

Transzendenz in Zeiten des Postmodernen

Im „Petersberger Gespräch“ stellte Sabine Bobert ein Übungsmodell vor, das auf Mystik und Erkenntnissen der Meditationsforschung basiert

■ Von Sabine Bobert

Die Hauptaufgabe, die eine Theologie im 3. Jahrtausend im Westen lösen muss, besteht darin, eine eigene Empirie für ihre theoretischen Behauptungen zu entwickeln. Westliche Wissenschaft und gegenwärtige Zeitgenossen denken und entscheiden empirisch.

Der katholische Dogmatiker Karl Rahner sagte im letzten Jahrhundert das Ende eines erfahrungslosen Christentums voraus. Er beschrieb den Typus des Zukunfts-Christen als jemanden mit Erfahrungsbasis: „... der Fromme von morgen wird ein ‚Mystiker‘ sein, einer, der etwas ‚erfahren‘ hat, oder er wird nicht mehr sein, weil die Frömmigkeit von morgen nicht mehr durch die im Voraus zu einer personalen Erfahrung und Entscheidung einstimmtige, selbstverständliche öffentliche Überzeugung und religiöse Sitte aller mitgetragen wird, die bisher übliche religiöse Erziehung also nur noch eine sehr sekundäre Dressur für das religiös Institutionelle sein kann.“

Rahners Voraussage wird inzwischen von Soziologen bestätigt. (...) Die neuen theoretischen Ansätze erkennen zudem die herausgehobene Rolle von Religion bei der Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit an. Und sie weisen den Religionen eine Schlüsselstellung bei der Lösung der Probleme einer globalisierten Moderne zu.

Bereits 1970 thematisierte der US-amerikanische Wissenssoziologe Peter L. Berger vorsichtig die Wiederentdeckung des Übernatürlichen in der modernen Gesellschaft. Zehn Jahre später untersuchte er die wissenschaftlichen Auswirkungen des religionskulturellen Pluralismus und ihre Rückwirkungen auf theologische Formen der Wissenskonstruktion. Die Angebotsvielfalt an religiösen Traditionen nötige die Zeitgenossen zu einem „hätischen Imperativ“. Die faktische Vielfalt von Überlieferungen relativiere absolute Wahrheitsansprüche. Religiös Interessierte seien dadurch genötigt, sich aus den vorfindlichen Traditionen Passendes auszuwählen. Auch wer sich für eine fundamentalistische oder orthodoxe Option entscheidet, bleibt angesichts anderer Wahlmöglichkeiten damit konfrontiert, dass seine orthodoxe Option revidierbar ist und dass die Alleingeltung auf einer subjektiv gefällten Entscheidung beruht.

Die selbst auswählenden und urteilenden Zeitgenossen setzen faktisch die religionskritische Pointe des Protestantismus um, der ganz auf die Urteilsfähigkeit des einzelnen Subjektes setzt, das sich seine Mündigkeit nicht mehr von Autoritäten und Institutionen abnehmen lässt. „Nicht mehr andere, Autoritäten oder die Tradition, entscheiden für mich, sondern als einzeln bin ich meinem Gewissen verpflichtet. Diese Entdeckung gehört zur Grundausstattung des Protestantismus, der zur Modernisierung der Welt wesentlich beigetragen hat.“

Berger unterscheidet drei Typen von religiösem Wissen: a. autoritär aus Geltungsansprüchen der Tradition abgeleitetes Wissen (...); b. die Negierung religiösen Wissens durch ein Anpassen der religiösen Überlieferung an ein materialistisches Weltbild (...); c. das Ansetzen bei der Erfahrung als Quelle religiösen Wissens (...)

Angesichts der Wahlmöglichkeiten auf dem globalisierten Religionsmarkt überzeugt nach Berger ein autoritäres Wiederholen religiöser Wahrheiten (Typ a) kaum noch. Dennoch seien die Zeitgenossen religiös aufgeschlossen. Eine Ermäßigung der religiösen Wahrheitsuche im Sinne einer radikalen Entmythologisierung (Typ b) führt zu einer Selbstbanalisierung. Sie findet zudem bei Zeitgenossen, die eigene religiöse Erfahrungen machen, keine Akzeptanz. (...)

