

ERLEUCHTUNG

nicht ausgeschlossen

Millionen Menschen suchen nach neuen Möglichkeiten spiritueller Erfahrung.

*Wissenschaftler sehen in der Mystik den gemeinsamen **Kern aller Religionen.**
Ist ein Glaube ohne Gott und Kirche tatsächlich möglich?*

28–50%

der Menschen berichten in Umfragen über religiöse oder mystische Erfahrungen.



WELTEN DES BEWUSSTSEINS

Der österreichische Künstler Erwin Redl interpretiert in seiner LED-Installation „Matrix II“ Grenzerfahrungen menschlicher Existenz

Womöglich lag es am Schnee, dass der Unternehmensberater Kai Romhardt in einer kalten Nacht des vorigen Jahrtausends plötzlich die Gegenwart entdeckte. Es hatte geschneit, während er im Hamburger Kino Abaton saß und einen Dokumentarfilm über den vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh sah, der ihn seltsam berührte. Als er nach dem Film vor die Tür trat, überzog Puderzucker die Straße. Behutsam setzte er Schritt für Schritt in das frisch gefallene Weiß.

Mit seinen Ohren hörte er das Knirschen unter seinen Schuhen. Mit seinen Augen betrachtete er das bläuliche Funkeln, mit dem die Schneekristalle das Licht der Straßenlaternen zurückwarfen. Für einen Augenblick vergaß er die Vergangenheit, die nicht mehr war, und die Zukunft, die noch nicht war. In seinem Geiste feierte er den Moment. „Ich hatte den Eindruck, das Gehen neu zu lernen“, erzählt Romhardt.

„Schneller, höher, weiter“ hatte bis dahin sein Motto geheißen: zügig studiert, jung promoviert, sogar einen Management-Bestseller geschrieben, als McKinsey-Berater gearbeitet. „Ich war ziemlich schnell unterwegs“, berichtet der heute 38-jährige Betriebswirt. Ihn quälte dennoch eine Unruhe. „Meine Erfolge hatten mich nicht wirklich zu-

frieden gemacht. Ich stand ständig unter Anspannung.“ Erst als Romhardt einen körperlichen und psychischen Zusammenbruch erlebte, zog er die Notbremse. Er kündigte den lukrativen Job, verzichtete fortan auf Steaks und Rotwein, beschäftigte sich mit Psychologie und Therapie, fand schließlich zum Zen-Buddhismus. Er schloss sich dem Intersein-Orden Thich Nhat Hanks an und lebte zwei Jahre in dessen Meditationszentrum Plum Village in Südfrankreich. Mittlerweile lehrt er selber Gehmeditation und Achtsamkeit. „Ich arbeite weniger als früher, ich verdiene weniger, ich bin zufriedener“, resümiert Romhardt bei einem Gespräch in einem Café am Ufer des Berliner Wannsees. „Ich kann jetzt den Augenblick genießen: Sehen Sie das Glitzern der Wellen, die Wolken, die vorüberziehen, den Reiter, der dort fliegt?“

Gefühlte Religion. Millionen Menschen in Deutschland haben sich auf der Suche nach dem höchsten der Gefühle auf den spirituellen Weg begeben. Sie meditieren in buddhistischen Zentren, begehen Exerzitien im Klosterurlaub oder lauschen einem Erleuchteten in der nächsten Mehrzweckhalle. Sie fahnden nach religiöser Erfahrung in der Natur, beim Technokonzert, beim schamanistisch inspirierten Trommelseminar oder beim ritualisierten Sex ▶



„Ich arbeite weniger, verdiene weniger, bin zufriedener. Ich kann **den Augenblick** genießen“

Kai Romhardt
Ex-Unternehmensberater

ACHTSAM IM JETZT

Romhardt und – im Hintergrund – seine Frau unterrichten in Berlin unter anderem Gehmeditation

COACHES FÜR DEN GEIST

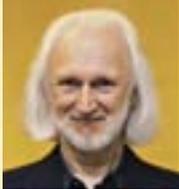
Neue spirituelle Lehrer faszinieren in den USA und Europa viele Anhänger.

Eckhart Tolle, 57,
Prophet des „Jetzt!“

Der gebürtige Deutsche erlebte 29-jährig in Cambridge eine spirituelle Erschütterung. Wurde ein international bekannter Redner, seine Bücher erzielen Millionenauflagen. In Deutschland zahlreiche Unterstützerguppen

Paul Lowe, 72,
spiritueller Star

Der Brite gibt auch in Deutschland Kurse, wobei Menschen ihr „maximales Potenzial“ erkennen sollen. Berät in Beziehungsfragen, Gelddingen, Gesundheit, Sex und – natürlich – Spiritualität



Thomas Hübl, 33,
erwachter Einsiedler

Nach dem Medizinstudium lebte der Österreicher als Eremit in Tschechien. Ohne festen Wohnsitz reist er seitdem durch Mitteleuropa und trifft Menschen beim Satsang, beim Zusammensein in Wahrheit.

