

# Spiritualität als Dimension

In den klassischen Modellen wird das Menschsein in vier nebeneinander stehende Bereiche eingeteilt: körperlich, psychisch, sozial und – spirituell. Unser Leben soll sich also ganzheitlich betrachtet in diesen vier Bereichen abspielen, sowohl in Gesundheit als auch bei Krankheit. Daraus leitet zum Beispiel die Hospiz- und Palliativbewegung ab, dass diese vier Bereiche auch durch entsprechend heterogene Berufsgruppen »abgedeckt« werden. Die Begründerin der Hospizbewegung Cicely Saunders – eine höchst religiöse Frau – vertrat jedoch die Ansicht, dass »Spiritualität« in allen Bereichen ständig vorhanden ist, also nicht als separate vierte Säule zu betrachten sei. Alle körperlichen Beschwerden, wie z. B. Schmerzen oder Atemnot, aber auch psychische Vorgänge bis hin zu den sozialen Aspekten einer schweren Erkrankung haben auch immer gleichzeitig eine spirituelle Dimension.

Schaffe ich es anzuerkennen, dass ich Teil eines großen Ganzen bin? Welchen Sinn sehe ich in dem, was mir passiert? Hadere ich vielleicht mit Gott diesbezüglich? Welche Ängste kommen in mir auf? Ein am Zentrum für Palliativmedizin der Uniklinik Köln laufendes Forschungsprojekt hat gezeigt, dass die »Angst vorm Sterben« differenziert unterteilt werden muss in erstens Angst vorm Totsein und dem Danach, zweitens Angst vor der Sterbephase und drittens Angst vor der eigenen Endlichkeit bereits als Gesunder. Dies sind drei verschiedene Dimensionen des Menschseins, in die alle auch Aspekte von Spiritualität mit einfließen.

Auf der Ebene von körperlichen, psychischen und sozialen Bedürfnissen kann die Hospiz- und Palliativbewegung durchaus angstmindernd wirken, wenn man über die Möglichkeiten dieser Art der Versorgung Bescheid weiß. Wer aber hilft bei diesen spirituellen Fragen und Ängsten? Ist es Aufenthalt in der Natur, das Leben in meinen sozialen Verflechtungen, ist es ein externer »Experte für Spiritualität« oder Vertreter meiner Religion – auch wenn die Religionen hier eine durchaus ambivalente Rolle eingenommen haben, wenn Sie z. B. an die beängstigenden Bilder und mannigfaltigen Darstellungen der Hölle denken.

Durchaus also ein Thema, das uns alle zu allen Lebenslagen angeht und daher Schwerpunkt dieses Heftes darstellt, aus dem Sie hoffentlich für sich viele Anregungen nehmen können. Ich hoffe, dass alles dazu beiträgt, Ängste vor der Endlichkeit, der Sterbephase und dem Totsein ein wenig zu reduzieren.

Im Namen der Herausgeber  
Ihr Prof. Dr. Raymond Voltz



**DURCHAUS ALSO EIN  
THEMA, DAS UNS ALLE  
ZU ALLEN LEBENSLAGEN  
ANGEHT UND DAHER  
SCHWERPUNKT DIESES  
HEFTES DARSTELLT, AUS  
DEM SIE HOFFENTLICH FÜR  
SICH VIELE ANREGUNGEN  
NEHMEN KÖNNEN.**

WWW.CHARTA-FUER-STERBENDE.DE

Wir  
unterstützen  
die Charta

# Der Spirit des Lebens

»Spiritualität« ist ein Gummibegriff. Jeder hat ein grobes Gefühl dafür, was sie ausmacht, doch ist es schwer, es zu bestimmen.

Der Begriff **Spiritualität** hat im Alltagsverständnis etwas sehr Diffuses. Sich von einer höheren Macht behütet oder geführt zu fühlen, zu spüren, dass es da »irgendwie noch mehr gibt«, sich dem »Fluss des Lebens« anzuvertrauen bis hin zu der Frage, wie man sich weiterentwickeln und selbst optimieren kann. Das Gefühl einer geistigen Verbundenheit, das über die eigene, individuelle Existenz hinausreicht – dem Transzendenten, dem Jenseits oder der Unendlichkeit.

Häufig genug wird zudem Spiritualität mit Spiritismus verwechselt oder gleichgesetzt. Spiritismus beschäftigt sich mit unsichtbaren Geistern, Engeln, Avataren, Astralkörper, mit Vorleben und Reinkarnation, mit Channeling und der Behauptung, dass die Seelen von Verstorbenen mit bestimmten Personen (Medien) kommunizieren können.

In der Esoterik hofft der moderne Mensch eine Ersatzreligion, einen Religionsersatz zu finden. Weil das Christentum die brennenden Fragen, die die Menschen beschäftigten, nicht mehr beantwortet, ist ein Vakuum bei den Menschen entstanden, das aufgefüllt werden muss.

