



SPIRITUALITÄT
UND IHRE BEDEUTUNG FÜR
DIE LEBENSBERATUNG

*Ein Essay in 7 Perspektiven zum Thema
„... ut sit mens sana in corpore sano.“*

FACHVERBAND
PERSONENBERATUNG UND PERSONENBETREUUNG

Spiritualität und ihre Bedeutung für die Lebensberatung

*Ein Essay in 7 Perspektiven zum Thema
„... ut sit mens sana in corpore sano.“*

ANDREAS SCHNIDER

INHALT

VORWORT

Spiritualität als Beratungsschwerpunkt Seite 7

PERSPEKTIVE 1

Versuch einer behutsamen Verschriftung Seite 8

PERSPEKTIVE 2

Lebendigkeit im Blick auf Geist, Körper und soziales Beziehungsfeld..... Seite 12

PERSPEKTIVE 3

Vielfalt im Kontext der Begriffe..... Seite 17

PERSPEKTIVE 4

Betrachtung aus inter- und transdisziplinärer Sicht..... Seite 22

PERSPEKTIVE 5

Lebensgestaltung im Spannungsfeld der Sinnfrage(n)..... Seite 27

PERSPEKTIVE 6

Kunst, Musik, Literatur in Kommunikationsprozessen..... Seite 33

PERSPEKTIVE 7

Dynamik im Blick auf Inklusion..... Seite 37

Literaturverzeichnis..... Seite 41

SPIRITUALITÄT ALS BERATUNGSSCHWERPUNKT?

Impressum:

Autor

Komm.-Rat Univ.-Prof. Mag. Dr. Andreas Schnider
Universitätsprofessor für Katechetik und Religionspädagogik; Unternehmensberater
und -organisator; Lebens- und Sozialberater; Wirtschaftscoach; Verleger.

Vorsitzender des Qualitätssicherungsrates für Pädagoginnen- und Pädagogenbildung
im Auftrag des Bundesministeriums für Bildung und des Bundesministeriums für
Wissenschaft, Forschung und Wirtschaft; Fachgruppenobmann-Stellvertreter für
die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer
Steiermark; Vizepräsident des Institutes für angewandte Gewerbeforschung der
Wirtschaftskammer Österreich.

Copyright© 2017, Komm.-Rat Univ.-Prof. Mag. Dr. Andreas Schnider

Adresse:

dr. schnider's e.u. – Verlag und Philosophische Praxis, Graz – Wien
Mariatroster Straße 180a, 8044 Graz
Getreidemarkt 13/Top 28, 1060 Wien
<http://www.schnider.at>
andreas@schnider.at

Bild von

Heide Osterider-Stibor: Erinnerung,
Öl auf Leinwand, 115x97cm, 2013
© Foto: Atelier Osterider

Lektorat / Korrektorat

Dr. Wolfgang Wildner

Satz

Cäcilia Fauland

Druck

gedruckt in Österreich

Herausgeber / Medieninhaber

Wirtschaftskammer Österreich
Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien



Gelten für das Gelingen des Lebens – definier- und messbar – nur „streng“ (natur-) wissenschaftliche Kriterien? Was hält Menschen – nicht nur rein physiologisch, sondern in einem umfassenderen, „geistigen“ Sinne – am Leben? Was bewegt sie? Nein, nicht bloß motorisch, sondern: Was motiviert sie? Was lässt sie Ziele definieren und mit mehr oder weniger Beharrlichkeit über tausend Abgründe und das Roulette der Unabwägbarkeiten hinweg verfolgen? Und was lässt Menschen ihre fragile, längst in alle Einzelteile zerlegte, häufig auch totgesagte und erkenntnistheoretisch entsorgte Subjektivität doch im besten Fall als geglückte Identität erfahren? Schließlich: Worauf gründet sich Resilienz – jenes Vermögen, den physischen und psychischen Anfechtungen, Irritationen und „Bedrohungen“, denen Menschen ausgesetzt sind, Widerstandvermögen entgegenzusetzen?

Lebensberatung bezieht sich auf den „ganzen“ Menschen mit seinen miteinander in Beziehung stehenden Dimensionen – der physiologischen und der sozialen. Doch ist dieses Wechselspiel zwischen physiologischer und sozialer Existenz alles, was die Erfahrung menschlichen Seins begründet? Anders gefragt: Welche Rolle können Begriffe bzw. Erfahrungsweisen wie Sinn, Achtsamkeit, Resilienz, Geist, Persönlichkeit, Harmonie, Transzendenz, auch Glaube oder Religiosität im Konzept eines gesunden, „erfüllten“, „geglückten“ Lebens und damit auch in der Praxis von Lebensberaterinnen und Lebensberatern einnehmen? Müssen wir auch diese geistig-spirituelle Dimension berücksichtigen, wenn wir Suchende zu Antworten auf ihre Lebensfragen begleiten wollen?

Der Begriff der „Spiritualität“ bietet Gelegenheit zu Unschärfe und Spekulation, keine Frage. Ihn allerdings im Namen einer wie auch immer definierten Rationalität gemeinsam mit all den Inhalten, die er in sich aufzunehmen vermag, als esoterische Episode aus dem Diskurs zu verbannen, erweist sich nicht als Ultima Ratio. Denn durch die Hintertür drängen nach dem spirituellen Kahlschlag erst recht die dunkelsten Irrationalismen und Fundamentalismen herein, um die Leerstellen zu besetzen. Heute wie schon lange nicht mehr.

Mit dem vorliegenden Essay möchte ich Sie einladen, dieses kritische, durchaus ambivalente, aber sicher auch sehr wichtige und wertvolle Thema unserer menschlichen Existenz zu erörtern und eine mögliche Rolle der Spiritualität in der Lebensberatung zu prüfen. Ob und in welcher Form dieses Thema im Bereich der psychologischen Lebensberatung Platz bekommen wird, wird sich nicht zuletzt aus diesem Diskurs ergeben.

Ihr *Andreas Herz* MSc
Fachverbandsobmann

SPIRITUALITÄT UND IHRE BEDEUTUNG FÜR DIE LEBENSBERATUNG

*Ein Essay in 7 Perspektiven zum Thema
„... ut sit mens sana in corpore sano.“*

PERSPEKTIVE 1:

Versuch einer behutsamen Verschriftung

Zusammenschau: Der hier vorliegende Text stellt einen verschrifteten Versuch (= Essay) dar, einige Perspektiven im Blick auf eine begriffliche Ausweitung der Definition rund um das Feld der Spiritualität und im weiteren Sinne auch im Kontext von Religiosität zu wagen. Es geht hier darum, eine Thematik aufzugreifen, die besonders in Europa durch viele Jahre hindurch tabuisiert wurde und vielfach noch wird. Einige an den Anfang mancher Absätze gestellte Schlüsselwörter geben jeder Perspektive noch eine zusätzliche begriffliche Markierung und Vertiefung. Sie können auch als Leitschienen bzw. Wegmarkierungen entlang eines Perspektivenweges angesehen werden. Außerdem erleichtern sie im Umgang mit dem Beitrag das Quer- und Hineinlesen.

Wie bereits dem Titel zu entnehmen ist, geht es um die Wissenschaftsfelder zwischen Psychologie, Neurobiologie bzw. Neurophysiologie, Medizin, Philosophie und Theologie im Sinne einer offenen und persönlichen Fragehaltung, die ganz unterschiedlichen Implikationen einen möglichst weiten Raum für persönliche Reflexion geben möchte.

Dieser Essay versteht sich aber auch gleichsam als eine Gedankenskizze, um einen philosophischen Dialog zum Thema „Spiritualität“ sowohl in der persönlichen Lebenskultur als auch innerhalb der eigenen Beratungstätigkeit anzuregen und zu vertiefen. Dieser Dialog verlangt sowohl Offenheit im Denken als auch eine inklusive methodische Herangehensweise. Das weist darauf hin, dass wissenschaftliches Denken vielfach

eben nur die eigene Fachdisziplin vor Augen hat und sich zu wenig im interdisziplinären Zusammenschauen dieser Thematik annimmt, um diese zu erforschen. Wer lediglich seine eigene Wissenschaftsdisziplin im Blick hat, wird sicherlich wenig Zugang zu dieser Thematik finden. Denn gerade erst die fachwissenschaftliche Zusammenschau ermöglicht es, Erkenntnisse inhaltlich und auch methodisch vernetzt anders und oft auch vollkommen neu zu bewerten. Und besonders im Blick auf spirituelle Erkenntnisse ist dem Mediziner und Theologen Johannes Huber, der in seinem neuesten Buch „Es existiert“ schreibt, zuzustimmen: „Viele Dinge, die früher Hokuspokus waren, Mächte und Mysterien, sind heute wissenschaftlich erklärbar. Die Wissenschaft rümpft nicht mehr die Nase, wenn es um übergeordnete Phänomene geht. Weil sich der Nebel des Zweifels langsam, aber sicher legt.“ (Huber S. 7.)

Allerdings wird es gerade aufgrund der Weite und Komplexität des Themas in der hier gegebenen Kürze nicht möglich sein, das Gesamtfeld rund um die Spiritualität des Menschen in all seinen inhaltlichen und methodischen Dimensionen und im Blick auf die vielen wissenschaftlichen Ansätze erschöpfend zu explizieren oder gar ausreichend zu diskutieren. Aber zumindest hinsichtlich des Tätigkeitsfeldes psychologischer Beratung und Lebensberatung sollen hier einige Überlegungen ins Zentrum gestellt werden, die einen neuen bzw. veränderten und eventuell auch erweiternden Blick ermöglichen könnten. Denn komplexe Materien und Fragestellungen verlangen nach umfassendem Wissen und auch vielfältigen Fähigkeiten, die es ermöglichen, der einen oder anderen Antwort in einem wissenschaftlichen Diskurs auf die Spur zu kommen.

Offenheit: Ohne Offenheit, die jene Hoffnung in sich birgt, dass der Mensch sich evolutionär weiterentwickeln wird, kann so ein übergreifendes Betrachten nicht funktionieren. Und daher gilt es diese offene Einstellung für etwas anderes und Neues als Grundhaltung immer wieder zu üben und für sich selbst im Leben zu internalisieren.

Das Zusammenschauen ist so eine der Fähigkeiten, um sich Offenheit zu bewahren. Gelingt es im eigenen Leben, so manches zusammenzuschauen, was auf den ersten Blick nicht immer gleich zusammenpasst bzw. sich sogar widerspricht? Diversen Wissenschaften ist es gerade in den letzten Jahren gelungen, im Feld der Spiritualität und Religiosität des Menschen eine neue Schau von Wissenschaft zu eröffnen. Und ganz besonders in der Zusammenschau zwischen Geist und Körper tun sich Dimensionen auf, die zwar manche bereits aus ihrem Bauchgefühl heraus erahnten, aber bisher eben überhaupt nicht oder kaum in das Tätigkeitsfeld des wissenschaftlichen Forschens einordnen konnten. „Vieles, was noch vor kurzem als esoterisches Geschwätz abgekanzelt worden wäre, ist messbar, wissenschaftlich anerkannt, mithin real.“ (Ebd. S. 9.)

Allein das neuronale Speicherungssystem im Gehirn des Menschen ermöglicht es, sich Bilder aus allen Wahrnehmungen im Leben einzuprägen und diese immer wieder

neu in eine oft auch veränderte Zusammenschau zu bringen, erlebte Wirklichkeit neu und auch anders zu konstruieren. Es geht darum, Situationen, Dinge, Personen miteinander in Korrelation zu bringen. Denn erst diese lässt zwischen dem so und dem anders Wahrgenommenen und Abgespeicherten veränderte Kontexte entstehen. Beratung als das Ermöglichen solchen korrelativen Wahrnehmens.