OM C. Parkin, 43,
Therapeut und Heiler

Nach einem Auto-unfall 1990 erkannte Parkin, dass ICH BIN. Nach der endgültigen Erleuchtung in Indien lehrt er in Deutschland, Spanien und Frankreich die hinduistische Advaita-Lehre.



Ken Wilber, 56,
der erleuchtete Philosoph

Einer der wenigen neuen spirituellen Lehrer, dessen Werk von Philosophen und Theologen ernst genommen wird. Wilber versucht mit seiner „integralen Psychologie“ eine Theorie der spirituellen Evolution zu begründen.



PSYCHO-SHOW MIT GURU Der Amerikaner Samarpan (l.) gehört zur Prominenz der deutschen Satsang-Szene. Sein wesentlicher Ratschlag: „Just do it – das Universum steht hinter dir“

des Neo-Tantra. Unzählige erweitern mit Drogen die Pforten ihrer Wahrnehmung. Dabei manifestiert sich diese neue Religiosität mehr denn je jenseits jeder Konfession und Tradition. Viele fragen: Was brauche ich Gott und Kirche, wenn Spiritualität auch ohne sie zu bekommen ist? Es ist die wichtigste theologische Frage der nächsten Jahrzehnte: Wird diese Wiederkehr der Mystik die Kirchen stärken oder zerrütten?

Die neuen Gurus. Dass die Alternative zum Gottesdienst nicht immer ein Fortschritt ist, zeigt der Besuch eines so genannten Satsangs, eine „Zusammenkunft in Wahrheit“. Diese hat sich in den vergangenen fünf Jahren zu einer der beliebtesten Veranstaltungsformen der Szene entwickelt, die in Großstädten fast schon täglich stattfindet.

Knapp 100 ganz normale Männer und Frauen mittleren Alters finden sich in München-Schwabing im Plenarsaal des Jugendhotels „Haus International“ ein. Sie haben ihre Schuhe ausgezogen, 15 Euro Pflichtspende geleistet und warten auf den Auftritt des Erleuchteten: Samarpan, ein in Frankfurt lebender Amerikaner. Von der Decke strahlt Neonlicht. Nur die sphärische Hindu-Musik vom Tonband zaubert ein bisschen fernöstliche Stimmung. Auf einem Podest stehen zwei Sessel, bedeckt von Decken aus Kunstsamt. Ein

Blumenstrauß, eine Kerze. Von einem Fotoständer lächeln alte Meister: Osho, Ramana Maharshi, Papaji, Gangaji und – ja doch – Jesus.

Pünktlich um 19.30 Uhr betritt ein dicklicher Mittsechziger mit grau gekräuseltem Haar in Jeans und Hemd den Raum. Er begrüßt die Anwesenden mit gefalteten Händen vor dem Gesicht. Nach zwei weiteren Liedern beginnt Samarpan auf Englisch zu sprechen, begleitet von einem Simultanübersetzer: „Wir sind hier, um die Wahrheit zu sagen, wer du bist. Der Rest der Welt lügt dich an.“ Es folgt ein paar Minuten ein wirrer Mix aus Hinduismus und Küchenphilosophie: „Wir sind alles, was ist.“ „Jeder ist Gott.“ „Alle Probleme sind nur eingebildet.“ „Hört nicht auf euren Verstand.“ „Alles ist nur ein Spiel.“ Er lacht glucksend. „So ist es einfach. Honest! Ehrlich!“ Dann: „Ihr könnt kommen.“

Die nächsten anderthalb Stunden geraten zur bizarren Psycho-Show, in der aufgeregte Männer und Frauen intimste Probleme vortragen: Ehekrach, Geldsorgen, Jobkrise. Samarpan verteilt das immer gleiche Rezept: Kümmere dich nicht um andere, sondern nur um dich selbst. Folge nur deinem Gefühl, nicht deinem Verstand. Lebe nur den Augenblick, Verantwortung ist albern. Für kranke Eltern zu sorgen? Blödsinn.