Die Motive für die Hinwendung zum Okkultismus, Magie, Alchemie, Geistheilung und Satanskult sind die Neugier, der soziale Druck, die Identitätssuche, physische und seelische Krankheiten, die Frage nach einem über den Tod hinausreichenden Leben. Zuweilen beginnt die Begegnung mit dem Okkultismus auch einfach mit der Erwartungshaltung »vielleicht ist doch etwas daran« oder »warum sollte nicht etwas daran sein«. Man will der banalen Alltagswelt entfliehen und eine entzauberte Welt wieder verzaubern, man sucht Hilfe in den Nöten des Alltags. Gefördert wird das Vertrauen zum Okkultismus vor allem aber durch Überdruß an der nüchternen rational-technischen Umgebung. Es besteht die große Gefahr, dass vor allem Jugendliche durch die okkulten Praktiken den Sinn

für die Wirklichkeit verlieren. Die Esoterik mit seinen Spielarten bietet aber keine tragfähigen spirituellen Konzepte, die Menschen durch schwere Lebenskrisen tragen.

Eine konfessionsunabhängige, zeitgenössische Spiritualität, die den spirituell Suchenden des 21. Jahrhunderts Antworten auf ihre drängenden Fragen gibt, verkörpert dagegen etwa der Benediktinermönch Willigis Jäger, der auch Zen-Meister ist. Der 92-Jährige wurde also sowohl von der christlich-abendländischen Mystik als auch vom buddhistischen Zen geformt und geht gleichzeitig über beide Konfessionen hinaus. Er führt auf die Seinsebene, die der Spiritualität des Westens und des Ostens zugrunde liegt. Teil dieser Vision ist die Einbeziehung moderner Naturwissenschaften, die ebenfalls eine personale Eingrenzung überschreiten. Kein Wunder, dass seine Beschäftigung mit Zen, Meditation und nichtchristlichen Religionen zum Konflikt mit seiner Kirche führte, die schließlich 2002 in einem Rede-, Schreib- und Auftrittsverbot mündete. Da er sich aber freiwillig aus seinem Kloster beurlauben ließ, konnte er weiter seinem Weg folgen. Er begründete mit dem Benediktushof in der Nähe von Würzburg, ([www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)) eines der größten spirituellen Zentren Europas, mit mehr als 35 000 Übernachtungen jährlich.

Jäger wird nicht müde zu betonen, dass eine Spiritualität, die bloß Selbstzweck bleibt, die nur auf dem Meditationskissen oder im Kontemplationskurs stattfindet und nicht zurück in den Alltag führt, in die Irre leitet. Denn Spiritualität sei am Ende nichts anderes als ein bis in jedes Detail hinein bewusst gelebtes ganz normales Leben, mit Höhen und Tiefen, mit Arbeit, Mensch und Natur und auch mit dem Tod.

**OKKULTISMUS IST DIE METAPHYSIK DER DUMMEN KERLE.**

Theodor W. Adorno



# Der Anker in Krisenzeiten

Foto: © zolotareva\_elina | Fotolia.com

Spirituelle Menschen empfinden ihr Leben in hohem Maße als sinnvoll, fühlen sich oft mit dem Kosmos und einer höheren Macht verbunden, üben sich in spirituellen Praktiken wie Gebet oder Meditation. Zudem fördert eine spirituelle Orientierung das Wohlbefinden, körperlich wie auch psychisch.

So gut wie jeder von uns hat einmal in einer brenzligen Situation oder vor der Bewältigung einer schwierigen Aufgabe gestanden und dann ein Stoßgebet losgeschickt: Lass es gut gehen! Lass es klappen! Lass mich siegen – oder ganz einfach – beschütze mich!

Ganz gleich an wen diese Bitten gerichtet sind, haben wir gehofft, dass eine höhere Instanz es schon für uns und zu unseren Gunsten regeln und in ihre Hände nehmen wird. Für die einen gehört dies zum Teil ihres Glaubens, ihrer Religiosität. Für andere ist es eine Art Urvertrauen durch eine Macht und Stärke – sei es von innen oder außen – getragen zu werden.

Vor allem im Zusammenhang mit einer Erkrankung kommen wir ins Nachdenken, suchen wir nach einem »Ankerplatz«, nach Orientierung,

nach etwas, das uns hält. Wir brauchen Impulse und Perspektiven, die uns die Kraft und den Mut geben, weiter zu machen, nicht aufzugeben – selbst wenn es in der Situation besonders schwer fällt und wir physisch wie auch psychisch an unsere Grenzen stoßen.

Egal ob Christ, Muslim, Buddhist, Jude, gläubig oder nicht, gibt es im Leben eines Menschen eine Kraft, die ihn trägt und hoffen lässt. Nennen wir sie einmal generell Spiritualität. Spiritualität (von lat. spiritus – Geist, bzw. spiro – ich atme) bedeutet im weitesten Sinne Geistigkeit und bezeichnet eine auf einen geistlichen Inhalt ausgerichtete Haltung. Während Religiosität Ordnung sowie Vielfalt in der Welt und gleichzeitig auch die Empfindung einer übergeordneten Wirklichkeit meint (Transzendenz), beinhaltet Spiritualität eine

Hellseher, Astrologen und Propheten haben sich dem Geschäft mit dem Übersinnlichen verschrieben. Ein Angebot mit stetig steigender Nachfrage, denn es gibt zahlreiche Menschen, die den Botschaften der schillernden Gurus blind vertrauen und die sogar bereit sind, sehr viel Geld dafür zu investieren.

# Esoterik, Gurus, fauler Zauber

{ CHRISTINE KAMMERER }

# Hängende Särge für freie Seelen

Die Igorot auf den Philippinen wollen nach ihrem Tod nicht unter der Erde liegen, denn sie glauben, dass die Seele der Toten unter der Erde erstickt.

