Dieser Beitrag erschien im August 2015 in der Zeitschrift „Tattva Viveka“.

Aufklärung, so meint man landläufig, ist der Triumph der Vernunft über den Aberglauben, der Wissenschaft über die Religion, des freien Denkens über das Dogma. Spiritualität, so vermutet frau, müsste doch da auch irgendwie in das System hineinpassen. Nein, sagt man, Spiritualität gehört ebenfalls in die Altkleiderkiste der Gedanken und Konzepte, die die Aufklärung ein für allemal entsorgt hat. Aber nicht doch, meinen wir, Spiritualität gehört doch zum Leben, oder?

Wir haben hier offensichtlich einen Konflikt im Denken, oder im Handeln, oder in beidem. Wenn wir richtig durchdeklinierte Aufklärer sind, die auf der Universität ihren Kant, ihren Feuerbach, ihren Comte, ihren Carnap und Popper gelernt haben, oder sich einfach vom Zeitgeist umspülen lassen, dann wissen wir, dass es schwierig ist, im Rahmen des wissenschaftlichen Weltbildes einen Platz für Spiritualität zu finden [1]. Denn immerhin hat es Spiritualität ja mit materiell wenig greifbaren, schlecht messbaren und konzeptuell kaum theoretisch formulierbaren Sachverhalten zu tun. In meiner eigenen Definition ist Spiritualität ein Lebensvollzug, der aus der Erfahrung gespeist ist und daher in Emotion, Denken und Handeln über die unmittelbaren Belange des Ichs hinausreicht. Darin implizit ist der Begriff der Erfahrung. Damit meine ich einen ganzheitlichen Erkenntnisbegriff, der Gefühl und Denken verbindet und daher auch einen Impuls zum Handeln in sich trägt. Diese Erfahrung richtet sich, anders als unsere sinnliche Erfahrung, nicht auf die Gegenstände der Außenwelt, wie Bäume, Moleküle oder andere Menschen. Sie richtet sich vielmehr auf Gegebenheiten in unserem Bewusstsein, innere Erfahrung eben.

Der Streitpunkt wäre hier, ob in unserem Bewusstsein dann, wenn es nicht intentional nach außen gerichtet ist, überhaupt etwas auftauchen kann, was mehr ist als Phantasie oder Einbildung. Ich glaube schon, aber die Argumentation dafür ist komplex und zu verwinkelt für einen kurzen Blogartikel [2]. Soviel vielleicht: jede kluge wissenschaftliche Idee, jeder Ein-fall eines kreativen Denkers, jede elegante mathematische oder physikalische Theorie hat ihren Ursprung nicht außen, sondern innen, im Bewusstseinsraum des Denkers oder Wissenschaftlers, auch wenn er sich natürlich mit der Materie befasst haben muss, damit ihm überhaupt eine neue Idee kommen kann. Diesen Ausgangspunkt guter Wissenschaft, nämlich innere Erfahrung, vergisst man leicht. Und ganz ähnlich ist es mit der spirituellen Erfahrung auch: sie ist eine Ein-sicht in Zusammenhänge, etwa des Lebenssinns, oder gegenseitiger Abhängigkeit und Verbundenheit, die so im Außen nicht zu finden ist und wenn, dann nur als kognitive Abstraktion, die wenig emotionalen Gehalt und damit auch wenig Handlungsimpuls aufweist. Wir wissen als Gesellschaft z.B. sehr viel über die gegenseitigen Abhängigkeiten von ökologischen Systemen und deren Verschränkung mit ökonomischen Zusammenhängen, handeln aber nicht danach. Nämlich genau weil dieses

Wissen allein nicht ausreicht. Es ist eben keine innere Erfahrung geworden, jedenfalls nicht für ausreichend viele mächtige Menschen.