WIR SIND PAPST, BIBEL SIND WIR NICHT
Jubelnde Massen beim Weltjugendtag in Köln

„Du wurdest nicht gefragt, ob du geboren werden willst.“

Die Belehrten strahlen. „Ich bin dir so dankbar“, schwärmt die junge Lehrerin, der gerade empfohlen wurde, trotz finanziellem Engpass auf ihren Job zu pfeifen. Eine etwa 50-jährige Geschäftsfrau mit Goldkettchen schnieft ins Taschentuch und ruft: „Ich liebe dich.“ Der Meister antwortet meist mit: „Cool.“

„Die Anhänger der Erleuchteten projizieren wie wahnsinnig“, schimpft Psychologe Michael Utsch, der für die Evangelische Zentralstelle für Weltanschauungsfragen die Szene beobachtet und den meisten Satsanggruppen Sektensstrukturen bescheinigt: Sie würden von Gurus angeführt, die einfache Lösungen für Orientierungslose anbieten. Es fehle ein differenziertes philosophisches Gerüst. Wie gehabt, neigten die vermeintlich erleuchteten Meister gelegentlich zu finanziellem und sexuellem Missbrauch. Auch Utsch hält die Sehnsucht nach Spiritualität für berechtigt. „Aber wir sollten eher die christliche Mystik stärken.“ Wie? Ihm fällt die Rückkehr der Choralmusik in den protestantischen Kirchen ein.

Es ist ein frommer Wunsch, dem viele kirchenkritische, spirituell Suchende misstrauen, gerade auch dann, wenn sie nichts mit zwielichtigen Gurus zu tun haben. „Seitdem es Kirche gibt, ►

SELBST DIE KIRCHENMITGLIEDER ZWEIFELN

Obwohl die Mehrheit der Deutschen formal noch einer Kirche angehört, teilen die wenigsten die Glaubensgewissheiten ihrer jeweiligen Konfessionen.

Der organisierte christliche Glauben in Deutschland befindet sich **in der Rezession**, und ein Ende ist nicht abzusehen. Die Kirchaustritte gehen weiter. Selbst Kirchenmitglieder zweifeln an zentralen Glaubensinhalten ihrer Konfessionen. **So glauben nur 58,7 Prozent** der Katholiken und 47,7 Prozent der Protestanten, dass Gott die Erde erschaffen hat. Noch weniger glauben an die Empfängnis durch den Heiligen Geist oder die Auferstehung der Toten. Als besonders religions-skeptisch erweisen sich die neuen Länder.

Immerhin: Nach einer aktuellen Umfrage kennen 88 Prozent der Deutschen über 16 Jahre die Geschichte von der **Geburt Christi** in Bethlehem und wissen also, weshalb man – historisch gesehen – Weihnachten feiert.

GOTT ODER EINE HÖHERE MACHT?

Glaube an Gott in Ost- und Westdeutschland in Prozent

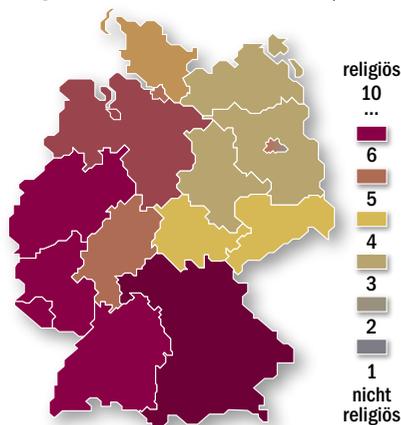


OSSIS OHNE GOTT Westdeutsche überlegen, ob es eine höhere Macht gibt. Die Mehrheit der Ostdeutschen entscheidet sich für ein klares „Njet“!

Quelle: Fowid, 2005

OST-WEST-GEFÄLLE

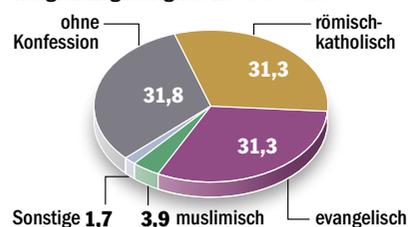
Religiosität nach Bundesländern Indexpunkte



BAYERN VORN Die Befragten sollten auf einer Zehnerskala ihre Religiosität einschätzen. Der Westen punktet mehr
Quelle: Fowid, 2005

RELIGIONEN IN DEUTSCHLAND

Religionszugehörigkeit 2003 in Prozent



DRITTE KONFESSION In Deutschland gibt es mittlerweile ähnlich viele Konfessionslose wie Katholiken und Protestanten
Quelle: Fowid, 2005



GLOBALES GEFÜHL

Astronaut Ulrich Walter sagt, er sei im Weltall Gott näher gekommen. Doch eigentlich finde er sich überall

DIE MACHT DER NACHT Ein großartiges Naturerlebnis – hier ein Nordlicht in Alaska – kann spontan ein mystisches Erlebnis auslösen. Die Betroffenen berichten von einer Verschmelzung von Ich und Umwelt sowie von einer Erfahrung der Glückseligkeit

versucht sie, die Beziehung zu Gott zu monopolisieren“, sagt Torsten Passie, Psychiater an der Medizinischen Hochschule Hannover sowie studierter Philosoph und Soziologe, der sich auf die Erforschung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände spezialisiert hat. „Mönche durften meditieren, Normalgläubige mussten beten.“

Doch es gehöre zum Wesen der Mystik, dass sie nie ganz unterdrückt werden könne. „Die mystische Erfahrung ist das wahrscheinlich stärkste Erlebnis, das einem im Leben widerfahren kann“, versichert Passie. Manchmal genüge ein einziges derartiges Erlebnis, dass Menschen ihre Lebensziele völlig anders setzen.