In dieser Weise will dieser Essay ein behutsamer Versuch so einer Zusammenschau sein. Spiritualität ist eine ganz eigene Art mehrdimensionalen Schauens. Denn es geht einerseits um ein Zusammen als Ausdruck von Beziehung auf vielen Ebenen und andererseits um ein Schauen nach innen und nach außen als diejenigen Wahrnehmungsorte, die eine mentale Qualität menschlichen Lebens ausmachen.

Letztlich muss wissenschaftliches Denken und Forschen im Blick auf Spiritualität diese Weite in ihren diversen Zugängen abbilden. Doch das geht wohl nur, wenn möglichst viele Fachwissenschaften ihre Erkenntnisse zur Verfügung stellen und auch bereit sind, diese in einer Art ständigen Austauschs und Zusammenführens zu präsentieren und weiterzuentwickeln.

Spiritualität betrifft den Menschen in vielen Dimensionen und Bereichen seines Lebens und ist deshalb von ihrer Grundausrichtung ein eigenständiges und ein nach innen und außen gerichtetes Schauen. Vielleicht ist ja genau dieses neue Schauen, das vieles in seinen Zusammenhängen betrachten möchte, angesagt. Spiritualität als ein multiperspektivisches Schauen, das erst unterschiedliche Sichtweisen ermöglicht, die im Alltag des Menschen vielfach zu wenig Raum einnehmen.

Es geht daher um ein aus vielen Wissenschaften forschendes und erkennendes Lernen und um eine den Menschen in all seinen Lebensbereichen betreffende Lebensrealität. Es ist eine inklusive Schau, die nicht eine komplexe Thematik in Einzelteile zerlegen möchte, sondern die erkennt, dass gerade Spiritualität und Religiosität nur in ihrer Ganzheit und ihrem Zusammensein von vielem erforschbar, erleb- und erfahrbar werden kann.

Diskurs: Es geht daher innerhalb der Lebensberatung um einen vertieften und sich selbst verändernden Diskurs über den Lebensbereich Spiritualität. Deshalb wird der hier vorgelegte Text als Essay ausgeführt, weil es gerade in dieser Gesamthematik schon von ihren Inhalten und Kontexten her lediglich um ein verbales Versuchen und formulierendes Herantasten gehen kann, das bei den Leserinnen und Lesern sowohl Argumentationen der Zustimmung als auch des Widerspruchs auslösen möchte. Es ist ein Text, der sich in einem laufend auf Zukunft hin evolutionären Textierungs- und Formulierungsprozess befindet.

Die Weite dieses Begriffsfeldes fordert daher auch als Grundvoraussetzung von interessierten Menschen eine persönliche Bereitschaft, sich mit dem Bild der eigenen

Spiritualität und ihrer Prozesshaftigkeit im Leben auseinandersetzen zu wollen, um in diesem für das persönliche Leben des Menschen bedeutsamen Feld als Berater_in begleitend und vor allem immer als Fragende_r und somit als Lernende_r wirksam werden zu können. Spiritualität fordert einen Diskurs auf vielen Ebenen. Und hier sollte Beratung als eine Art Diskursbegleitung des Lebens angesehen werden.

Die Literatur zum Thema „Spiritualität“ ist in den letzten 10 Jahren vielfältiger und kontinuierlich unüberschaubarer und vor allem interdisziplinärer geworden. Insbesondere in einer Zeit, in der Spiritualität und Religiosität eine immer stärker werdende Interdisziplinarität erfahren, muss besonders den spirituellen und religiösen Feldern eine hohe Relevanz im Leben eingeräumt werden. Im Blick auf Interkulturalität und Interreligiosität ist m.E. in der derzeitigen gesellschafts- und bildungspolitischen Debatte eine diesbezügliche Auseinandersetzung dringlich geboten. Doch Diskurs heißt auch immer ergebnisoffen. Und das kann wohl mit gutem Recht von allen wissenschaftlichen Disziplinen behauptet werden, die sich diesem Thema widmen.

Spannung: Wie sollen Lebensberater_innen in ihren psychologischen Beratungsleistungen Menschen heute in ihren konkreten Lebenssituationen begleiten, wenn sie sichtlich ein Thema ausklammern sollen, das derzeit sogar das öffentliche und das mediale Leben bestimmt? Denke man hier nur an alle interkulturellen und interreligiösen Herausforderungen innerhalb der Gesellschaft, die nicht selten von Vorstellungen aus ganz bestimmten kulturellen, religiösen und spirituellen Umfeldern bestimmt, geprägt und oft auch überlagert sind. Es zeigt sich eine immer größer werdende Landschaft an spirituellen und religiösen Angeboten, die den Menschen Hilfe und Unterstützung in ihren konkreten Lebensfragen versprechen. Und hier kann und darf Lebensberatung nicht einfach wegschauen und sich damit nicht auseinandersetzen (dürfen). Lebensberatung muss m.E. mit besonders großer Aufmerksamkeit dieses als ein spannendes und auch spannungsgeladenes Feld begreifen lernen und in die eigene Tätigkeit integrieren. Denn das Feld der Spiritualität ist Anliegen solcher Berater_innen. Denn *„Spirituelle Themen tauchen häufig dann auf, wenn die gewohnten Lebensmuster durchbrochen werden und das Leben fragwürdig wird. Auslöser können verschiedene Formen von Krisen und lebensverändernden Ereignissen sein, Erfahrungen, die über das Alltagsbewusstsein hinausgehen, oder auch eine wachsende Unzufriedenheit, die Erfahrung von Mangel, eine wachsende Unruhe und ein Gefühl, dass etwas Wesentliches im Leben fehlt. Dann machen manche Menschen sich auf die Suche: Es ist eine Suchbewegung in die Tiefe, in den Bereich von Religiosität und Transzendenz. Spiritualität kommt auch in solchen Wünschen nach mehr Tiefe und umfassenderer Selbsterkenntnis zum Ausdruck.“* (Dorst S. 18.)

Und somit muss Beratung des Lebens in besonders behutsamer Weise auch im Feld der Spiritualität ansetzen und in diesem methodisch hoch qualifiziert begleiten. Dass es

in diesem Zusammenhang zu einem eigenartigen Spannungsgefüge auf unterschiedlichen Ebenen kommen kann, macht dieses Feld der Spiritualität für die Beratung letztlich interessant, aufregend und herausfordernd. Denn es geht dabei um das Erleben und Erfahren der Spannung zwischen dem Eigenen und dem Fremden, dem Gewohnten und dem Ungewohnten, dem Bekannten und dem Unbekannten. Spiritualität ist in diesem Sinne eine geistige Auseinandersetzung in immer wieder neuen Beziehungsfeldern, die in einem selbst zuerst Inhärenz statt Kohärenz auslösen können. Und diese veränderten Gesellschaftsbilder eröffnen eine begriffliche Weite der Spiritualität, die einerseits im Blick auf konkrete Religionen mit ihren Gottes-, Menschen- und Weltbildern und andererseits auf eine Spiritualität des Menschen verweisen, die konkrete institutionalisierte Religionen bzw. religiöse Gemeinschaften ablehnt. Spiritualität ist daher in diesem Sinne als Thematik eine immer wieder aktualisierte und sich ständig wandelnde Begriffslandschaft im Blick auf das Leben des Menschen, die hohe Sensibilität von Menschen, die in beratenden und therapeutischen Tätigkeitsfeldern stehen, abverlangt.

PERSPEKTIVE 2:

Lebendigkeit im Blick auf Geist, Körper und soziales Beziehungsfeld

Einheit: Der von mir bereits im Titel des Beitrages geschriebene Halbsatz des römischen Dichters Juvenal muss in seiner ganzen Absicht mit Blick auf die hier vorliegende Publikation gelesen werden und nicht nur in der oft recht vereinfachenden tradierten Form: „*Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano.*“ (Juvenal: Satiren 10, 356) Der Satz heißt nämlich so viel wie, dass der Mensch beten solle, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei. Juvenal wollte aber mit dieser Aussage nicht festschreiben, dass nur in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sein kann, sondern er wollte insbesondere seine römischen Mitmenschen aufrufen, dass sie sich nicht mit irgendwelchen sehr banalen und allzu menschlichen Bitten, Anliegen und Fürbitten an die Götter wenden sollten. Er meinte vielmehr, sie sollten besser für ihre körperliche und geistige Gesundheit beten und bitten. „*Mens sana in corpore sano*“ ist auf Basis dieses verbalen Kontextes daher eher ein Anliegen, das der Mensch in seiner geistigen und körperlichen Dimension im Blick auf seine Gesundheit zu sehen hat. Der Dichter Juvenal wählt den Konjunktiv „sit“. Es „sei“ ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Es geht eben um das immerwährende Bemühen, auf die eigene körperliche und geistige Gesundheit

achtzugeben und sich stets darum zu bemühen. Das ist keine Banalität und Selbstverständlichkeit menschlichen Lebens, sondern hat mit einem ständigen und lebensbegleitenden Sich-Auseinandersetzen zu tun. Bedeutsam und im Leben wirksam wird diese Gesamtthematik von Gesundheit eben gerade in diesem Ineinander von Körper und Geist und der ganz persönlichen Achtsamkeit darauf. Der Dichter Juvenal richtet daher seine Achtsamkeit besonders darauf. Und er möchte, dass auch seine Mitmenschen ihr spirituelles Tun darauf hinorientieren. Er weist eindringlich darauf hin, dass Menschen ihr spirituelles Tun im Beten eben nicht auf Banalitäten und Oberflächlichkeiten richten sollen, sondern auf das Eigentliche und für das Leben Bedeutsame. Und das ist für den Dichter in der Einheit geistiger und körperlicher Gesundheit des Menschen zu sehen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert ihren Gesundheitsbegriff um eine Dimension erweiternd insofern, als Gesundheit als ein Zustand des „*complete physical, mental and social well-being and not only the absence of disease and infirmity*“ zu sehen ist. (WHO 1948, Nr. 2, S. 100.) Das bedeutet, es geht um die Trias körperliche, soziale und geistig/spirituelle Dimension, die als Einheit im Blick auf Gesundheit bedeutsam ist. Der ständige Versuch und das Ringen des Einzelnen und der ganzen Gesellschaft um ein korrelierendes Zusammenspiel dieser drei Bereiche bewirkt Prävention und Vorsorge hinsichtlich der Gesundheit des Menschen. Es ist die Einheit der drei, die nicht aus den Augen zu verlieren ist. Es gilt, alles zu unternehmen, dass in der Gesellschaft Rahmenbedingungen geschaffen werden, damit der Mensch diese Trias in seinem individuellen Leben möglichst lange fit erhalten kann. Das kann er nur, wenn er diese in einer engen Korrelation des Zu- und Ineinanders sieht. Daher kann niemals ein Bereich gegen einen der zwei anderen ausgespielt werden. Auch darf nicht nur die körperliche und soziale Dimension gesehen werden. Erst die geistigen Potenziale schaffen ein Zusammen, das den Mensch gesund bleiben lässt. Gerade in diesem Zusammenspiel spielt die spirituelle Dimension des Menschen eine heute hinsichtlich der Gesundheit nicht mehr wegzudenkende und sogar wissenschaftlich anerkannte Rolle. Das bedeutet, dass im Blick auf Prävention und Gesundheitsvorsorge besonders alle drei Bereiche ihre Berücksichtigung finden müssen. Und das kann selbstverständlich nicht heißen, dass jeder spirituelle Bereich mit all seinen Methoden ausschließlich nur in einen häufig recht bedenklichen Spiritismus und in das Umfeld der Esoterik verschoben wird. Das würde nämlich letztlich bedeuten, eine gewichtige Dimension der Gesundheit des Menschen bewusst und einseitig auszuklammern.