Der religiöse Wissenstyp der Zukunft setzt nach Berger bei der Erfahrung ein (Typ c). Ihm muss wissenschaftslogisch eine Phänomenologie der religiösen Erfahrung entsprechen. Die von

Berger dazu benannte „induktive Methode“ setzt „bei alltäglichen menschlichen Erfahrungen“ ein und erforscht „die aus ihnen zu empfangenden ‚Signale der Transzendenz‘. Der induktive Ansatz lässt Spielraum dafür, dass es manchen Menschen leichter fällt als anderen, Transzendenzerfahrungen zu machen. Dass solche Erfahrungen vielen Menschen unzugänglich bleiben, darf nicht zu einem Dogma über die Unmöglichkeit solcher Erfahrungen verallgemeinert werden. „Es gibt Menschen, Mystiker und dergleichen, die behaupten, unmittelbare persönliche Erfahrungen mit religiösen Realitäten gehabt zu haben ... für solche Menschen sind religiöse Glaubensvorstellungen genauso unvermittelt selbstbeglaubigend wie die Erfahrung eines Zahnschmerzes.“

Mit der Abkehr von der früheren religiösen Autorität hin zu einem individuellen Erfahrungsweg beschreibt Berger den Zukunftstyp des Christen wie bereits Karl Rahner. Ein Theologietyp, der dieser Glaubensbewegung wissenschaftslogisch entspricht, muss die Transzendenzerfahrungen der alten und neuen Mystiker reflektieren und sie als Grundlage von religiösem Wissen analysieren. Alle theologischen Begriffe haben ihren Sitz im Leben in der Transzendenzerfahrung: im Erleben eines anderen Raumes, einer anderen Zeit, in verwandelnden Begegnungen. In der religiösen Erfahrung lassen Menschen die alltäglichen Zeit- und Raumerfahrungen hinter sich. Ihre Auffassung der Wirklichkeit erweitert sich. Während der religiösen Erfahrung wird die „Welt des Übernatürlichen ... als ‚draußen‘ erfahren, als eine Welt, die unwiderstehliche Realität besitzt, unabhängig vom Willen des einzelnen, und dieser überwältigend objektive Charakter stellt den alten Realitätsstatus der normalen Welt in Frage.“ (...)

■ Kontemplation ist nicht Gedanken plus Gefühle

Das Erfolgsrezept der asiatischen Religionen in den westlichen Industrienationen liegt in ihrem Erfahrungsbezug. Zen, Tai Chi, Yoga und andere Schulungswege bieten kritisch eingestellten westlichen Menschen eine Empirie, die zur Verifikation und Falsifikation von Aussagen über transzendente Wirklichkeitsbereiche führt. Sie erschließen Menschen auf intersubjektiv nachvollziehbaren Wegen Erfahrungen der sonst nur behaupteten Transzendenz. (...) Die christlichen Mystiker hatten bereits ein System für verschiedene empirische Ebenen entwickelt. „Die traditionelle Haltung des epistemologischen Pluralismus wurde vielleicht von christlichen Mystikern wie Bonaventura und Hugo von St. Victor am klarsten dargestellt.“

„Jeder Mensch besitzt das Auge des Fleisches, das Auge des Geistes und das Auge der Kontemplation. (...) Die große und geheime Botschaft der Erfahrungsmystiker in aller Welt lautet, daß man mit dem Auge der Kontemplation den Geist sehen kann. Mit dem Auge der Kontemplation kann man Gott sehen. Mit dem Auge der Kontemplation entfaltet sich strahlend das große Innere.“ (Ken Wilber)