Die Beschreibungen des Mystischen ähneln sich über die Jahrtausende und Kulturgrenzen hinweg. In der Wissenschaft hat sich die Definition des US-Philosophen Walter Terence Stace durchgesetzt. Er sieht die mystische Erfahrung als ein überwältigendes Einheitserlebnis, in dem die Grenzen zwischen Ich und Umwelt und auch das Zeitgefühl verschwinden; ein Gefühl der Heiligkeit, durchdrungen von Ehrfurcht und Erstaunen, das intuitiv als zweifellos wahr empfunden wird. Zwar könne ein Mystiker sein Erlebnis nicht wirklich in Worte fassen, aber fast alle beschreiben es als die Erfahrung der Glückseligkeit.

„Allerdings kann sie auch extrem verstören“, warnt Passie, dann etwa, wenn sie unvorbereitet einen Atheisten treffe, dessen (Un-)Glauben dann plötzlich ins Wanken gerate. „Der verdrängt dann häufig.“ Schwierigkeiten können auch psychisch labile Menschen bekommen, die von der vorübergehenden Auflösung ihrer Ich-Grenzen überfordert sind. Die Ärzte schreiben dann in ihre Anamnese die im psychiatrischen Diagnosekatalog DSM IV relativ neue Ziffer V 62.89: „religiöses oder spirituelles Problem“.

Trotz dieser Risiken haben Menschen schon immer versucht, aus ihrem Alltagsbewusstsein auszubrechen. Naturvölker nutzen noch heute die Kunst der Schamanen, die sich und andere mit Trommeln, Gesang, Tanz und Ritualen in Trance versetzen. Extremes Fasten, Selbstgeißelung, Dauergebet, sensorische Deprivation in der dunklen Klosterzelle, Techno-Konzerte, Atemtechniken wie Hyperventilation können veränderte Bewusstseinszustände bewirken. Eher ein Kuriosum ist der Versuch des kanadischen Neuropsychologen Michael Persinger, mystische Gefühle im Labor zu erzeugen. Er setzte Testpersonen einen umgebauten Motorradhelm auf, der elektromagnetische Impulse auf die Schläfenlappen im Hirn feuerte.

Interessanterweise erzeugen all diese Methoden zwar ein verändertes Erleben, der spezifisch mystische Bewusstseinszustand entsteht jedoch nur gelegentlich. Erzwingen lässt er sich nicht, noch nicht mal durch den Gebrauch von Halluzinogenen.

Künstliche Paradiese? Dass psychoaktive Substanzen zumindest prinzipiell religiöse Erlebnisse auslösen können, wusste bereits der Gründervater der Religionspsychologie, William James (1842–1910). Er experimentierte mit Lachgas, damals ein von Zahnärzten genutztes Betäubungsmittel. Er berichtete von einer mystischen Einheits- und Versöhnungserfahrung: „Es ist, als wenn die Gegensätze der Welt, die Widersprüchlichkeiten und Konflikte, die die Ursache unserer ganzen Schwierigkeiten und Sorgen sind, zu einer Einheit verschmelzen.“ James folgerte, dass unser Wachbewusstsein „nur ein besonderer Typ von Bewusstsein ist, während um ihn herum, von ihm durch den dünnsten Schirm getrennt, mögliche Bewusstseinsformen liegen, die ganz andersartig sind. Keine Betrachtung des Universums kann abschließend sein, die diese anderen Bewusstseinsformen ganz außer Betracht lässt.“

Diese Aussage gilt erst recht, seit man noch sehr viel potentere Halluzinogene kennt: Meskalin aus dem Peyo-



TRANCE AUF DER TECHNO-PARTY Laute, rhythmische Musik und Dauertanz versetzen Menschen in einen außergewöhnlichen Bewusstseinszustand. Ecstasy gibt manchem den Rest