In der Verwobenheit ist der Mensch letztlich ein geistig-spirituell-soziales Wesen in einem korrelativen Verbundensein. Vielleicht kann in diesem Verbundensein auch so etwas wie die Seele des Menschen ein wenig zum Ausdruck kommen und in ihren Eigenschaften sichtbar werden. Begriffe wie Leiblichkeit und Seele sind religiösen Intentionen entnommen und wirken sich aber trotzdem im menschlichen Leben aus.

Leiblichkeit und Seele als Begrifflichkeiten einer engen Gemeinsamkeit zwischen Körper, Spiritualität/Religiosität und Beziehungsgefüge des Menschen und seinem darauf sich aufbauenden konkreten Handeln. Dies kann sich sehr wohl auch als etwas begreifen, was Körper und Geist in ihrem engen und untrennbaren Zueinander Lebendigkeit und Ausdruckskraft verleihen kann und soziale Beziehungsfelder prägt. Es sei hier aber ebenfalls festgehalten, dass die behutsam vorgenommene begriffliche Annäherung letztlich nur eine von vielen in der Geschichte zwischen Theologie, Philosophie, Psychologie und anderen Wissenschaftsbereichen entwickelten und angedachten Definitionen rund um die menschliche Seele bleiben wird. (Vgl. Crone/Schnepf/Stolzenberg.)

Doch in dieser hier nur kurz angesprochenen Thematik zeigt sich beispielhaft, wie sehr sich menschliches Sein weit über das vom Menschen Einsichtige und Begreifbare hinausbegeben möchte und daher hohe Achtsamkeit beansprucht. Grundlegend dafür ist das Achtsam-Sein des Menschen auf diese dreifache und eng miteinander verflochtene Gesundheit von Geist und Körper und Sozialgefüge. Und gleichgültig, wie diese undefinierbare Innenwelt benannt und definiert wird, es gilt sie zu beachten. Sie ist lebensbestimmend bzw. sie bestimmt die Lebendigkeit des Menschen. Sie ist gleichsam in vielem bestimmend dafür, was und wie der Mensch denkt und handelt.

Achtsamkeit: Die Achtsamkeit hat in erster Linie mit dem Menschen selbst zu tun. Es geht um eine Achtsamkeit mit sich selbst. Und in vielen Lebensmodellen der Religionen und Weltanschauungen wird die Achtsamkeit auf ganz unterschiedliche Weise und in unterschiedlichsten Kontexten als die Grundtugend des Menschen im Blick auf sein Leben angesehen.

Hier soll jedoch nicht im Einzelnen darauf eingegangen werden, wie solche Lebensmodelle konkret aussehen können, sondern einzig und allein die Bedeutsamkeit von Achtsamkeit in den Mittelpunkt der Überlegungen gestellt werden. So ist Andreas Herz wohl zuzustimmen, wenn er die Achtsamkeit gerade im Kontext von ganz persönlicher Spiritualität und Lebensbewältigung beheimatet. Wo er doch gerade diesen Begriff auch selbst in seinem eigenen Leben als heilsam erlebt hat. (Vgl. Herz 2013; Herz 2014; Herz 2016.) „*Achtsamkeit benennt entsprechend ein wertfreies nach innen und außen gerichtetes Bewusstsein, welches die Fähigkeit besitzt, eigene und fremde Zusammenhänge blitzartig zu erkennen.*“ (Herz 2016, S.16.) Sie richtet sich auf den Körper, auf die Gefühle und die Empfindungen sowie auf den Geist. (Vgl. Herz 2014, S. 59f.) Sie ist daher eine ganzheitliche Grundtugend, die auf den Körper und den Geist gerichtet ist.

David Steindl-Rast sieht in der Achtsamkeit den zentralen Ausdruck menschlich-spirituellen Lebens (Vgl. Steindl-Rast 1988.), der alle Lebensbereiche des Menschen bestimmt und in Einklang bringen kann. Er verortet diese Achtsamkeit im Herzen des Menschen als Mitte seines spirituellen Tuns. Es geht also gleichsam um eine zentrale

Lebensbestimmung und Lebensstimmung. Herz schreibt dem achtsamen Menschen daher auch folgende heilsame Zustände des Geistes zu: „*Achtsamkeit, Selbstachtung, Gleichmut, Rücksichtnahme, Begierdelosigkeit, Beweglichkeit, Tatkraft, Vertrauen, Verblendungslosigkeit, Selbstachtung, Hasslosigkeit, Gewaltlosigkeit*“ (Herz 2014, S. 46.)

Sie sind es, die den Menschen in seinem Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen und bestimmen.

Auf der Suche und der Entdeckungsreise nach den geistigen Lebensbereichen ist daher der Bereich der Spiritualität in seiner Wirkung auf die Lebensfragen des Menschen zu thematisieren. Spirituelle Gestimmtheit als zentralen Ausdruck gegückten Lebens eines jeden Menschen und damit Kernthema begleitender Lebensberatung.

Gerade die positiven Korrelationen zwischen Spiritualität, Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen wurden mittlerweile in zahlreichen internationalen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. (vgl. dazu Bucher 2014, S. 41ff.)

Auch der Wiener Psychotherapeut, Gesundheitspsychologe und Lebensberater Peter Battistich verweist hinsichtlich seiner Überlegungen zur Weiterentwicklung der Beratungsmethoden auf die Achtsamkeit (Vgl. auch Siegel) als ein zentrales Thema und meint, es gehe dabei um eine Form der Aufmerksamkeit in „*einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand, der durch entspannte Konzentration und vor allem durch Meditation erreicht wird.*“ (Battistich S. 51.) Hier wird deutlich, dass spirituelle Methoden sehr wohl einen Platz innerhalb der Beratung haben müssen. „*Achtsamkeitspraktiken beinhalten nicht nur eine nach außen gerichtete Aufmerksamkeit, sondern bedeuten insbesondere, sich der eigenen geistigen Vorgänge und Prozesse (also Gefühle, Gedanken, Intentionen, Körperempfindungen) gewahr zu sein, während sie geschehen (sogenannte Meta-Kognition). Da hier die gleichen neuronalen Schaltkreise wie für die interpersonelle Einstimmung benutzt werden, liegt die Auffassung nahe, Praktiken des achtsamen Gewahrseins als mit diesen selben Schaltkreisen erfolgende Einstimmung auf sich selbst anzusehen (intrapersonelle Einstimmung). Man stimmt den Geist auf seinen eigenen Zustand ein, ist mit sich selbst in Resonanz, hat eine ‚sichere Bindung‘ zu sich selbst.*“ (Ebd. S. 51f.)

Spiritualität denkt daher nicht nach, sie urteilt nicht und strebt nicht nach Gewinn. Wer spirituell ist, sieht das Ziel seines Tuns in der Wahrnehmung dessen, was ist. Er nimmt mit all seinen Sinnen wahr: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und Denken. Er sieht, dass es hier und jetzt auftaucht, richtet seine Achtsamkeit auf das, was jetzt und heute erlebbar ist. Achtsamkeit ist in diesem Sinne die erste Methode jeglicher Spiritualität.

Suchbewegung: Somit ist Spiritualität als wesentliche Eigenschaft einer Persönlichkeit zu sehen und in Begleitung und Beratung an zentralen Stellen des Prozesses aufzu-

greifen und zu berücksichtigen. (Vgl. dazu Piedmont) In diesem Sinne ist der Mensch auf einer ganz individuellen Suche nach sich selbst aber auch nach einer sich selbst übersteigenden Transzendenz, die letztlich bereits in dieser Suche sein Leben beeinflusst, wenn nicht sogar bestimmt. Es bleibt ein lebensbegleitendes Suchen, das niemals an ein Ziel kommt. Ein spirituelles Leben bedeutet, dass sich der Mensch mit all seinen Fragen und Zweifeln und seinem Staunen als ein Suchender auf den Weg macht. (Vgl. Jaspers) Es geht gerade im Suchen um so etwas wie ein kontemplatives und gleichzeitig aktives Leben. Es ist gleichsam ein Grundideal menschlichen Lebens, das sich in den monastischen Traditionen z. B. eines Benedikt von Nursia (Ordensgemeinschaften der Benediktiner) oder eines Bernhard von Clairvaux (Ordensgemeinschaften der Zisterzienser) seit Beginn an findet: Ora et labora – bete und arbeite – Kontemplation und Aktion. Dieses Ordensideal sieht sich eben nicht als ein spirituelles Rezept, sondern als eine umfassende spirituelle Lebensgrundregel. Es geht um ein Leben, das die Dimension der persönlichen Spiritualität mit der Dimension des Alltags vereint und sie als ein unzertrennliches Ineinander ansieht. Der langjährige Abt des Zisterzienserstiftes in Heiligenkreuz bei Wien, Gregor Henckel Donnersmarck, auf seine Entscheidung, als Spätberufener in den Orden der Zisterzienser eingetreten zu sein, gefragt, meint: „Je tiefer man allerdings in das religiöse Leben eindringt, umso mehr realisiert man auch die Problematik des Suchens. Ich bin mir im Klaren darüber, dass ich mich heute keineswegs im ‚Besitz‘ der Wahrheit oder einer hohen Religiosität befinde. Trotzdem weiß ich, dass mein Weg der richtige war und ich ihn weitergehen möchte!“ (Henckel-Donnersmarck S. 13f.) In der Aussage des Abtes Gregor wird deutlich, wie sehr jedes spirituelle und religiöse Tun letztlich ein immerwährendes Suchen bleibt, das vor allem nicht als ein persönlicher Besitz anzusehen ist, sondern in großer Behutsamkeit und Demut als ein Weg im Leben zu beschreiten ist. Bewegung entsteht im Gehen und Spiritualität im Suchen. Gehen und Suchen als wesentliche Aktivitäten des eigenen Lebensweges.

Thomas Merton, der mit zwanzig Jahren Kommunist, mit dreiundzwanzig Jahren Katholik und mit sechsundzwanzig Jahren Trappistenmönch in Kentucky wurde, zeigt auf, wie sehr es in dieser Suche um den Einklang mit sich und der Welt geht. Er, der Grenzgänger zwischen Buddhismus und Christentum, war in seinem Denken und Tun geprägt von der immerwährenden Suche nach neuem spirituellem und kontemplativem Leben. „Jeder von uns wird wahrscheinlich eine andere Antwort haben, und wir sollten nicht den Fehler machen und meinen, Überdenken des Lebens hieße, es neu in Gesetze zu fassen. Anders gesagt: Führen wir uns nicht selber an der Nase herum, indem wir jetzt große Reden führen, aber das Leben auf später verschieben. Wenn unser Überdenken echt ist, ist es auch schon neues Leben. Wir sollten uns nicht in leere Worte verlieren. Wir sollten jetzt mit dem Leben beginnen. Wir sollten nicht zu weit vorausplanen. Lasst uns im Heute leben. Das Überdenken des kontemplativen Lebens ist Teil unserer gegenwärtigen Kon-

templation. Unser neues Leben wird aus dem echten Leben hier und heute hervorgehen ... Unsere Ruhe finden wir im Prozess des Bauens selbst. Der Ursprung ist zugleich schon die Fülle ... Wir müssen es lernen, Kontemplative inmitten des Umbruchs, inmitten der Bewegung zu sein.“ (Merton S. 195f.)

