ganz oben stehen stressbedingte Erkrankungen. Wer ständig unter Anspannung steht, wem die Angst im Nacken sitzt, bei wem Herzrasen und Schweißausbrüche an der Tagesordnung sind, der tut gut daran, eine Entspannungsmethode zu erlernen, um sein vegetatives Nervensystem zu beruhigen. Meditation hat eine vergleichbare Wirksamkeit wie das bekannte Autogene Training oder die Progressive Muskelentspannung. Wer sich hinsetzt und den inneren Aufruhr mit etwas Distanz beobachtet, wird bald feststellen, wie die Atmung ruhiger und gleichmäßiger wird, die hochgezogenen Schultern sinken und sich die Falten auf der Stirn glätten.“²⁹

Aus dem buddhistischen Kontext bewähren sich Verfahren zur achtsamen, nicht wertenden Körperwahrnehmung. „Die achtsame und wohlwollende Wahrnehmung des eigenen Leibes ist für viele Menschen eine neue Erfahrung, wenn sie mit Meditation beginnen. Chronische Verspannungen im Körper aufzuspüren und sich mit auftauchenden Schmerzen auseinanderzusetzen, anstatt sie zu verdrängen oder mit Medikamenten abzudämpfen, ist keine leichte Aufgabe - zeigt aber deutlich positive Wirkungen. Schmerzhaft empfundene Empfindungen anzunehmen und mit Gleichmut zu beobachten, wie sie entstehen und sich von Moment zu Moment verändern, hilft auszusteigen aus Bewertungen und Gedankenkreisen (‘Das ist nicht auszuhalten!’), die die ursprünglich auslösende Empfindung längst ausgeblendet und sich verselbständigt haben.“³⁰

Meditationsmethoden, die die Wahrnehmung schulen, werden inzwischen auch als wichtiger Therapieweg bei schweren seelischen Erkrankungen wie Essstörungen, Suchterkrankungen, Aufmerksamkeitsdefiziten, Depression und Borderline-Störung eingesetzt. „Die inneren Vorgänge wahrzunehmen und regulierend einzugreifen, hilft auch bei Neigungen zur Depression. Grübeln und selbstabwertende Gedanken rechtzeitig zu erkennen und zu beenden, kann verhindern, dass negative Gefühle hervorgerufen und verstärkt werden und eine Abwärtsspirale in Gang kommt, an deren Ende ein depressiver Sumpf jede Lebensfreude erstickt.“³¹

4 Mystik

Auch gegenüber mystischen Einheitserfahrungen werden inzwischen von psychologischer Seite pathologisierende

²⁹ Ott, a.a.O., 1.

³⁰ Ott, a.a.O., 1f.

³¹ Ott, a.a.O., 2.

Vorurteile abgebaut. Mystische Erlebnisse werden zunehmend auf positive Wirkungen für die seelische Gesundheit hin untersucht.³² Psychologen wie *David Lukoff* kämpfen „für die Einführung einer nicht-pathologisierenden Kategorie in Bezug auf außergewöhnliche transpersonale Erfahrungen in die US-amerikanische, psychiatrische Klassifikation DSM-IV“.³³ Quekelberghe hält fest, dass Untersuchungsmethoden, die spirituellen Praktiken angemessen sind, teilweise erst noch entwickelt werden müssen: „Darüber hinaus ist nicht auszuschließen, dass spirituelle oder religiöse Praktiken wie das Gebet oder Meditieren subtile gesundheitsfördernde Bewusstseinsstransformationen in Gang setzen, die zwar z.Z. kaum erforschbar erscheinen, die aber – wie z.B. bestimmte Psi-Phänomene³⁴ – eines Tages leichter erfasst und erklärt werden können.“³⁵

Robert K. C. Forman beschreibt das Einheitsbewusstsein durch die Merkmale:

- „1. Es wirkt Ich-dezentriert, Ego auflösend.
2. Es ist maximal bejahend bzw. nicht bewertend.
3. Es ist ohne Rest, zeit- und grenzenlos.
4. Es wird geprägt durch Gefühle der Dankbarkeit, Friedfertigkeit, Stille oder ´Gnadenfülle´.
5. ´Barriere-Gefühle´ wie Angst, Hass, Wut, Neid, Hochmut, Zweifel etc. sind hier nicht anzutreffen.“³⁶

Im medizinischen und psychotherapeutischen Kontext der Moderne wurden Einheitserfahrungen und andere mystische Erlebnisse vorrangig als krankhafte Prozesse diagnostiziert. Aus der Sicht des deutschen Psychologie-Professors Renaud van Quekelberghe liegt dies daran, dass „sehr wenig Psychotherapeuten und Psychiater sich systematisch mit einem solchen Bewusstseinspotential in Ausbildung und Forschung auseinandergesetzt haben“ und dass „solche Erlebnisse fälschlicherweise mit dem exzessiven Gebrauch illegaler Drogen (z.B. Meskalin, Ecstasy, LSD) nach wie vor eng assoziiert werden“.³⁷

³² Renaud van Quekelberghe, Grundzüge der spirituellen Psychotherapie, Eschborn bei Frankfurt M. 2007, 78.