NACKTE SELIGKEIT In diesem Berliner Tantrazentrum suchen Menschen nach Erfüllung in einer mystisch überhöhten Sexualität

te-Kaktus etwa, Psilocybin aus Zauberpilzen oder synthetische Halluzinogene wie LSD – alles Substanzen, die bei gefährdeten Menschen zwar psychotische Reaktionen auslösen können, in normalen Dosen aber weder giftig sind noch süchtig machen. „Schon allein aus Gründen der Religionsfreiheit“ fordert deshalb der renommierte Mainzer Bewusstseinsphilosoph Thomas Metzinger in der aktuellen Ausgabe des Fachmagazins „Gehirn & Geist“ einen „LSD-Führerschein“, der es nachgewiesenen kompetenten Personen ▶



MYSTIK UNTERM MOTORRADHELM

Der umgebaute Helm feuert elektromagnetische Impulse auf das Hirn des Probanden und soll auf diese Weise religiöse Gefühle hervorrufen

DRÄHTE ZUR ERLEUCHTUNG

In einem bahnbrechenden Versuch zeigte ein Team um den Psychiater Richard Davidson von der University of Wisconsin, wie Meditation das Hirn verändern kann.

Meditationsprozess →

- **Versuchspersonen**
An dem Experiment nahmen acht erfahrene tibetische Mönche teil, die in den zurückliegenden 15 bis 40 Jahren 10 000 bis 50 000 Stunden meditiert hatten.
- **Methode**
Die Mönche versetzten sich in den meditativen Zustand des so genannten bedingungslosen Mitgefühls. Dabei beobachteten 256 Elektroden die Hirnströme.
- **Ergebnis**
Die Mönche erzielten eine deutlich höhere Aktivität der so genannten Gammawellen als die Kontrollpersonen, zum Teil höher als jemals gemessen. Außerdem feuerten ihre Neuronen im Gleichtakt.
- **Interpretation**
Diese Synchronisation erklären Wissenschaftler zum physiologischen Beweis einer mystischen Einheitserfahrung.



UNGEWOLLTER DISSIDENT
Der Benediktinermönch und Zen-Meister Willigis Jäger möchte die Kirche zur Mystik hin öffnen



LABYRINTH DES LEBENS
Im Garten des Benediktushofs bei Würzburg üben sich Seminarteilnehmer in der Gehmeditation

DIE NEUE SUCHE NACH DEM KERN ALLER RELIGIONEN

Wissenschaftler entdecken eine überraschend große Übereinstimmung zwischen den Mystikern aller Kulturen und Zeiten: Grundlage für einen neuen Dialog der Religionen?

• **Mystik und Gottesbegriff**

Nicht nur der Hinduismus und Buddhismus, auch Islam, Judentum und Christentum haben mystische Traditionen, die allerdings im Osten besser gepflegt wurden. Besonders die christlichen Kirchenoberen befürchten die Auflösung des personalen Gottesbegriffs und die Erschütterung ihrer Autorität durch das mystische Erleben: „Gott ist ein Nichts und Gott ist ein Etwas“, schreibt Meister Eckhart.

• **Einheit im Nichts**

„Manchmal klingt Meister Eckhart eher wie der buddhistische Philosoph Nagarjuna als wie Augustinus“, sagt die

systematische Theologin Katharina Ceming, die in ihrer Habilitation die mystischen Theologien des Ostens und des Westens verglichen hat. Sie konstatiert eine „Einheit im Nichts“, weil Christentum, Buddhismus und Hinduismus von der „Unbestimmbarkeit der letzten Wirklichkeit“ ausgehen. Intellektuell lasse sie sich nicht fassen.

• **Ein neues Gespräch**

Obwohl Ceming die Notwendigkeit der religiösen Tradition sieht, plädiert sie für einen neuen interreligiösen Dialog auf dieser gemeinsamen mystischen Grundlage.

CHRISTLICHER MYSTIKER

Meister Eckhart (1260–1328) provozierte mit einem apersonalen Gottesbild



BUDDHISTISCHER PHILOSOPH

Nagarjuna (2./3. Jh.) radikale Lehre von der Leere negierte sogar das Nichts



erlauben soll, zweimal im Jahr Einzel-dosen LSD legal in der Apotheke zu erwerben.

Die illegalen Halluzinogene mögen für die private und wissenschaftliche Erforschung des Bewusstseins interessant sein. Die meisten Psychologen und Psychiater bezweifeln jedoch, dass allein über ihren Konsum so etwas wie Erleuchtung erlangt werden kann. Die drogenerfahrene britische Bewusstseinspsychologin Susan Blackmore formuliert: „Drogen können dich wie ein Helikopter hoch hinauf nehmen und zeigen, was es dort zu sehen gibt, du kannst dort aber nicht bleiben. Letztendlich musst du den Berg selbst erklimmen, auf dem harten Weg.“ Blackmore betreibt seit 20 Jahren chinesische Chan-Meditation.