Fragen könnten dem folgend daher lauten: Gelingt es Menschen, sich in ihrem spirituellen und kontemplativen Suchen in eine Art Bewegung hineinzubegeben? Gelingt es ihnen auch, in ganz bestimmten Entscheidungs- und Krisensituationen ihres Lebens von anderen begleitet zu werden bzw. spirituelle Beratung und Begleitung überhaupt anzunehmen? Das bedeutet, dass gerade spirituelles Suchen im Leben eines Menschen besonders achtsame und persönliche Begleitung benötigt.

Aus diesen hier angeführten Gründen dürfen insbesondere die Beratungsfelder rund um Bewegung, Sport, Gesundheit und alle anderen unzähligen unterschiedlichen Bereiche des Lebens die Spiritualität als bedeutsames Feld menschlicher Existenz nicht außer Acht lassen.

PERSPEKTIVE 3:

Vielfalt im Kontext der Begriffe

Begriffsfülle: Spiritualität gehört zu denjenigen Begriffen, die in ihren Inhalten eine große Vielfalt eröffnen. Diese ist „nicht konsensfähig definiert“. (Bucher 2014, S. 28.) Spiritualität ist dementsprechend mehrdimensional und hat sich in ihrer Konnotation immer mehr verbreitet. Man könnte auch geneigt sein, sich Georg Pernter anzuschließen und Spiritualität als ein „luftiges Phänomen“ oder auch „ein Fass ohne Boden“ (Pernter 2008, S. 15.) anzusehen. Etymologisch und wortgeschichtlich muss daher weit ausgeholt werden, um diesem Begriffsfeld auch nur halbwegs gerecht werden und es überschauen zu können. (Vgl. ebd. S. 29f.)

Lange Zeit wurde dieses Feld für empirische Forschung als ungeeignet angesehen. „Mittlerweile liegen zahlreiche Studien zu subjektiven Theorien von Spiritualität vor.“ (Ebd. S. 31.) Besonders hinsichtlich der Bewältigung von Krankheiten, Lebenskrisen, Partnerverlust, Tod, Depression und auch Gewalt wurden seit 1994 in den USA zahlreiche Studien durchgeführt. Nicht wenige Studien bilden diejenigen, „die spirituelle Bedürfnisse von Menschen ausloten, speziell in schwierigen Lebenslagen“. (Ebd.)

Durch die große Vielfalt und Unüberschaubarkeit scheint dieser Bereich aber auch nach wie vor von nicht wenigen in unterschiedlichen wissenschaftlichen Umfeldern sehr argwöhnisch bzw. skeptisch angesehen zu werden. Besonders der Zusammenhang

zwischen Spiritualität, Therapie und Leben scheint für viele nach wie vor „*ein ungewöhnliches Trio*“ zu sein. (Pernter 2008, S.16.)

Bei genauerem Hinsehen und beim intensiven Beschäftigen mit dem spirituellen Bereich eröffnet sich dem Menschen ein großer Reichtum für seine eigene Lebenskultur und er kann auf diese Weise auch Unterstützung in seinen eigenen Lebens- und Krisenentscheidungen erfahren.

Allein die Fülle der Begriffsdefinitionen ermöglicht unterschiedlichste Zugänge, um Spiritualität im Leben des Menschen aufzuspüren. Und genau um ein Entdecken und Aufspüren geht es, wenn man sich mit den spirituellen Dimensionen des Menschseins auseinandersetzen möchte. Es werden Bereiche hinsichtlich der Spiritualität eröffnet, die deutlich machen, wie weit das spirituelle Themenfeld ist. So hat jeder Mensch die Chance, sich sein ganz konkretes, auf sein Leben bezogenes Feld und seinen persönlichen Zugang zu eröffnen, um Spiritualität wirksam werden zu lassen. Denn kein Mensch kann sich allein schon wegen der Weite der begrifflichen Bestimmung der Spiritualität ganz verschließen. Vor allem wird spürbar, wie sehr die Fülle an Begriffen und ihren Definitionen die Gruppe der Betroffenen ebenfalls erweitert. Und es wird deutlich, wie sehr alle Menschen in irgendeiner Art und Weise und in einem ganz bestimmten Kontext von dieser Thematik betroffen sind. Deshalb kann es auch erst für diejenigen zur Herausforderung werden, die zumindest selbst für spirituelle Bereiche offen sind.

Sinnverständnis: Allein deshalb ist es verwunderlich, wenn gerade heute in zahlreichen Texten und Aussagen die Begrifflichkeit rund um Spiritualität und in diesem Zusammenhang auch Religiosität häufig nur in esoterischen, spiritistischen und pseudospirituellen Kontexten und Zusammenhänge gestellt und gesehen wird. Vor allem, wo in der Fachliteratur festgehalten wird, dass Spiritualität „*nicht notwendigerweise oder a priori traditionelle Religion oder ein personales, konfessionell verankertes Gottesverständnis voraussetzt, wohl aber den Gedanken, die Annahme einer letzten, tragenden Macht*“. (Ebd. S. 17.)

Hier kann wohl auch ganz im Sinne des französischen Philosophen André Comte-Sponville gedacht werden, dass es eine „*Spiritualität ohne Gott*“ geben kann, wenn er schreibt: „*Was ist Spiritualität? Das Leben des Geistes ... Im Zusammenhang mit der Spiritualität macht eher die Ausdehnung des Begriffs ‚Geist‘ Probleme. Versteht man ihn in diesem weiten Sinn, umfasst die Spiritualität alles oder fast alles, was das menschliche Leben ausmacht: ‚Spirituell‘ wäre dann fast ein Synonym von ‚mental‘ oder ‚psychisch‘. Diese Bedeutung ist auf dem Gebiet, das uns interessiert, kaum noch im Gebrauch. Heute wird mit ‚Spiritualität‘ meist ein viel enger umgrenzter Bereich unseres Innenlebens bezeichnet – auch wenn er möglicherweise zum Unbegrenzten hin offen ist: jener Bereich nämlich, der mit dem Absoluten, dem Unendlichen, der Ewigkeit in Beziehung steht. Eine Art höchste*

Spitze des Geistes und zugleich dessen größte Amplitude.“ (Comte-Sponville 2009, S. 160f.) So muss gerade im Hinblick auf die psychologische Beratung bzw. Lebensberatung dieses Begriffsfeld einer besonders differenzierten Klärung zugeführt werden und ist in einen größeren Definitionszusammenhang hinsichtlich des menschlichen Lebens und des menschlichen Lebensraumes zu stellen. Spiritualität und in einem weiten Sinnverständnis auch die Religiosität des Menschen machen in diesem Sinn einen gewichtigen Bereich im menschlichen Dasein aus. Sie prägen seine Kultur und Persönlichkeitsentwicklung und müssen daher hinsichtlich der Aufgaben und Herausforderungen an Beratungstätigkeiten in einer größeren begrifflichen und differenzierteren Breite dargestellt werden.

Somit ist Spiritualität quasi ein wesentlicher Teil des Deutungsmusters eines Menschen, aus dem heraus sein Denken und Handeln bestimmt und geprägt wird. Er muss sein Leben deuten können und gibt ihm dadurch einen ganz persönlichen Sinn. Doch das Leben des Menschen erfährt gerade erst in der geistigen und spirituellen Auseinandersetzung diese Deutung und erhält dadurch eine Orientierung. Dazu benötigt der Mensch geistige Offenheit und Beweglichkeit. Und dieses „*Offene – das ist der Geist.*“ (Ebd.) Und so besteht Spiritualität schließlich ganz darin, „*es zu erfahren, zu praktizieren, zu leben.*“ (Ebd.)

Missverständnis: Diesbezüglich stellen sich viele Fragen und es gibt zu denken, wenn selbst die offizielle „*Richtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Frage der Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden*“ des Bundesministeriums für Gesundheit auf Grundlage eines Gutachtens des Psychotherapiebeirates vom 17. 06. 2014 dieses Begriffsfeld sowohl im Titel als auch in ihrer Textierung etwas undifferenziert und vereinfachend nur in einen sehr einseitigen bzw. eindimensionalen Zusammenhang mit „*Heilerinnen (Heilern), Humanenergiekerinnen (Humanenergiekern), Priesterinnen (Priestern), Schamaninnen (Schamanen) und dergleichen*“ (Bundesministerium für Gesundheit 2014, S. 2.) stellt. Das Anliegen dieser Richtlinie ist zwar verständlich, aber was die Begrifflichkeit der Spiritualität – auch im Blick auf Religiosität – betrifft, wird hier der weite und vielfältige Begriff zu einseitig und zu ausschließlich in das Umfeld von Humanenergetik, Geistheilung und Schamanismus gestellt. (Vgl. ebd.) Außerdem wird im Text des Ministeriums bei genauerem Hineinlesen sichtlich eine bestimmte Begriffsverwechslung deutlich: „*spirituell*“ und „*Spiritualität*“ werden lediglich in den Kontext mit „*spiritistisch*“ und „*Spiritismus*“ gestellt bzw. begrifflich verwechselt.

Auch wenn es in diesem Text des Gesundheitsministeriums in erster Linie um psychotherapeutische Arbeit und ihre Abgrenzungen zu bestimmten Methoden geht, muss einer einseitig negativ konnotierten und eben zu begrenzten Definition des

Begriffsfeldes „Spiritualität und Religiosität“ vehement widersprochen werden.

Es ist auch zu hinterfragen, was dieser Text eigentlich mit „Methoden“ meint. Denn bei Methoden geht es – wie es das Wort in seiner etymologischen Herkunft schon deutet – um ein Nachgehen – „Weg oder Gang einer Untersuchung“. Das ist ein zielgerichteter Weg zu etwas hin – von μετά (metá) „hinter“ und „nach“ und ódós (hodós) „Weg“. Es geht um unterschiedliche Wege, die es im Sinne der Therapie oder Beratung für den zu begleitenden Menschen zu eröffnen und zu beschreiten gilt. Und da wäre es eigentlich fatal, bestimmte Wege durch begrifflich einseitige Definitionen zu verengen und in ausschließlich obskure Konnotationen zu stellen und diese schließlich von staatlicher Seite her sogar generell zu verbieten. Hier stellt sich die Frage nach der Vielfalt wissenschaftlicher Zugänge und schließlich auch nach der Freiheit wissenschaftlicher Forschung, die indirekt auf diese Weise staatlich beschnitten wird. Folgerichtig muss hier auch die Frage nach der Freiheit der Methodenwahl und ihrer Vielfalt thematisiert werden. Es stellt sich daher sehr wohl auch die Frage nach der Selbstverantwortung derer, die in diesen Professionsfeldern qualitativ und selbstbestimmt professionell arbeiten. Es fehlt nur noch, dass auch staatlicherseits ganz bestimmte fachwissenschaftliche und fachspezifische Ansätze und Denk- und Beratungstheorien vorgegeben und andere hingegen verworfen und sogar verboten werden. Hier ist sehr wohl auch der tertiäre Grundsatz nach Freiheit in Lehre und Forschung, der doch wohl für alle wissenschaftlich forschenden Personen und Institutionen gilt, einzumahnen. „*Freiheit der Wissenschaften und ihrer Lehre (Art. 17 des Staatsgrundgesetzes über die allgemeinen Rechte der Staatsbürger, RGBl. Nr. 142/1867) und Freiheit des wissenschaftlichen und des künstlerischen Schaffens, der Vermittlung von Kunst und ihrer Lehre (Art. 17a des Staatsgrundgesetzes über die allgemeinen Rechte der Staatsbürger)*“. (Universitätsgesetz 2002 §2, Abs. 1)

Es ist eine Kompetenzüberschreitung ministerieller Stellen, Methoden der Therapie und Beratung zu verbieten, die eigentlich schon in ihrer wissenschaftlichen Theoriebildung längst verifiziert wurden. Noch dazu Methoden negativ zu konnotieren, die sich seit mittlerweile längerer Zeit national und international interdisziplinären Wissenschaftsdiskursen stellen und sich so kritisch hinterfragend und daher auch theoriegeleitet mit den unterschiedlichsten Forschungsfragen hinsichtlich der eigenen Praxis offensiv konfrontieren.