³³ A.a.O., 113f.

³⁴ Begriff aus der Parapsychologie für Phänomene wie Telekinese und außersinnliche Wahrnehmungen wie Hellsehen, Telepathie und Präkognition. Präkognition bezeichnet die Fähigkeit, in die Zukunft zu sehen. Psychokinese bzw. Telekinese bezeichnet die Fähigkeit, Dinge durch mentale Kräfte zu bewegen. Vgl. die Übersicht zum Forschungsstand durch die Neurowissenschaftlerin Diane Hennacy Powell, Das Möbius Bewusstsein, München 2009.

³⁵ Quekelberghe, a.a.O. (Anm. 32), 87.

³⁶ A.a.O., 99.

³⁷ A.a.O., 103.

Inzwischen liegen jedoch zahlreiche differentialdiagnostische Untersuchungen vor. Mystische Einheitserfahrungen unterscheiden sich von schizophrenen und psychotischen Erlebnissen vor allem durch ihre positiven Nachwirkungen:

- „eindeutige positive und vorübergehende Emotionen,
- Fehlen von Zwangsimpulsen,
- merklich reduzierte Zentrierung auf das Ich,
- gesteigertes, soziales Mitgefühl,
- intakte logische Urteilsfähigkeit,
- nur selten auftretende negative akustische Halluzinationen (Stimmen).“³⁸

Selbst „bei psychotischen Personen haben mystische Erfahrungen, wenn sie auftreten, keine verheerenden Nachwirkungen“.³⁹ Bereits William James und Evelyn Underhill wiesen darauf hin, dass mystische Erlebnisse eine „Quelle für Resilienz und deutliche Stärkung des menschlichen Lebenssinnes, der Lebens- und Selbstbejahung“ sind.⁴⁰ Nach einer langen Zeit wissenschaftlicher Ignoranz begannen Psychologen in den 1980er Jahren damit, das therapeutische Potenzial von Einheitserfahrungen näher zu untersuchen. Einhellig widerlegen sie die medizinische und psychologische Vorurteile der Moderne. Mystische Einheitserfahrungen heilen Menschen in lebensbedrohlichen Situationen, bei der chronifizierten Trauerreaktion, bei posttraumatischen Belastungsstörungen und sie tragen nachweisbar zur Überwindung von Alkoholabhängigkeit bei.⁴¹

5 Christliche Spiritualität in postmoderner Form

Die Theologie und die christlichen Kirchen sollten die oben genannten Trends aufnehmen und entsprechende christlich profilierte Angebote entwickeln. Das heißt zunächst grundlegend:

- Spiritualität muss als gesellschaftlicher Trend in der Postmoderne ernst genommen werden.
- Spiritualität muss im Dialog mit der Meditationsforschung reflektiert werden.
- Die Kirchen müssen ihre eigenen mystischen Kerntechniken wiederentdecken und reflektiert für Zeitgenossen vermarkten.
- Christliche Spiritualität sollte unter den drei gegenwärtig meistdiskutierten Leitaspekten Coaching, Heilung und Mystik reflektiert und angeboten werden.

³⁸ A.a.O., 102, vgl. dort die Verweise auf entsprechende Studien.

³⁹ Ebd.

⁴⁰ Ebd.

⁴¹ Nachweise a.a.O., 102f.

Im Folgenden stelle ich einen eigenen Ansatz vor, den ich auf diesem postmodernen Hintergrund entfaltet habe: „Mystik und Coaching mit MTP Mental Turning Point®“. Inzwischen liegen hierzu neben theoretischer Reflexion auch Praxiserfahrungen aus der Seelsorge und von Kursteilnehmern entsprechender Seminare vor.⁴² Langfristig bin ich daran interessiert, die Effektivität dieses Übungsweges für die drei Bereiche des mentalen Coachings, zur seelischen und körperlichen Heilung sowie zu mystischem Erleben in Kooperation mit Meditationsforschern untersuchen zu lassen. Im Rahmen dieses Aufsatzes lassen sich nur Grundzüge skizzieren. Die Basis des MTP-Übungsprogramms bilden drei Grundübungen: eine Übung für die Entwicklung des Willens, der Gefühle und des Denkens. Das christliche Kernprofil bleibt dadurch erhalten, dass im Bereich „Denken“ eine hochfrequente Übungspraxis mit dem Jesusgebet im Alltag empfohlen wird (das mit dem Atemstrom verkoppelte mantrische Beten von „Jesus Christus“ oder „Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner [des Sünders]“).