Mit gutem Grund setzen die großen mystischen Traditionen aller Religionen seit Jahrtausenden auf kontemplative und meditative Verfahren. Lange Zeit als esoterische Entspannungsübung verspottelt, wird die Meditation auch von westlichen Wissenschaftlern ernst genommen, seit sie messtechnisch nachweisen können, dass geübte Meditierende gezielt besondere Hirnzustände erreichen können.

Als der Dalai Lama Ende 2003 acht geistestrainierte tibetische Mönche zum Meditieren in das Labor von Richard



GOTTES MANN
Der Autor und Benediktinermönch Anselm Grün hält das Heilige für letztlich unergründlich



„DIE GROSSE STILLE“
Philip Grönings Dokumentarfilm fasziniert als Vorstoß in die fremde Welt christlicher Kontemplation

Davidson an der University of Wisconsin schickte, produzierten diese deutlich andere Hirnsignale als die Kontrollgruppe. Die Männer erreichten eine sehr viel höhere Aktivität der so genannten Gammawellen. Zugleich gelang es den Mönchen, die Wahrnehmung zu binden und synchron zu feuern. „Das zeugt von sehr hoher Konzentration“, kommentiert Meditationsforscher Ulrich Ott von der Universität Gießen. „Wenn alle Neuronen im Gleichtakt feuern, wird alles eins. In diesem Augenblick unterscheidet das Bewusstsein weder Subjekt noch Objekt. Die Meditierenden erleben nur Einheit, während das Zeitempfinden erloschen ist.“

Selbst nach der Meditation zeigten die Mönche gesteigerte Gammawellen-Werte, was darauf hindeutet, dass sie ihre Hirnzellen dauerhaft neu geordnet haben. Das nämlich nennt Bewusstseinsforscher Passie als Kriterium für eine gelungene Erleuchtung: „Ein wahrhaft Erleuchteter hat die mystische Erfahrung kultiviert und ist darüber ein anderer Mensch geworden. Er kann regeln, in welcher Beleuchtung ihm die Welt erscheint.“ Demütig sei der Erleuchtete, gelassen, altruistisch und an materiellen Werten nicht mehr interessiert. Natürlich werden vor allem in Asien weitere Anekdoten von vollkommener Kontrolle des Körpers

und des Geistes erzählt. Yogis könnten in eisiger Nacht unbekleidet ihre Körpertemperatur halten oder mit der Kraft des Willens ihren Todeszeitpunkt bestimmen. Aber das hat kein Forscher überprüft und ist weniger interessant als der erhärtete Verdacht, dass es so etwas wie einen verbesserten Geist gibt.

Es sind aufregende Nachrichten auch für die Transpersonale Psychologie, jene Disziplin, die an eine Weiterentwicklung des menschlichen Bewusstseins glaubt. „Vor zehn Jahren wurden wir noch als Spinner betrachtet, heute will jeder auf unsere Kongresse“, erzählt Wilfried Belschner, Vorsitzender der Fachgesellschaft und Psychologe an der Universität Oldenburg. Eine neue Bewusstseinskultur bräuchten wir, in der es um die „Normalisierung des Außergewöhnlichen“ ginge. Der Mensch solle alle seine möglichen Bewusstseinszustände nutzen. Meditation in der Arztpraxis, ein Raum der Stille im Finanzamt, spirituelles Training an den Schulen. Warum nicht? Belschner hat Großes vor, er will den Menschen ändern. Andere wollen noch mehr: die Kirche ändern.

Es ist Nikolaustag, und die 120 Teilnehmer von Kurs ZW 06 „Rohatsu-Sesshin“ schreiten in Gehmeditation durch den großen Versammlungsraum des Benediktushofs in Holzkirchen bei ►

VERSENKUNG AUF ZEIT

Ein Klosterurlaub ist eine einfache Möglichkeit, Spiritualität zu erfahren.

• Angebot

Knapp 300 der etwa 530 klösterlichen Niederlassungen haben mittlerweile ihre Pforten für Gäste geöffnet, in aller Regel ohne Ansehen der Konfession oder Gläubigkeit.

• Programm

Das Angebot reicht von bloßer Anwesenheit, Teilnahme an Exerzitien und geistlichen Gesprächen bis hin zu Seminaren mit auswärtigen Dozenten zu Meditation, Zen, Qi Gong und mehr.

• Preise

Das einfache „Kloster auf Zeit“ kostet meist zwischen 25 und 50 Euro pro Tag bei Vollpension. Kurse kosten extra.

• Nützliche Bücher

Hanspeter Oswald: „Der Klosterurlaubsführer“, Herder, 9,90 Euro;
Miriam Kauko: „Urlaub im Kloster“, Travel House Media, 12,90 Euro

Übersichten im Internet:

- www.orden.de/klosteraz/index
- www.exerzitien.info

INTERVIEW

„Gesundbeten geht nicht“

Der Trierer Religionspsychologe Sebastian Murken über die gesundheitlichen Nebenwirkungen des Glaubens

FOCUS: Macht Religion gesund?