Grundkonstante: So wird bereits in vielen wissenschaftlichen Forschungen Spiritualität als ein „*universales Phänomen*“ und gleichsam als „*eine anthropologische Grundkonstante*“ (Bucher 2014, S. 27; vgl. besonders auch Vaillant 2008.) angesehen und wissenschaftlich anerkannt. Spiritualität als eine menschliche Universalie, in der Evolution förderlich. Sie war „*in der Evolution von Vorteil*“. (Bucher 2014, S. 25.)

Folglich scheint wohl auch außer Diskussion zu stehen, dass spirituelle Erfahrung

multidimensional sei, da sie „*nicht durch ein Areal verursacht*“ werde, sondern „*mit zahlreichen Gehirnregionen verwoben*“ sei, „*die für Perzeption, Kognition, Emotion, Körperrepräsentanz und Selbstbewusstheit zuständig sind*“. (Ebd. S. 24.)

Hier wird deutlich, wie sehr der gesamte spirituelle Bereich dem Menschen in seiner Evolution mitgegeben ist. Auch wenn Spiritualität aus Besagtem heraus schwer in eine begriffliche Systematik zu bringen ist, hat dieser Begriff für viele Psycholog_innen, Religionsforscher_innen, Physiker_innen und vor allem vermehrt für zahlreiche Gehirnforscher_innen eine „*hohe Reputation*“ (Ebd. S. 27.)

Denn insbesondere psychologische Beratung sollte dem spirituellen Bereich und in diesem Zusammenhang auch den religiösen Lebensbereichen des Menschen besondere Aufmerksamkeit schenken. Denn insbesondere grundlegenden Fragen des Sinns, des eigenen Seins, der eigener Identität des Lebens und der persönlichen Lebensorientierungen und ihrer Deutungsmuster ist in diesem Sinn Achtsamkeit zu schenken. Denn eine Grundkonstante ist als eine bedeutsame und wirksame Lebensachse anzuerkennen, die sich eben konstant durch das Leben des Menschen zieht. Sie ist gleichsam wie ein Energiefluss, der nicht auf bestimmte Zeiten und Räume des Lebens begrenzt ist.

Selbsttranszendenz: Hier wäre ein erster und gerade für die Beratung des Lebens bedeutsamer Ansatz einer begrifflichen Klärung von Spiritualität denkbar. Spiritualität einerseits als „*Verbunden- und Einssein bzw. Verbundenheit mit*“ (Ebd. S. 32ff.) und andererseits mit „*Beziehung*“ zum Selbst und ihrer „*Selbsttranszendenz*“ (Ebd. S. 36ff.) zu definieren. Es geht also in diesem Zusammenhang um eine vielfältige Verbundenheit: Spiritualität als Verbundenheit mit einem höheren Wesen, mit dem Kosmos und der Natur und schließlich mit der sozialen Mitwelt. (Vgl. ebd. S. 33.) Bucher macht daher auch in seinen Ausführungen klar, dass Sinn eben gerade für die Spiritualität konstitutiv sei. (Vgl. ebd. S. 37.) Es geht nicht um einen Glauben an Gott, der vorausgesetzt wird, sondern um die Fragen nach dem Sinn des Lebens: Warum bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich?

Auch ganz in diesem Sinn könnte man sich einem vorläufigen, sehr breiten Verständnis von Spiritualität Anton Buchers anschließen. Es geht in seinen Augen in erster Linie um die Verbundenheit, „*zum einen horizontal mit der sozialen Mitwelt, der Natur und dem Kosmos, zum anderen vertikal mit einem den Menschen übersteigenden, alles umgreifenden Letztgültigen, Geistigen, Heiligen, für viele nach wie vor Gott. Diese Öffnung aber setzt voraus, dass der Mensch auch zu Selbsttranszendenz fähig ist und vom eigenen Ego absehen kann.*“ (Ebd. S. 69.)

Daher ist es ein grober Irrtum, diesen lebenswichtigen Bereich im Blick sowohl auf Therapie als auch auf Beratung aus Sicht des österreichischen Gesundheitsministeriums ausschließlich im Eck religiös und spiritistisch obskurer Methoden anzusiedeln. Wer

diese Bereiche des Menschen nicht in seiner Bedeutsamkeit für die persönliche Begleitung und Beratung (an)erkennt, hat lediglich einen sehr begrenzten Teil menschlicher Existenz und ihrer Lebenskultur(en) in den Blick genommen. Ausgehend von diesen hier dargelegten Überlegungen kommt psychologische Beratung innerhalb lebensberatender Prozesse ohne diesen ganzheitlichen Blick nicht aus, wenn es um das Leben in seiner ganzheitlichen – körperlichen, geistigen und sozialen – Dimension geht.

PERSPEKTIVE 4:

Betrachtung aus inter- und transdisziplinärer Sicht

Fächerbündel: Die doch faszinierenden Erkenntnisse der Gehirnforschung, der Psychoimmunologie und der Psychosomatik machen deutlich, wie sehr es einen engen Zusammenhang zwischen Geist und Körper gibt. (Vgl. Büssing/Kohls S. V.) Und gerade innerhalb der Inter- und Transdisziplinarität liegen viele wissenschaftliche Erkenntnisse verborgen, die aufzeigen, dass z.B. regelmäßiges spirituelles Praktizieren sich auf die Schmerzwahrnehmung und auf unterschiedlichste körperliche Symptome auswirkt. Und besonders in einer Zeit, in der die Menschen immer älter werden, wird das *„Bedürfnis nach Spiritualität und Fragen der Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit“* (Ebd.) größer. Insbesondere zahlreiche neurobiologische Aspekte von Glaube und Spiritualität wurden in den letzten Jahren hinsichtlich Gesundheit, Stress, Schmerz und Entspannung be- und erforscht. Und so macht es den Eindruck, dass besonders in einer Zeit stärkerer Individualisierung und Säkularisierung in den USA und in Europa vor allem in Fragen der Gesundheit und des konkreten Umgangs mit Krankheit die Spiritualität zu einer *„relevanten Ressource“* (Ebd. S.2.) geworden ist.

Diesbezüglich muss aber der über die einzelnen Wissenschaftsbereiche hinaus zu führende Diskurs noch deutlicher in den sich oft nur auf Einzeldisziplinen beschränkenden Wissenschaftsaustausch erweitert und dort vertieft werden. Gerade auch hinsichtlich gesellschaftlicher Situationen und ihrer Herausforderungen scheint die Suche nach Lösungen vielfach immer mehr nur über einen Dialog zwischen unterschiedlichen Wissenschaftsdisziplinen stattfinden zu können. Denn jede dieser Wissenschaften hat andere Herangehensweisen und Methoden für den konkreten Umgang mit diversen Aufgabenstellungen. Allein die Komplexität einzelner Thematiken kann immer mehr nur aus der Vielfalt der Fachbereiche betrachtet und beforscht werden. Eigentlich ist es der Aufruf, sich von zu engen Fachwissenschaften in Richtung Fächerbündel und

Flächenfächern aufzumachen. Denn gerade die in der europäischen Bildungslandschaft überall verordnete Kompetenzorientierung verdeutlicht, dass es nicht allein nur mehr um Einzelwissen aus dem einen oder anderen Fachbereich im Umgang mit sehr situativ verankerten Herausforderungen gehen kann. Von Menschen wird heute Multiperspektivität im Umgang mit den Fragen und Deutungsmustern ihres Lebens abverlangt. Gesellschaftliche Themen lassen sich zunehmend kaum mehr nur aus einer einzigen wissenschaftlichen Perspektive betrachten.

Vernetzung: Wer es daher schafft, in multiperspektivischer und somit auch inter- und transdisziplinärer Weise Themen in ihrer Tiefe und Breite auszuloten, erkennt sehr rasch spirituelle Dimensionen, die mitverantwortlich sind für einen gelungenen Dialog zwischen den einzelnen Wissenschaftsdisziplinen. Denn Netzwerke zwischen Expert_innen benötigen eine ganz bestimmte geistige, um nicht zu sagen spirituelle Grundhaltung. Denn es sind diejenigen Menschen, die in ihrer Gestimmtheit erst Vernetzung und somit Inter- und Transdisziplinarität erlebbar machen. Für diese Haltung ist es Voraussetzung, dass der Mensch sich aus seiner Ich-Bezogenheit befreit, um dadurch erst für andere Menschen Platz machen zu können. Das heißt, dass auf diese Weise gelebte Inter- und Transdisziplinarität grundsätzlich schon ein großer Raum der Spiritualität ist, der so manchen gesellschaftspolitischen Herausforderungen neue Sichtweisen und Herangehensweisen eröffnen bzw. anbieten kann. Spiritualität bedeutet in diesem Sinn eine Gestimmtheit, die Menschen mit anderen, oft auch fremden Menschen mit ihren Wissenskontexten, Haltungen, Wertungen und Bewertungen in einen Austausch des Denkens und Handelns treten lässt. So eine spirituelle Haltung schließt grundsätzlich auch ein, dass es über so manche Strecken des Austausches zu einem Polylog (Vgl. Schnider 1996.) kommen kann. Das ist ein Raum, in dem häufig auch viele inhaltliche und themenzentrierte Dialoge nebeneinander stattfinden und nicht immer gleich ein gemeinsamer Fokus in nur einer dialogischen Auseinandersetzung gefunden werden kann. *„So ist dieser Lernort zu einem immer widersprüchlicher werdenden Puzzle geworden, wo die Paradoxe blühen. Pauschalisierungen sind hier nicht zugelassen. Aus dieser Grundatmosphäre ergeben sich auch viele weitere Eigenschaften dieses Lernortes: Unübersichtlichkeit, geringe Stabilität, Schnellebigkeit, unüberschaubare Größe, Vielsprachigkeit, Multikulturalität und -religiosität (Blickwinkel des Inter- als auch Transkulturellen und -religiösen!) usw.“* (Schnider 1996, S. 24–25.)

Gerade dieser Lernort erfordert von allen einen gemeinsamen Spirit und eine Grundhaltung prinzipiellen Interesses an den anderen und an etwas anderem. Dieser Spirit ist ein Wesensbestandteil in einem Entwicklungsprozess, in dem Menschen mit ihren Fragen auf der Suche sind. Wahrnehmungen und gedankliche Konstrukte sind divers. Und eigentlich ist genau diese Diversität die spirituelle Grunddimension, die zu neuen,

oft auch fremden Sichtweisen befreien kann. Es geht darum, die eigene Sichtweise zu öffnen und anderes und Neues zu zulassen. Das kann der Blick aus unterschiedlichen Disziplinen heraus in noch größerer Weise und Weite ermöglichen.

Im Hinblick auf Beratung und Therapie scheint dieses Vorgehen in der heutigen Zeit unumgänglich zu sein. Dies wird durch zahlreiche Fachtagungen und wissenschaftliche Publikationen zu diesem Thema sehr eindrucksvoll belegt. Immer mehr Netzwerke zwischen Wissenschaftler_innen aus unterschiedlichsten Disziplinen bilden sich und setzen sich für ganz konkrete Studienprojekte forschend um einen gemeinsamen Tisch.