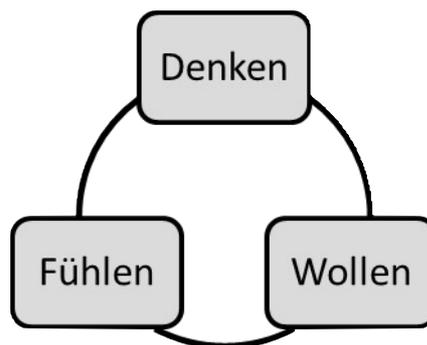


Abbildung 1: Drei
MTP-Mystik

Übungsfelder der

Die drei Grundübungen lassen sich mit drei Übungsleveln kombinieren: 1. Coaching, 2. Heilung, 3. Mystik. Abbildung 2 verbindet die Übungslevel mit den drei klassischen mystischen Stufen: purificatio, illuminatio und unio.

⁴² Sabine Bobert, Seelsorge in der Postmoderne – Mentales Coaching, Heilung und Mystagogie, Wege zum Menschen 63, 2011, 258-272. Dies., Mystik und Coaching mit MTP Mental Turning Point®, Münsterschwarzach 2011 (UrbanMystiX 2).

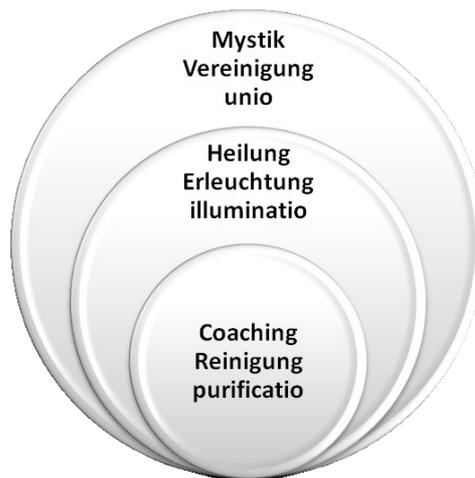


Abbildung 2: Drei Stufen der Selbsterkenntnis

Auf der *Übungsstufe 1, dem Coaching*, dienen die drei Grundübungen vorrangig der Achtsamkeitsschulung. Die oder der Übende nimmt zunehmend eigene Willensimpulse, Gefühlslagen und Gedanken differenziert wahr. Sie oder er kommt dadurch in die Lage, eigene Gefühle und Denkschleifen zu regulieren statt sie lediglich zu erleiden. Die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu. Die Übenden werden stressresistenter und krisenfester.

Subjektiv kann die Coaching-Ebene wie folgt erlebt werden:

- Ein angespannter Mensch mit hohen Normen, der bereits eine Psychotherapie und einen Klinikaufenthalt hinter sich hatte: „Ich fühle mich angenehm ruhig. Ich habe das Gefühl, als wäre eine Schutzwand um mich herum. Ich fühle mich sicher.“
- Eine Lehrerin: „Ich merke, dass ich nur noch wenig verspannt bin, wenn ich zu Hause ankomme. Ich habe nicht mehr diese schreckliche Migräne.“
- Eine Projektleiterin: „Mein Arbeitsplatz erscheint mir wie neu. Mich belastet nichts mehr. Meine Projekte, die ich beantrage, werden jetzt immer genehmigt. Ich glaube, das kommt daher, weil ich jetzt viel klarer auftrete und klarer weiß, was ich will. Ich komme abends viel frischer nach Hause.“

Übungsstufe 2, die Aktivierung von Selbstheilungsprozessen, kann durch eine intensivierete Übungspraxis erreicht werden. Heilungserfolge durch mantrisches Beten sind auf wissenschaftlicher Ebene durch Prof. Herbert Benson von der

Harvard Medical School nachgewiesen worden. Ferner hat Benson psychosomatische Heilungserfolge durch imaginierte innere Szene nachgewiesen.⁴³ Diese Technik wird in MTP für die Grundstufe der Gefühlsübung eingesetzt.

Nach Prof. Dr. Benson löst die Sammlung in einem Mantra eine „Entspannungsreaktion“ (relaxation response) aus. Diese tritt an die Stelle der alltäglichen „Kampf- oder Fluchtreaktion“.