Murken: Religion hat häufig einen positiven Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden. Es gibt allerdings wenig Hinweise darauf, dass der Glaube die Heilung bei schweren Krankheiten wie etwa Krebs fördert. Der mögliche Effekt von Religion auf Gesundheit und Krankheitsverlauf wird überbewertet.

FOCUS: Woher kommt diese Fehleinschätzung?

Murken: Ein Problem ist die zum Teil interessengeleitete Forschung. So möchte zum Beispiel die mit einem Jahresetat von 40 Millionen Dollar sehr einflussreiche Templeton Foundation Wissenschaft und Religion miteinander versöhnen. Dies führt dann zu Studien, die Fernwirkungen von Gebeten auf Herzoperierte untersuchen, oder zu Aussagen, dass regelmäßiger Kirchgang die Lebenserwartung um fünf bis sieben Jahre verlängere. Wenn man sich diese Studien genauer ansieht, sind sie methodisch nicht zu halten.

FOCUS: Wieso?

Murken: Manchmal sind nur ein Dutzend Probanden beteiligt, oder die Kriterien für den Therapieerfolg sind nicht nachvollziehbar. Häufig sind die Wirkfaktoren unklar: Wenn jemand als frommer Christ keinen Alkohol trinkt und früh zu Bett geht, weil er morgens in den Gottesdienst will und ansonsten in der Kir-

chengemeinde sozial gut aufgehoben ist, lebt er sicherlich gesund. Aber darf man dann sagen, dass hier die Religion wirkt? Womöglich ließen sich bei gesundheitsbewussten atheistischen Kommunisten ähnliche Effekte finden.

FOCUS: Was haben denn Ihre von der VW-Stiftung finanzierten Forschungsarbeiten ergeben?

Murken: Wir haben in der onkologischen Rehabilitationsklinik in Bad Kreuznach untersucht, wie Brustkrebspatientinnen ihre Krankheit verarbeiten. Der Glaube half vor allem denen, die ein positives Gottesbild hatten und ihrer Krankheit einen Sinn abgewinnen konnten. Wer dagegen ein negatives Gottesbild hatte, also sich vor einem strengen und straffenden Gott fürchtete, der litt sogar stärker unter Angst und Depression als der Durchschnittspatient. Religion hilft also denen, die sie als eine positive Macht erfahren können.

FOCUS: Was kann Religion leisten?

Murken: Sie kann helfen, das eigene Ich zu relativieren und Sinn zu finden. Wer auf eine höhere Macht vertraut, wie auch immer geartet, der kann sich entlasten. Wer glaubt, er müsse alles aus eigener Kraft schaffen, erzeugt einen Leistungsdruck, der nicht hilfreich ist. ■

INTERVIEW: NINA GÖTTE



TÖDLICHE THERAPIE „Der Exorzismus von Emily Rose“ zeigt die dunkle Seite der Kirche. Noch im Deutschland der 70er starb eine Studentin bei einer Teufelsaustreibung

Würzburg. Es ist ein symbolischer Ort: Ursprünglich ein keltisches Wasserheiligtum, gründeten hier im 8. Jh. Benediktinermönche ein Kloster. 1802 wurde es säkularisiert, verfiel, diente als Hotel und Gaststätte, stand leer. Vor zwei Jahren kaufte es dann eine Gönnerin, die es dem 80-jährigen Benediktinermönch und Zen-Meister Wiligis Jäger als „Zentrum für spirituelle Wege“ zur Verfügung stellte. Rom hatte ihm ein Redeverbot erteilt, das er nun bricht. Während die Kirche im Dorf leer steht, ist die neue Bildungsstätte ausgebucht. 80 spirituelle Lehrer hat Jäger bereits ausgebildet, 300 Meditationsgruppen arbeiten nach seinem Vorbild.

Fünf Gongschläge kündigen den Vortrag des Meisters an, und ganz schnell ist er bei seinem Lebensthema. „Wir Menschen sind nach 13 Milliarden Jahren im Kosmos erschienen, wir sind nur ein Wimpernschlag im Universum.“ Was solle da unser kurzes Leben bedeuten? „Die Religionen liefern nur ein Modell, damit wir nicht verzweifeln. Aber das Modell trägt nicht mehr. Wir brauchen eine neue Antwort.“

Jäger plädiert für eine religionsübergreifende Mystik, die in den Geschichten und dem Personal der Bibel nur noch Metaphern sieht, die es heilsgeschichtlich zu deuten gilt. Gott ist nur noch Chiffre für die Schau der letz- ▶



SKEPTIKER

- **Sebastian Murken** leitet die AG Religionspsychologie an der Universität Trier und lehrt Religionswissenschaft in Leipzig.
- **Er und sein Team** beschäftigen sich u. a. mit neuer Religiosität und dem Zusammenhang von Glauben und Gesundheit.