Der Biochemiker und Religionstheoretiker Ken Wilber greift diese Wissenschaftsdifferenzierung (und die daraus folgende Differenzierung von empirischen Ebenen) auf. Dadurch stehen sich „die Wissenschaft“ und „die Religion“ nicht in getrennten Lagern gegenüber. Sondern jeder Wirklichkeitsebene entspricht ihre eigene Form von Wissenschaft. Es gibt eine „sinnliche Wissenschaft, geistige Wissenschaft, spirituelle Wissenschaft“. Hierin widerspricht er der reduktionistischen Wissenschaftskonzeption der Moderne und ihrer reduktionistischen Empirie. „Die Moderne erkennt nur das Auge der Vernunft im Gespann mit dem Auge des Fleisches an.“

Jeder Zugang zur gestuften



Überlegungen einer neuen Mystik: Sabine Bobert ist seit 2001 Theologieprofessorin in Kiel. Im Bereich postmoderner Spiritualitätsformen liegt einer ihrer Forschungsschwerpunkte. Foto: Kai Abresch

Wirklichkeit hat sein eigenes Recht: der sinnliche Empirismus des „Auges des Fleisches“, der Rationalismus des „Auges des Geistes“ und die kontemplative Empirie der Mystiker. Jeder dieser empirischen Zugänge vermag, aufgrund seiner eigenen Methodik, in aufsteigender Folge komplexere Wirklichkeitsbereiche zu erschließen. (...) Die prärationale Natur kann man mit dem Auge des Fleisches, den rationalen Geist mit dem Auge des Verstandes sehen, den transrationalen Geist aber nur mit dem Auge der Kontemplation, und Kontemplation ist nun einmal nicht Gefühle plus Gedanken: Sie ist die Abwesenheit von beidem in formloser Intuition, die durch ihre Formlosigkeit die Formen von Natur und Geist mühelos integrieren kann, was einem von beidem alleine oder beiden zusammen niemals gelingen kann.“

Seit etwa dem Jahr 2000 boomt ein neuer Forschungsbereich: die Meditationsforschung. Dies ist an einer Flut von Veröffentlichungen, zunehmenden Investitionen und seiner Ausdifferenzierungen ablesbar. Die Meditationsforschung reagiert auf die wachsende Rolle, die spirituelle Übungen zwischen im Gesundheitsbereich, in der Wirtschaft und im Alltag von Menschen spielen, die sich oft abseits von den Kirchen auf einen eigenen Suchweg begeben haben.

Die eingesetzten Forschungsmethoden 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 Benson) er-

TLZ PRÄSENTIERT

Als Vortragsreihe mit Themen aus dem Schnittfeld von Religion, Kunst und Philosophie präsentieren sich die „Petersberger Gespräche“ in der früheren Klosterkirche St. Peter & Paul zu Erfurt.

Am vergangenen Sonntag sprach Sabine Bobert, seit 2001 Theologieprofessorin an der Christian-Albrechts-Universität Kiel, „Über Glauben und Atheismus“ und stellte Überlegungen zu einer neuen Mystik an. Wir drü-

cken ihren Vortrag in gekürzter Fassung.

Für Mittwoch, den 29. August, wird zum nächsten und in dieser Saison letzten „Petersberger Gespräch“ eingeladen. Hellmut Seeman, Präsident der Klassik Stiftung Weimar, widmet sich dann in seinem Vortrag „Paulus und Goethe. Gnade und Genius“.

29. August, 19 Uhr, St. Peter & Paul, Petersberg Erfurt

weisen, zur Persönlichkeitsentwicklung, zum Gefühlsmanagement, zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und als effektiver therapeutischer Weg.

Unter der Perspektive des Coachings fragt die Meditationsforschung nach Langzeiteffekten von spiritueller Praxis. Dabei stehen die Steigerung kognitiver Fähigkeiten und die Ausbildung positiver Persönlichkeitsmerkmale wie Achtsamkeit, emotionale Klarheit und Mitgefühl im Vordergrund. (...)

■ Spiritualität als Prävention und Therapie

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 Hirn-

Untersuchungen fundiert, als Mittel zur Prävention und zur Therapie anerkannt. „Spirituelle Abstinenz“ gilt in diesem gewandelten Kontext als ein „Gesundheitsrisiko“. (...)