Körperlich heilsame Folgeeffekte sind:

- der Bluthochdruck sinkt deutlich
- chronische Schmerzen verringern sich
- 75% der Patienten mit Einschlafstörungen wurden geheilt und konnten wieder normal schlafen, die übrigen 25% erlebten eine Besserung ihrer Schlafstörung
- bei Krebs- und Aidspatienten reduzierten sich die Symptome; Übelkeit und Erbrechen als Nebenwirkungen der Chemotherapie ließen sich besser unter Kontrolle halten
- bei Patienten, die unter Angstzuständen und leichten oder mittelschweren Depressionen litten, trat eine deutliche Besserung ein
- bei Patienten mit Migräne reduzierten sich Häufigkeit und Heftigkeit der Anfälle.⁴⁴

Bensons Forschungsergebnisse decken sich mit Erfahrungen von Kursteilnehmern:

- Eine an Depression erkrankte Frau: „Das mit ´Jesus Christus´ habe ich vorhin bei einer Radtour geübt. Es klappt. Dann bin ich mit dem Rad zur Rückenschule gefahren und ich hatte kaum Ängste. Es war ganz toll.“
- „Meine morgendlichen Kopfschmerzen sind zurückgegangen.“
- Ein 67jähriger Mann, der nach einem zweiten Herzinfarkt seit drei Jahren gegen Bluthochdruck Blutdrucksenker, Blutverdünner und Cholesterintabletten einnehmen musste, konnte die Medikamente problemlos absetzen, weil sein Blutdruck sich wieder normalisiert hatte.

Zusätzlich führt intensives mantrisches Beten zum Bewusstwerden unbewusster Persönlichkeitsanteile. In den Worten einer Kursteilnehmerin:

- „Es ist für mich wie bei einer Zwiebel: Was mich verdeckt, fällt schichtweise weg.“

Stufe 3 - Mystik: Der Ansatz von „MTP Mental Turning Point®“ hält daran fest, dass christliche Mystik Menschen mehr vermittelt als Coaching und alternative therapeutische Maßnahmen. Das

⁴³ Herbert Benson, a.a.O. (Anm. 20).

⁴⁴ A.a.O., 176.

intensive Beten des Jesusgebets führt Menschen zu erweiterten Identitätsebenen, zu einer Lebens- und Liebesbeziehung mit Jesus Christus als Auferstandenen und schließlich zu einer Vereinigung mit ihm. Im Kern ist christliche Mystik personal ausgerichtet, und sie lässt sich in ihrer Dynamik am ehesten als Liebesmystik beschreiben. In den Worten eines Menschen auf diesem Gebetsweg:

- „Ich bin krank vor Sehnsucht. Mein Herz ist wund. Du hast es berührt. Ich stehe auf und tappe rastlos in der Wohnung umher. Ich suche Dich. Du durchdringst mich von innen her und taust mich auf. Ich bin krank von Deiner Liebe und sie macht mich gesund.“
- „Ich dachte, ich muss mich anstrengen, um Dich zu finden. Dabei muss ich nur loslassen, was mich von Dir trennt. So gebe ich Dir hin meine Bilder und meinen Geist.“

Die personale Grundstruktur unterscheidet die christliche Mystik von vielen anderen Techniken, denen es lediglich darum geht, Menschen mystische Erlebnisse zu verschaffen.

Der Einstieg in mystische Prozesse ist erneut mit intensiven Persönlichkeitsumbrüchen verbunden. In den Worten eines Jesusgebets-Mystikers:

- „Keine Lichtvisionen, nichts Mystisches. In meinem Kopf wird einfach alles klar. ... Mein Ego - warum halte ich daran fest? Es ist der von Anderen programmierte Bereich. Bisher habe ich diese Programme am Laufen gehalten und weiter entwickelt. ... Jesus Christus bündelt unser Geheimnis wie in einem Brennglas. Der Vater hat sein Wesen in die Menschheit hineingegeben. Gott ist Multität. Ich bin wesenseins mit dem Vater. Unser Ego hat eine fiktive Welt aufgebaut.“

Auf dieser Entwicklungsstufe warten Krisen eigener Art. Teils sind sie mit der Integration mystischer Wahrnehmungsformen verbunden, die sich im Rahmen eines materialistischen Weltbildes nicht mehr hinreichend kommunizieren lassen. Der Mensch erkennt, dass er in seinem innersten Wesen reines Bewusstsein ist. Alle anderen Identitätsebenen erscheinen als vorläufig. Auf der Identitätsebene des reinen Bewusstseins ist er in der Lage, mit allen und allem zu verschmelzen und es von innen her zu erfahren, als sei es das eigene Erleben. Auf dieser Ebene vollzieht sich Mitgefühl nicht mehr auf der Vorstellungsebene, sondern im Erleben einer erweiterten Identität.