WAS IST WEIHNACHTEN? Manchmal genügt schon Schneefall, um die Wirklichkeit zu verändern wahrzunehmen und über das Mysterium von Mensch und Welt nachzudenken

TIPPS: WEGWEISER SPIRITUALITÄT

Der spirituelle Markt ist unübersichtlich, das Seriöse und das Dubiose liegen nahe beieinander. Vorsicht ist vor allem bei der Auswahl spiritueller Lehrer geboten.

• Adressen

Benediktushof. Zentrum für spirituelle Wege. Klosterstr. 10, 97292 Holzkirchen/Unterfranken. Tel.: 093 69/98 38-0
www.benediktushof-holzkirchen.de

Deutsche Buddhistische Union, Geschäftsstelle, Amalienstr. 71, 80799 München, Tel.: 07 00/28 33 42 33
www.dharma.de

• Buchtipps

Thich Nhat Hanh: „Achtsam leben – wie geht das denn?“, Theseus, 14,95 Euro
Marcus Hammerschmitt: „Instant Nirwana“, Alibri, 11,50 Euro

Willigis Jäger: „Die Welle ist das Meer. Mystische Spiritualität“, Herder, 8,90 Euro

Ken Wilber: „Wege zum Selbst. Östliche und westliche Ansätze zu persönlichem Wachstum“, Goldmann, 7 Euro

• Web-Links

www.psywww.com/psyrelig/
Link-Liste zur Religionspsychologie

www.schamanismus-information.de

Fundiertes zu Schamanismus, Bewusstseinsforschung und Halluzinogenen

www.erowid.org

solide Drogeninformationen

AUF DEM WEG ZUR ERLEUCHTUNG

Buddhisten haben die ausgefeiltesten Meditationsstechniken entwickelt.

Sie erfordern meist Ausdauer und Disziplin



ten Wirklichkeit, wie sie in der mystischen Versenkung möglich sei und die Jäger in plastischen Bildern beschreiben kann: „Das evolutionäre Geschehen ist eine Symphonie. Wir sind eine Note. Unsere Aufgabe ist es, zu klingen.“ Dabei beruft sich Jäger ausdrücklich auf christliche Mystiker wie Meister Eckhart, in deren Erfahrungsberichten der Gott der Bibel nur mit großer Spitzfindigkeit zu finden ist.

Höchst unwahrscheinlich, dass der Vatikan Jägers Lehren jemals dulden wird. Doch sieht der Konflikt weniger groß aus, wenn man etwa mit seinem Mitbruder Anselm Grün in der Benediktinerabtei Münsterschwarzach spricht, einem erfolgreichen Autor spiritueller Ratgeber (acht Millionen Auflage), ein Bilderbuchmönch in Kutte, mit Rauschebart, zugleich ein gedankenschneller Theologe. Auch er schätzt die Mystik, obwohl er am personalen Gott festhält. Er wendet sich gegen Fundamentalismus, zitiert Thich Nhat Hanh und spricht sich für den Dialog der Religionen aus: „Echte Spiritualität gibt es auf allen religiösen Wegen.“

Grün preist wie Jäger den Wert der Erfahrung und rät dem Agnostiker zum Experiment. „Geh in die Stille, und schau einfach. Nichts tun. Nichts meditieren. Nichts beten. Nichts nachdenken. Einfach dasitzen und horchen. Auf was stoße ich? Nur auf meine Gedanken, Gefühle oder auch auf die Sehnsucht nach mehr? Nach Glück, Liebe, Geborgenheit, letztlich: nach Gott?“

Und dann?

„Sich auf die Schrift einlassen, nichts glauben, nur mal so tun als ob. Psalm 23 zum Beispiel: ‚Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.‘“

Aber wer ist der Herr?

Es ist die Antwort auf diese Frage, wo man sich entscheiden muss: Der Mystiker ist letztlich ein Optimist, der glaubt, die letzte Wahrheit ließe sich erfahren, auch wenn sie nicht zu beschreiben sei. Dagegen ist die Haltung Grüns bescheidener. Obwohl er an den personalen Gott glaubt, dürfe man ihn sich nicht nach Menschenbild vorstellen, denn er „ist auch jenseits der Erfahrung“ und damit nicht völlig zu verstehen. Es blieben Fragen, die ins unbegreifliche Geheimnis führen: „Was ist Gott? Was ist der Mensch? Was ist Weihnachten?“ ■

CHRISTIAN WEBER