In diesem präventiven und medizinischen Kontext werden spirituelle Übungen möglichst ohne ihren religiösen Kontext eingesetzt, bzw. es werden bislang buddhistische Übungen bevorzugt. (...) Bei stressbedingten Erkrankungen bewähren sich Meditationstechniken, die regulierend in das negative Nervensystem eingreifen (...) Aus dem buddhistischen Kontext bewähren sich Verfahren zur achtsamen, nicht wertenden Körperwahrnehmung. (...) Meditationsmethoden, die die Wahrnehmung schulen, werden inzwischen auch als wichtiger Therapieweg bei schweren seelischen Erkrankungen wie Essstörungen, Suchterkrankungen, Aufmerksamkeitsdefiziten, Depression und Borderline-Störung eingesetzt. (...)

Inzwischen werden von psychologischer Seite her pathologisierende Vorurteile gegenüber mystischen Erfahrungen abgebaut. Mystische Erlebnisse werden zunehmend auf positive Wirkungen für die seelische Gesundheit hin untersucht. Renaud van 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 Bewusstseinstransformationen in Gang setzen, die zwar z.Z. kaum erforschbar erscheinen, die aber – wie z.B. bestimmte Psi-Phänomene – eines Tages leichter erfasst und erklärt werden können.“ (...)

Im medizinischen und psychotherapeutischen Kontext der Moderne wurden Einheitserfahrungen und andere mystische Erlebnisse vorrangig als krankhafte Prozesse diagnostiziert. Aus der Sicht von 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“.

■ Ein Praxismodell christlicher Mystik inklusive Coaching

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

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 medizinischen und psychologischen 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. Die Theologie und die christlichen Kirchen müssen die Forderungen nach Empirie aufnehmen und allen offenstehenden Angebote entwickeln.

Im Folgenden stelle ich einen eigenen Ansatz vor, den ich auf diesem postmodernen Hintergrund entfaltet habe: „Mystik und Coaching mit MTP Mental Turning Point®“ (...) 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]“).

Die drei Grundübungen lassen sich mit drei Übungsleveln kombinieren: 1. Coaching, 2. Heilung, 3. Mystik. Diese werden mit den drei klassischen mystischen Stufen, purificatio, illuminatio und unio, verbunden.

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 (...)

Übungsstufe 2, die Aktivierung von Selbstheilungsprozessen, kann durch eine intensiviertere Übungspraxis erreicht werden. Heilungserfolge durch mantrisches Beten sind auf wissenschaftlicher Ebene durch Professor Herbert Benson von der Harvard Medical School nachgewiesen worden. (...) Nach Professor Benson löst die Sammlung in einem Mantra eine „Entspannungsreaktion“ (relaxation response) aus. Diese tritt an die Stelle der alltäglichen „Kampf- oder Fluchtreaktion“ (...)

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

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. (...)

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. „Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich begriffen ... nicht mit dem Intellekt, sondern mit meinem Leib, meinem Körper, dass die persönliche Heiligung keine Privatangelegenheit ist! Ob wir es bewusst spüren oder auch nicht (im Grunde spielt das keine Rolle) – wir sind im ‚mystischen Leib‘ miteinander verbunden und somit ist ‚Heiligung‘ eine höchst politische Angelegenheit.“

Wahrhaftig keine neue Erkenntnis und doch ein Quantensprung, wenn man es in allen Fasern des Körpers ‚fühlt‘. Im Klartext heißt das: wenn du ‚mies drauf bist‘, dann bin ich es auch ... nicht als ‚Zuschauer‘, sondern ich erlebe es (wahrnehmbar in abgemilderter Form) tatsächlich mit! (Gilt natürlich auch für Freude, Frieden, Kraft ...)

Dieses individuelle Beispiel lässt sich mit Sicherheit auf die Weltpolitik übertragen. D.h. allein schon um der Liebe willen (damit es meinem Nächsten gut geht) sollten wir uns um Heiligung bemühen.“