Diese innere Form der Erfahrung liegt auch den Religionen zugrunde. Sie liegt eigentlich, wie ich meine, allen Religionen zugrunde, auch den sog. Offenbarungsreligionen. Denn »Offenbarung« ist ein anderes Wort für »innere Erfahrung«, wenn auch vielleicht von einem anderen Kaliber als die der meisten Menschen. Aber der Struktur nach ist es eben auch innere Erfahrung. Nun scheint mir, dass die Aufklärung die Fesseln einer dogmatisch missverstandenen und sich selbst missverstehenden Religion abgeschüttelt und uns allen damit einen enorm wichtigen Dienst erwiesen hat. Aber sie hat damit dummerweise auch den Kern, spirituelle Erfahrung selbst, nicht nur entsorgt, sondern gleichsam tabuisiert. Deswegen stehen wir heute vor der absurden Situation, dass man Leuten im Zug dabei zuhören kann, wie sie öffentlich am Mobiltelefon ihre Beziehungsnöte breittreten, auch schon mal ihre sexuellen Probleme erläutern und eine gewisse voyeuristische Freude erkennen lassen, dass sie Publikum haben. Aber das Thema »Spiritualität« darf im öffentlichen Raum kaum erwähnt oder diskutiert werden, wenn man sich nicht der Gefahr der Anfeindung aussetzen oder gar der Lächerlichkeit preisgeben will.

Dabei ist Spiritualität und spirituelle Erfahrung eigentlich eine menschliche Grundtatsache, so ähnlich wie Sexualität auch. Nur wissen wir weniger drüber, weil sich noch niemand richtig um diese Frage gekümmert hat. Wir haben vor einiger Zeit eine repräsentative Befragung bei deutschen Psychotherapeuten gemacht und zu unserer eigenen Überraschung gefunden, dass etwa zwei Drittel dieser Menschen ein- oder mehrmals im Leben spirituelle Erfahrungen gemacht haben [3]. Die meisten beklagen, dass das Thema in der Ausbildung und an der Universität keinen Platz hat. Hier wäre es meines Erachtens »aufgeklärt« mit dem offenen Geist der Wissenschaft an das Phänomen heranzutreten. Aufgeklärte Spiritualität wäre also das Programm, spirituelle Erfahrung zum Gegenstand der Wissenschaft zu machen. Sie hätte aber auch die umgekehrte Stoßrichtung, durch systematische Kultivierung der Innenperspektive Wissenschaft zu befruchten.

Wichtig dabei ist mir, dass es sich nicht um eine Krypto-Missionierung irgendwelcher Interessensgruppen handeln kann, sei es der christlichen Kirchen oder irgendwelcher anderen Glaubensrichtungen, östlicher oder westlicher Provenienz. Zwar werden wir alle als Einzelne, wenn wir Spiritualität in unserem Leben einen Platz einräumen wollen, über kurz oder lang eine soziale Anbindung suchen und sie in der Gruppe finden, die uns am meisten zusagt. Aber das Programm einer aufgeklärten Spiritualität muss über solchen partikularen Loyalitäten stehen. Das hat viel Ähnlichkeit mit dem Programm der introspektiven Psychologie, die Brentano im 19. Jahrhundert zu begründen suchte und die am Anfang der Psychologie als Wissenschaft stand und sich dann in die philosophische Phänomenologie entwickelt hat. Es geht aber auch darüber hinaus. Denn die praktische

Umsetzung einer aufgeklärten Spiritualität kann nur gelingen, wenn sie in eine regelmäßige Praxis führt, und zwar in eine Praxis der Kultivierung des Geistes [4].