Befreiung: Menschen nehmen ständig über ihre Sinne etwas wahr und sind fortwährend über diese sinnlichen Informationen an die Welt angekoppelt. Sie können sich nicht von diesen immerwährenden und fortlaufenden Wahrnehmungsprozessen lösen. Sie sind gleichsam in dieser Hinsicht nicht frei, sondern vielmehr in einer Art „*Versklavung*“ (Pöppel S. 6.). Da wird natürlich auch die Sehnsucht nach Befreiung größer und unterschiedlichste Versuche werden gestartet. Einer dieser Wege ist z.B. die Meditation, die den Menschen zu sich und zu seiner Umwelt eine andere und veränderte Sichtweise einnehmen lässt. Es ist der Geist, der den Menschen frei machen kann. Und dieses Versuchen scheint ganz tief im Menschen mit seiner Evolution eingepreßt zu sein. So kann z. B. die Konzentration auf etwas ganz Bestimmtes diesen Weg eröffnen. Hier gibt es eine große Vielfalt an Methoden, sich aus diesem sogenannten „*versklavten*“ Bewusstsein in andere Dimensionen zu befreien. Und ganz besonders in emotional schwierigen Situationen tritt diese Sehnsucht verstärkt auf. Aber dieses Meditative kann sich in besonderer Weise z. B. auf Kunst, Literatur und Musik beziehen. Das Wort der Dichter_innen, die Farben der Maler_innen, das Hören von Tönen kann in neue Bewusstseinszustände führen. Und hier geht es nicht um krankhafte Zustände, sondern um Menschen, die ihrem Leben geistige Dimensionen zumuten möchten. Sie erkennen, dass ihr Leben spirituelle und religiöse Erfahrungen benötigt und von ihnen sogar vielfältig bereichert wird.

Sie erkennen, dass sie neben persönlichen, sozialen und vielfältigen fachlichen Kompetenzen auch spirituelle Kompetenzen benötigen. Und dass diese in ganz besonderer Weise in die anderen hineinwirken.

Widerstandsressource: Doch in diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob es eine spirituelle Wissenschaft überhaupt geben kann. Kann sich diese auf eine „*spirituelle geistige Empirie*“ (Heusser S. 15.) stützen? Tobias Esch bringt es folgendermaßen auf den Punkt: „*Und so lassen sich Phänomene rund um Spiritualität und Glauben heute neurobiologisch untersuchen und erklären, es lassen sich mitunter gar die ebenfalls in der Evolution konstant gehaltenen zugrundeliegenden molekularen Signalwege und Übersetzungen entdecken, welches in der Folge eventuell helfen kann, für diese oft subjektiven Phä-*

nomene ein modernes – zuweilen ‚objektives‘ – Verständnis zu entwickeln und solcherart möglicherweise verloren gegangenes und durch die Naturwissenschaft zunächst verdrängtes ‚Urwissen‘ wieder zu übersetzen und in eine ganzheitliche Heilkunst zu re-integrieren.“ (Esch S. 24.)

Im Bereich von Stressprophylaxe geht es sehr wohl um Entspannungstechniken und spirituelle Techniken, welche sehr effektiv sind. Gerade hinsichtlich von persönlichen Stressmanagement-Techniken sind Elemente aus den Bereichen Verhaltens- und Entspannungstherapie gut einsetzbar. (Vgl. ebd. S. 27.)

Denn das zentrale Nervensystem ist in seinen Motivations- und Belohnungsmechanismen auf Bewegung, Entspannung, Meditation, Spiritualität, Ernährung u.v.m. angewiesen. Und dazu gehören eben auch insbesondere in der Begleitung und Beratung Praktiken, die diese Bereiche fördern. Und erst recht im Hinblick auf Resilienz und die Widerstandsfähigkeit eines Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. „*Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Physik und beschreibt die Fähigkeit eines Körpers, nach Druck seine ursprüngliche Form wieder anzunehmen. Es geht um die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen. Strukturen sollten in der Lage sein, von innen oder außen kommende Störungen auszugleichen oder diese unter Aufrechterhaltung ihrer Systemintegrität ertragen zu können.*“ (Herz 2016, S. 11.) Wie sieht das formgebende Beziehungsgefüge zwischen Körper und Geist aus? Gelingt es dem Menschen auch in schwierigen Lebens- und Krisensituationen, dieses Gefüge in Form bzw. es möglichst nachhaltig fit zu halten. Es geht um Resilienz in drei Bereichen: leibliche, soziale, mentale/geistige Resilienz. (Vgl. ebd. S. 23ff.) Anhand dieser drei Bereiche wird ersichtlich, dass es sich um eine Widerstandsfähigkeit handelt, die den Menschen in seiner Geist-Körper-Sozial-Dimension betrifft. Ein dreifaches Beziehungsfeld, das den Menschen ganzheitlich bestimmt. Und diesbezüglich sind daher unterschiedlichste Methoden zur Anwendung zu bringen, die diese drei Bereiche in ihrer Korrelation – in ihrer untrennbaren Verschränkung zueinander – wahrnehmen.

In der Resilienz geht es nicht darum, „*unbesiegbar zu werden, sondern das Leid dieses Lebens anzunehmen und als Teil dieses Lebens anzuerkennen. Niemand, weder du, ich oder sonst wer, kann so hart zuschlagen wie das Leben selbst ... Wie viel du einstecken kannst und trotzdem weitergehst und immer wieder aufstehst. Mit Resilienz wird also eine Kraft beschrieben, welche es uns ermöglicht, das eigene Leben mit all seinen Höhen und Tiefen anzunehmen und zu leben.*“ (Ebd. S.7f.) Denn hier gilt es sich als Berater_innen immer wieder zu fragen, welche Widerstandsressourcen auf welchem Wege am besten gestärkt werden können. Wie kann in diesem Zusammenhang z. B. die Fähigkeit des Loslassens als eine „*gesunde Form der Eigenstabilisierung*“ (Ebd. S. 11.) erlernt und geübt werden? Oder wie sieht es mit der Empathie als Fähigkeit aus, sich in einen anderen Menschen hineinendenken zu können, an seinem Leben teilhaben zu wollen und ihn

am eigenen Leben teilnehmen zu lassen?

Und es ist zu erwarten, „dass die Zahl der wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweise in diesem Bereich in den nächsten Jahren stark anwachsen wird ... Im Zentrum besonders spannender Entwicklungen stehen derzeit Forschungen zu Spiritualität und religiösen Praktiken und ihren molekularen und neurobiologischen Entsprechungen.“ (Esch S. 30.)

Selbst Placebos können nachweislich das Muster der Gehirnaktivitäten verändern, die tief im limbischen System verankert sind. Auch hier kann auf diverse Forschungsergebnisse verwiesen werden. (Vgl. ebd. S. 30ff.)

Methodenvielfalt: In diesen Bereichen zeigt sich, wie sehr physiologische mit psychologischen Vorgängen im Menschen verbunden sind und einander dadurch positiv wie auch negativ beeinflussen können. Und deshalb darf gerade dieses Feld mit seinen Methoden und Praktiken nicht den Pseudo-Gurus und Geistheiler_innen überlassen werden. Hier muss es erst recht darum gehen, sich als Berater_in mit wissenschaftlicher Expertise aus unterschiedlichsten Wissenschaftsbereichen dieses Methodenfelds anzunehmen und es präzise unter die Lupe zu nehmen, um sich auf diese Weise mittels klar formulierter Forschungsfragen in Richtung neuer Erkenntnisse aufzumachen. Ein diesbezügliches rigoroses Verbot bewirkt doch vielmehr, dass Menschen mit ihren religiösen und spirituellen Sehnsüchten und Wünschen in die Hände obskurer Heiler_innen und Fundamentalist_innen getrieben werden. Beratung und auch Therapie müssen diesen Bereich in ihr Arbeiten integrieren und in hoher Achtsamkeit und Wachsamkeit Methoden auswählen und auch beschreiten, die das spirituelle Feld des Menschen als einen evolutionär eingeschriebenen Bereich anerkennen.

Doch dazu gehört zweifelsfrei ein hohes Verständnis für unterschiedlichste Spiritualitäten und ihre diversen Zugänge. Es benötigt Wissen, Können, Einstellungen und Werthaltungen und ein hohes Repertoire an Fähigkeiten, um sich diesem Bereich qualitativ voll nähern zu können. Denn erst recht, wenn der Spiritualitätsbegriff ein weiter dimensionierter ist und nicht in eine einfache Definition bzw. in eine einzige verbalisierte Form gegossen werden kann. Spiritualität ist daher sowohl ein in gewisser Hinsicht begrifflich formloses Etwas wie sie auch etwas im Leben des Menschen Formgebendes darstellt. Spiritualität ist zwar verbal schwer abbildbar, hat aber eine große Wirkung auf das Leben des Individuums. Das macht ja gerade wissenschaftliche Erfassung mit den oft und bisher üblichen Wissenschaftsmethoden kaum bzw. schwer erforsch- bzw. erkennbar.

Letztendlich kann daher ein wirksamer Weg nur über das mühevoll und behutsam Aufspüren vieler Fakten führen, um mittels unterschiedlicher Wissenschaften und ihrer diversen Wissenschaftsansätze zu Erkenntnissen – die vielfach auch sehr vorläufig sein werden – zu gelangen. Und um reiche Einsichten, Erfahrungen und Lehren aus all ihren

Divergenzen aufspüren zu können, muss man sich als Forschende_r wie ein_e Wanderer_in auf einen Weg begeben, auf dem sich vieles einem selbst erst im Gehen erschließen wird können. So werden sich eben auch – wie in qualitativen Forschungsmethoden üblich – Hypothesen zu ganz bestimmten Fragestellungen erst im Prozess ergeben. Und so kann uns z. B. gerade auch der „philosophische Dialog“ als ein methodischer Zugang in der Beratung manches im Umgang mit den zu Beratenden eröffnen.

PERSPEKTIVE 5:

Lebensgestaltung im Spannungsfeld der Sinnfrage(n)

Beziehungsraum: Berater_innen begleiten Menschen in unterschiedlichen Lebens- und Krisensituationen und diesbezüglich ist der spirituelle Bereich besonders als eine Dimension in der Suche nach Sinn und Orientierung wahrzunehmen. Dieser sehr persönliche Bereich ist als eine Vielfalt unterschiedlicher Beziehungsebenen anzusehen. Es geht nicht darum, jemandem seine eigene Spiritualität als Berater_innen aufzuzwingen und auf diese Weise in eine bestimmte Weltanschauung hineinzudrängen, sondern Spiritualität als geistigen Beziehungsraum im Hinblick auf wesentliche Fragen des Lebens des zu Beratenden wahrzunehmen und diesen Raum auf ganz bestimmte Entscheidungs- und Krisensituationen öffnen zu helfen und schließlich auch offen zu halten.

Alle Arten von Fundamentalismen, Radikalismen, Fanatismen usw. widersprechen diesem hier gestellten Anspruch. Es ist Georg Pernter zuzustimmen, der meint: „*Spiritualität als Lebenskunst, als Ausdruck des sich Einlassens auf Beziehungen, auf die Welt, in der man lebt, als Ausdruck einer Haltung, in der nicht das eigene Ego zuoberst steht, sondern die Fähigkeit besteht, sich selbst zu transzendieren, sich als eingebunden in ein größeres Ganzes zu sehen und doch sich selbst als Eigenes zu erleben, mit der Fähigkeit zu selbstverantwortlichem Handeln und Mitgestalten der sozialen und politischen Umgebung, in der man lebt.*“ (Pernter 2008, S.7.)

Es zeigt sich in diesen und auch ähnlich gelagerten Aussagen, wie sehr das Spirituelle den Menschen als Ganzes in seiner Beziehungsfähigkeit und seiner Verantwortung sich selbst und der Gesellschaft gegenüber betrifft. Spirituelles Leben als ein lebenslanger Prozess der Einbettung des eigenen Ichs und seiner Identität in die jeweilige Gesellschaft. Und gerade dieser Prozess ist ein für das Werden und die Weiterentwicklung eines Menschen bedeutsamer Bereich, um seine eigene Rolle und seine Beziehungsfelder erkennen und bewohnen zu können.

Frageraum: Hier spielen ebenso die großen existentiellen Fragen nach dem Sinn des Lebens als auch die Fragen im konkreten Alltag eine wesentliche Rolle.

Diese Fragen können auch ganz im Sinn der Kant'schen Fragen (Vgl. Kant, Immanuel: Kritik der reinen Vernunft; ders.: Kritik der praktischen Vernunft; ders.: Kritik der Urteilskraft) formuliert und auf das Leben und seine diversen Krisen- bzw. Entscheidungssituationen hin orientiert werden. Diese vier Fragen, die wichtige Teile des Gesamtwerkes von Immanuel Kant bestimmen, können gleichsam einen philosophischen Dialog innerhalb einer Beratung prägen und ganz neue geistige Räume konstruieren und eröffnen helfen. Denn allein der Begriff „Kritik“ im Kant'schen Werk weist auf die fragende und immer wieder kritisch hinterfragende Haltung des Menschen hin. Alle seine Fragen stellen daher den kritisch sich selbst und seine Mitwelt hinterfragenden Menschen in das Zentrum. Kant sieht einen Menschen vor sich, der in Freiheit entscheiden kann und sich so auf die Suche nach Antworten auf die Sinnfragen begibt.

1. Was kann ich wissen? – als das Erkennen von Mensch, Welt und Gott.
2. Was soll ich tun? – als das Handeln in eigenem und gemeinschaftlichem Interesse.
3. Was darf ich hoffen? – als das Glauben an etwas Höheres.
4. Was ist der Mensch? – als fragende Grundhaltung des Menschen.

In diesem Sinne stehen im Zentrum der ersten Frage die Möglichkeiten und Bedingungen der Erkenntnis. Deren Beantwortung ist auch die Grundlage für die Untersuchung der übrigen Fragen. Diese Frage ist Grundlage wissenschaftsorientierten Herangehens überhaupt. Was kann der Mensch über sich, die Welt und Gott wissen? Ist Erkenntnis nur auf Erfahrung begrenzt oder ist diese auch ohne Erfahrung – also a priori – möglich? Wie sehr kann der Mensch seinem Bewusstsein trauen und welche Rolle spielt er selbst als Denker?

Die zweite Frage ist aber eher auf das menschliche Handeln gerichtet und fragt daher nach der Gestaltung des Lebens und ihrem konkreten Maßstab. Und es ist nach Kant die Vernunft, die den Ausgleich zwischen den eigenen Interessen und denen aller einer Gemeinschaft schaffen will.

Die dritte Frage zielt in Richtung Spiritualität, da es um das Bezogensein auf etwas Höheres – eventuell auch Gott – geht. Kant fragt sich in diesem Zusammenhang, ob der Mensch in seinem Glauben an eine höhere Macht in seinem Willen frei oder unfrei ist. Und er macht deutlich, dass Beweise für so etwas Höheres nur schwer beizubringen sind. Also macht er darauf aufmerksam, dass diese Frage vielfach anderen Denkkategorien unterliegt. Diesbezüglich verdeutlicht er, dass der Mensch überhaupt erst das Wesen ist, das sich solchen Fragen stellen kann. Diese Haltung des kontinuierlichen und

lebensbegleitenden Fragens macht ihn zum Menschen. Und das sollte jeder Mensch eigentlich von Kindesbeinen an lernen.

Es kann in allen Dialogen daher nicht um ein oberflächliches Fragen gehen, sondern es gilt sich ganz bewusst auf die großen existentiellen Fragebereiche zu konzentrieren.

In diesen vier Kant'schen Fragen wird etwas von der großen Dimension der Lebensfragen und somit im übergeordneten Sinn auch der Thematik von Lebensberatung deutlich. Und bei genauerem Hinsehen und in der Beschäftigung mit diesen vier grundlegenden Fragekomplexen wird deutlich, wie sehr sich individuelle Lebenskontexte einbringen und hinterfragen lassen.

Den eigenen Lebenshorizont öffnen wollen und ihn Schritt für Schritt in eine immer größer werdende Fragebereitschaft hinsichtlich der eigenen Existenz zu erweitern. Und es sind nicht die Antworten und schon gar nicht die raschen Lösungsvorschläge, die Entwicklungsprozesse des Menschen in Bewegung sein lassen, sondern die Offenheit auf ganz neue Fragen, die nicht verschließen, sondern das eigene Denken immer wieder in Erwartung halten und den Menschen hoffen lassen.

Diese Frageprozesse sind deshalb eine spirituelle Methode, weil sie den Menschen aus seiner Ich-Bezogenheit herauslösen und auf größere Dimensionen hin öffnen wollen. Die Fragehaltung hält den Menschen wach, aufmerksam und achtsam und macht ihn gleichzeitig für etwas Neues in der Zukunft offen. Es ist im Grunde eine Grundhaltung persönlicher Hoffnung auf ein ganz anderes „Mehr“ im eigenen Leben. Auch hier wird die Ich-Bezogenheit zugunsten eines Blickes, der den Menschen aus sich selbst herausführt, aufgegeben. Der philosophische Dialog ist eine Art spirituelle Methode, weil sie die zu Beratenden in der Entwicklung aus sich herausführen möchte. Nicht vordergründige und rasche Antworten bewirken das, sondern das von Kindesbeinen an gelernte Fragestellen. Fragen können Räume des Geistes, des Denkens und der schöpferischen Kreativität eröffnen, die über andere Wege (= Methoden) nicht möglich wären.

Denn gerade die Art des Fragens mittels der Methode des philosophischen Dialoges steht daher im Kontext spiritueller Perspektiven als eine den geistigen Lebensbereich bzw. den Menschen übersteigende Dimension, die konsequent neue und eben letztlich nicht greif-, mess- und wägbare Lebensräume für ganz persönliche und in Freiheit zu treffende Entscheidungen in einem immer wieder sich verändernden Umfeld erschließen kann. Der philosophische Dialog ist mehr als eine Methode. Es geht darum, „*die Philosophie für menschliches Wachstum und Reifen und zum Gelingen von Persönlichkeitsentwicklung und Lebensentwürfen nutzen*“. (Schober/Weule S. 186.)

Im Mittelpunkt steht die Gestaltung und Diversität der Möglichkeiten im Leben und nicht die Frage nach der Wahrheit. Es geht um Fragen der Wirklichkeit und um eine ständige Erweiterung der eigenen Optionen. Sie sind als Fragen der Horizonterweiterung im Blick auf Lebensvielfalt und ihrer Weiterentwicklung zu sehen: „*Was will ich,*

dass es wirkt und Wirklichkeit wird?“ (Ebd. S.188.) Der philosophische Dialog als konstruktivistischer Beratungsweg, der dem Menschen aufzeigt, dass es eine Selbsttäuschung ist, zu meinen, es gäbe nur eine Wirklichkeit. (Vgl. Watzlawick) Ganz im Sinn des Konstruktivismus geht es daher darum, dass Menschen ihre eigenen Wahrnehmungsmöglichkeiten im Blick auf ihr Leben (er)kennen lernen. Ein neues Entdecken, Aufspüren und Erkennen kann stattfinden und Wirklichkeit wird plötzlich nicht zu etwas Vorgegebenem, sondern zu etwas, an dem jede_r selbst mitgestalten kann. Doch um hier all die eigenen Wahrnehmungssinne zu schulen, bedarf es eines veränderten Denkens, das Realität nicht länger als unveränderliche Realität ansieht. Der Mensch selbst hat es in seiner eigenen Hand, seinen Lebensraum zu erdenken und ihn fortwährend zu einem immer wieder erneuerten und veränderten Zukunftsraum weiterzuentwickeln. Dazu gehört aber, sich wesentlichen Fragen zu stellen, die mentale Potenziale und komplexe Bewusstseinszustände immer wieder zu aktivieren vermögen.

Zukunftsraum: Sind die Kant'schen Fragen nicht gerade in diesem Sinn erst recht spirituelle Fragen, die letztlich nach der Wirklichkeit mit ihrem konkreten Menschen- und Weltbild – also eigentlich nach der Weltanschauung – fragen? Die von dieser weltanschaulichen Basis ausgehend das persönliche Wissen und das selbstverantwortete Tun auf eine ganz konkrete Zukunftserwartung (= Hoffnung) hin orientieren möchten? Tun sich nicht besonders in dieser fragenden Spurensuche geistige und somit im weiten Sinn spirituelle Räume auf, die das Leben prägen bzw. zumindest beeinflussen? Wirklichkeit kann so und anders gestaltet werden, weil der Mensch sie sich mit seinen Wahrnehmungspotenzialen konstruiert. Und genau in dieser mentalen Arbeit passiert das, was das Feld philosophischer Beratung anregen und bestärken kann. Fragen erweitern Wahrnehmung(en). Und vor allem will so ein philosophisches Fragen in einem Beratungsgespräch einen Raum eröffnen, der gleichsam den Blick aus der Zukunft her ermöglichen kann.

Die von Claus Otto Scharmer entwickelte „*Theory U*“ (Scharmer) eröffnet für diesen Prozess des Fragens ganz neue Zukunfts-Perspektiven. Scharmer möchte nicht mit alten und gewohnten Modellen Themen und ihre Fragestellungen entwickeln, sondern den Blick aus der Zukunft her auf die jeweilige Thematik richten. Er möchte ein Fragen in Bewegung setzen, das in erster Linie nicht nur kleine kosmetische Korrekturen hinsichtlich einer konkreten Herausforderung wahrnimmt. „*Dieser Prozess zieht uns in eine entstehende Möglichkeit hinein – zieht uns gewissermaßen in die entstehende Zukunft – und erlaubt uns, von diesem anderen Zustand aus zu handeln, anstatt lediglich zu reflektieren und auf vergangene Erfahrungen zu rekurrieren.*“ (Scharmer S. 27.) Er schenkt der jeweiligen Thematik eine neue Beachtung, indem er eben nicht alles Fragen aus der Vergangenheit in die Gegenwart führt, sondern den Blick aus der Zukunft her

auf die konkreten Problemstellungen und Herausforderungen der Gegenwart richtet. Wenn ich morgen dort oder da in meinem Leben sein möchte, wie sehen dann meine heutigen Lebensthemen und ihre konkreten Aufgabenstellungen aus dieser zukünftigen Position aus? Und ich denke, es wird klar, dass ein Blick aus der Vergangenheit oder aus der Gegenwart heraus das eigene Denken letztlich im derzeitigen Lebens- und Weltbezug belässt. Nur der Blick aus der Zukunft in die derzeitige Gegenwart hinein kann es ermöglichen, sich aus dem bekannten und gewohnten Denken und Agieren Schritt für Schritt heraus- bzw. loszulösen, um für Neues offen zu werden. Denn im Blick aus der Vergangenheit und auch aus der Gegenwart heraus können sich nur althergebrachte und gewohnte Fragestellungen ergeben. Erst wenn sich dem Menschen die Fragen an sich und seine Situationen aus seiner konkreten Zukunftssicht richten bzw. von jemanden anderen gerichtet werden, werden ungewohnte und bisher noch nicht gestellte Fragen auftauchen. Ja, diese werden den Menschen teilweise sogar belästigen und in eine gewisse Inkohärenz stürzen, weil sie sein gewohntes Bild und sein herkömmliches Schauen auf etwas erschüttern und aus dem Lot einer gewissen Harmonie bringen. „*Die menschliche Vernunft hat das besondere Schicksal in einer Gattung ihrer Erkenntnisse: dass sie durch Fragen belästigt wird, die sie nicht abweisen kann, denn sie sind ihr durch die Natur der Vernunft selbst aufgegeben, die sie aber auch nicht beantworten kann, denn sie übersteigen alles Vermögen der menschlichen Vernunft ... Da sie aber gewahr wird, dass auf diese Art ihr Geschäfte jederzeit unvollendet bleiben müsse, weil ihr Fragen niemals aufhören, so sieht sie sich genötigt, zu Grundsätzen ihre Zuflucht zu nehmen, die alle möglichen Erfahrungsgebrauch überschreiten und gleichwohl so unverdächtig scheinen, dass auch die gemeine Menschenvernunft damit im Einverständnis stehet ...*“ (Kant: Kritik der reinen Vernunft I S. 11.) Doch nur ein Gewahrsein über die Grenzen menschlicher Vernunft kann eine Geisteshaltung aufbrechen und Räume für Neues und noch nicht Erkanntes schaffen. Die Fragen sind es letztlich, die uns fortwährend erhalten bleiben und mittels derer wir immer wieder von Neuem versuchen, eigene Grenzen des Denkens ein Stück zu überwinden. Das ist wohl auch Aufgabe einer Beratung im Leben, damit sich Menschen aus ihren alten Bildern und Gewohnheiten mittels vielfältiger Fragestellungen befreien können, um für Neues und das Leben Veränderndes bereit zu sein.