Das ist ein Begriff, der den Pali-Begriff »dhyana«, der landläufig mit »Meditation« übersetzt wird, inhaltlich passender wiedergibt. Er zeigt nämlich, dass man den Geist, ähnlich wie einen Garten auch, kultivieren muss. Das benötigt regelmäßigen Einsatz, etwas Geduld und Arbeit und eine Zielvorstellung. Was wir kultivieren, das wächst. Was wir vermeiden oder weniger tun, das zieht sich zurück. Der wissenschaftliche Hintergrund dafür ist die Plastizität unseres Gehirns. Und so ähnlich, wie der eigentliche Fortschritt der Medizin im 19. und 20. Jahrhundert vor allem dem Fortschritt in der physischen Hygiene geschuldet war, so ähnlich könnten wir auch einen ganz neuen Schub von Entwicklung erleben, wenn wir die Hygiene des Geistes voranbringen. Ich frage die Menschen bei meinen Vorträgen oft: Wie lange verwenden Sie auf körperliche Hygiene am Tag? Die meisten nennen 30-60 Minuten. Wie lange verwenden wir auf geistige Hygiene am Tag? Meistens weniger. Und damit meine ich nicht Musik hören, Zeitung lesen oder Freizeit im Allgemeinen, sondern wirklich geistige Hygiene: den Geist freimachen und das kultivieren, was wachsen soll.

Ich könnte mir gut vorstellen, dass unsere Gesellschaft anders aussehen würde, wenn dies zu einem allgemeinen Programm würde. Wenn Politiker und Entscheidungsträger, aber auch Verwalter und Dienstleister, Kreative und Wissenschaftler, möglichst viele Menschen, sich einer solchen geistigen Hygiene widmen würden. Regelmäßig, idealerweise täglich. Und wenn wir dies auch zu einem respektablen Wissenschaftsthema machen würden. Es geschieht schon: Neurowissenschaftler nehmen sich der Vorgänge an, die beim Meditieren im Gehirn passieren. Kontemplative Neurowissenschaften verbinden diese physiologischen Erkenntnisse mit Innenschau. [5]

Und klinische Forscher zeigen in einer Fülle von Studien, dass viele Meditationsformen – Yoga, Achtsamkeit, Sammlungsmeditation – in vielerlei klinischen Situationen hilfreich sind. Wie wäre es, wenn wir nicht erst dann, wenn die Hütte brennt, die Feuerwehr rufen, sondern vorher? Praxis der geistigen Hygiene oder Kultur des Bewusstseins könnte in der Zukunft der Schlüssel dafür werden, dass unsere Kultur einen neuen Veränderungs- und Wachstumsimpuls erhält, der nicht einfach quantitativ, sondern qualitativ wäre. Wohin dies dann geht, ist schwer zu sagen. Und interessanter Weise ist es ein Impuls, den wir nicht an andere – die Wirtschaft, die Politik, die Anderen – delegieren können, sondern wir selbst sind es, die ihn voranbringen. Nämlich dadurch, dass wir uns selbst eine Form der geistigen Hygiene zulegen, so wie Duschen und Zähneputzen. Ohne viel Aufheben, ohne viel Disput, einfach als Normalität.

Quellen und Literatur:
[1] Walach, H., & Reich, K. H. (2005). Science and spirituality: Towards understanding and

overcoming a taboo. Zygon, 40, 423-441.
[2] Ich habe diese und noch mehr Gedanken in meinem Buch Walach, H. (2011). Spiritualität: Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen. Klein Jasedow: Drachen Verlag, ausgeführt und dort auch noch stärker argumentiert. Es erscheint dieser Tage neu beim Drachen-Verlag in Klein-Jasedow, dem ich bei der Gelegenheit für den Mut und die Konsequenz danke, mit der er an dem Titel festgehalten hat.
[3] Hofmann, L., & Walach, H. (2011). Spirituality and religiosity in psychotherapy – A representative survey among German psychotherapists. Psychotherapy Research, 21(179-192).
[4] Metzinger, T. (2006). Der Begriff einer „Bewusstseinskultur". e-Journal Philosophie der Psychologie (Jan 2006). PDF
[5] siehe Walach, H. (2014). Towards an epistemology of inner experience. In S. Schmidt & H. Walach (Eds.), Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosphical Implications (pp. 7-22). Cham, Dordrecht: Springer, und die in diesem Buch enthaltenen Kapitel.