Andersartigkeit: Und es ist persönlich gelebte Spiritualität, wenn Menschen sich aus einem in ihrem gegenwärtigen Leben quasi „versklavten“ und somit nicht befreiten Zustand herauslösen und sich ebenfalls ihre Um- und Mitwelt mit all den Fragen herauslösen kann – vielleicht sogar „erlöst“ wird. Kann diese geistige Haltung jemanden aus dem Zustand der Ich-Bezogenheit befreien? Oder hilft Beratung nicht schon dadurch, dass sie den Klienten durch einen fremden Blickwinkel in eine gewisse Unsi-

Kunst, Musik, Literatur in Kommunikationsprozessen

cherheit oder mentale Disharmonie versetzt? Doch diese Art der Beratung darf hinsichtlich des Fragens nicht nur pragmatisch und funktional angesehen werden. Denn das führt dann eher zu einer Grundhaltung der Verängstigung, des Zweifels und mündet schließlich erst recht in der Unfreiheit. Fragen hingegen, die aus einer persönlichen spirituellen Haltung heraus entwickelt und gestellt werden und auf diese Weise alle Beteiligten im Frageprozess aufbrechen lassen, eröffnen den Blick auf eine Art Transzendenz. Und diese schließlich gibt Halt für das eigene Leben. Spirituelles Fragen befreit daher den Menschen, weil dieses gerade nicht nur im Raum des Alltags und des Beweis- und Sichtbaren bleibt.

Haltung und Halt haben miteinander zu tun. Eine fragende Haltung, die als spiritueller Halt anerkannt wird, schafft ein neues Bewusstsein von (spiritueller) Erfahrung und dadurch eine veränderte Sichtweise auf den Alltag. Doch diese Sichtweise muss zu ihrem Recht kommen. Es muss ein wertgeschätztes Ich sein, das über sich hinausgehen kann. *„Unter spiritueller Erfahrung wollen wir eine direkte, unmittelbare Erfahrung einer über das eigene Ich hinausgehenden, größeren Wirklichkeit verstehen. Diese Erfahrung wird nicht notwendigerweise in einer bekannten Begrifflichkeit ausgedrückt und ist manchmal auch nicht in einer solchen ausdrückbar.“* (Walach S. 25.)

Doch spirituelle Erfahrung will in die konkrete Lebensgestaltung miteingebracht werden. Es geht um Verwirklichung und Umsetzung auch in einem Umfeld, das mit dieser Erfahrung nicht sehr kompatibel ist. (Vgl. ebd. S. 57.) Und dieser Weg verlangt dem Menschen eine ungeteilte und radikale Herangehensweise und eine bestimmte Form des Lebens ab. Religionen sind solche Ausdrucksweisen spiritueller Formung und Modellhaftigkeit. Sie sind quasi in Formen gegossene Spiritualität. Ja, sie sind selbst spirituelle Methode (= Weg im Sinne des Nachgehens und Nachfolgens). Sie sind Modelle konkreter Antworten auf den Sinn der Welt und der Menschheit und wollen zur Nachfolge ermuntern. Und hier liegt auch eine der Herausforderungen an die Wissenschaften, sich eben genauso vorbehaltlos einem kollektiven Prozess wie auch den spirituellen Wegen der Einzelnen zu stellen. *„Spirituelle Erfahrung stand der verfassten Religion Pate. Die Doktrin war ihr Ausdruck und Behälter. Dieser wurde demontiert, teilweise von der Religion selber, die versäumt hat, ihn immer wieder neu zu füllen. Aber auch vom Gang der Aufklärung, deren wesentlicher Motor die Wissenschaft ist.“* (Ebd. S.67.) Es geht also darum, in diesem Gesamtkontext spirituelle Erfahrungen in ihren weiten Bereichen *„als eigene Erkenntnis- und Erfahrungsmodalität zu untersuchen, ernst zu nehmen und nach Möglichkeit sogar in den Kanon der Methoden zu integrieren.“* (Ebd.) In diesem Sinne geht es einerseits um eine Wissenschaft, die das Ziel der Aufklärung weiterführt, und andererseits auch um eine Spiritualität, die zum Thema der Wissenschaft(en) wird. Vielleicht braucht es hier eine ganz *„neuartige Wissenschaft mit neuartigen Kriterien der Gültigkeit“*. (Ebd. S. 82.)

Neueröffnung: Viele sehen zwischen aufgeklärtem Denken und spirituellem Leben einen Widerspruch. Harald Walach, Professor für Forschungsmethodik komplementärer Medizin und Leiter eines Institutes für transkulturelle Gesundheitsforschung (Walach 2011) sieht hingegen in der Spiritualität einen nicht zu unterschätzenden Teil menschlicher Erfahrung und einen Wesensbestandteil der Werdung und Entwicklung des Menschen. *„Und ähnlich wie Sexualität biologisch notwendig war und ist, damit die biologische Evolution vorankam und die menschliche Fortpflanzung gewährleistet ist, so ist Spiritualität nötig, damit auch eine psychologisch-kulturelle Evolution individuell und kollektiv möglich wird ... Der Versuch, Spiritualität aus dem Leben – individuell und kollektiv – zu eliminieren, hat weniger direkte, aber nicht weniger offensichtliche und schädliche Konsequenzen wie die Verdrängung der Sexualität.“* (Ebd. S. 10.)

Spiritualität ist also derjenige Bereich, der dem Menschen für seine Erhaltung, seine Fortpflanzung und für das kulturelle Überleben bedeutsam ist. Und hier sind sowohl die individuelle als auch die kollektive Ebene gemeint. Denn Spiritualität ist eine Dimension, die auf Ganzheitlichkeit des Lebens abzielt. Es geht um eine Kultur des Lebens, die sehr wohl auch in das Denken und Erkennen des Menschen hineinwirkt. Sie eröffnet eine Wirklichkeit, die das Leben des Menschen und sein Wohlbefinden prägt. Und Wohlbefinden ist zu einem guten Teil auch der konkrete Umgang mit den kulturellen und besonders auch künstlerischen Belangen. Denn in diesen Bereichen werden dem Menschen in seinem Leben Dimensionen eröffnet, die sein Erkennen, sein Handeln und auch seine Emotionen in eine veränderte Perspektive stellen. Sie weisen über das eigene Ich hinaus und übersteigen gerade all dasjenige, was in die menschliche Sichtbar- und Begreifbarkeit getreten ist. Und gerade dadurch scheint es aber letztlich auf dieses sicht- und begreifbar Gemachte neue Sichtweisen zu ermöglichen. *„Unter Spiritualität wollen wir ein explizites Bezogensein auf eine über das eigene Ich und seine Ziele hinausreichende Wirklichkeit verstehen. Da sie das eigene Ich übersteigt, ist sie zugleich eine transzendente Wirklichkeit. Je nach Art der Erfahrung, in der die Spiritualität gründet, kann dieser Bezug mehr oder weniger umfassend, mehr oder weniger radikal, mehr oder weniger stark alle Lebensbereiche durchdringend sein. Auch hier wollen wir davon ausgehen, dass wir nur dann von Spiritualität sprechen, wenn sie ganzheitlich Erkennen, Affekt und Emotion, Motivation und Handeln durchdringt.“* (Ebd. S. 23.)

Kunst und Kultur wollen ebenfalls vordergründige Grenzen der Wirklichkeit sprengen und dadurch neue Perspektiven des Lebens eröffnen. Das Leben des Menschen in neue oft nicht mit der reinen Vernunft zugängliche Bereiche hineinführen. Es gilt sich diese Dimensionen zu eröffnen.

Fremdheit: Berater_innen haben die Chance, mit großer spiritueller Kompetenz Menschen behutsam und achtsam mit solchen Dimensionen ihres Lebens zu konfrontieren. Es geht dabei aber eben nicht nur um ein Eröffnen oder ein Hinweisen, sondern um eine grundlegende Neuorientierung des Lebens, die es auf Neues, Ungewohntes und sicher auch Fremdes abgesehen hat. Spirituelles Leben als etwas anderes, Neues, Fremdes, Ungewohntes umfasst eben einen Bereich, der das Leben anders macht und den Menschen verändert. Hier setzen dann die eigentlichen Lebensfragen an, die sich nicht nur auf Alltägliches, Gewohntes oder eben auch in bestimmten Situationen bereits Erlebtes beziehen. Hier wird es wahrscheinlich auch zu einer veränderten Art des Hörens, Denkens und Sprechens kommen müssen. Denn vielfach wird es keine Sprache der Worte sein, sondern ein sprachlicher Ausdruck der Stille und des selbst gewählten und gewollten In-Sich-Gehens. Denn spirituelle Erfahrung ist in ihrem Wesen nicht sprachlich verfasst. Das Problem der Versprachlichung in Worten ist nämlich, dass Erfahrungen in eine ganz bestimmte Aussagelogik gezwängt werden. Und gerade dann kann es passieren, dass man eine über die Grenzen der Wortsprache hinausreichende Qualität begrenzt und dadurch erst recht Widersprüche hervorruft. (Vgl. ebd. S. 27–28.)

Religionen müssen sich daher auch der diesbezüglichen Begrenztheit ihrer eigenen Aussagekraft bewusst sein. Letztlich kann man sich kein Bild von Transzendenz, von Gott usw. machen. Deshalb stößt man so auch auf diesbezügliche Verbote und Regeln innerhalb einiger Religionen und ihrer Gebote und Vorschriften. *„Du sollst dir kein geschnitztes Bild machen, kein Abbild von dem, was im Himmel oben oder unten auf der Erde oder im Wasser unter der Erde ist!“* (Exodus 20,4.), wie es z.B. im biblischen Dekalog lautet.

Doch wie dann so manches aus dieser anderen und übersteigenden Wirklichkeit ins Bild bzw. in eine Sprache bringen? Hier kann die Kunst, kann die Literatur – gerade in der Dichtung – Möglichkeiten anderen und neuen Schauens und Hörens ermöglichen. Es sind diese Bereiche kulturellen und künstlerischen Schaffens, die einiges von dieser Wirklichkeit ins Werk setzen wollen bzw. können. *„Im Werk der Kunst hat sich die Wahrheit des Seienden ins Werk gesetzt ... das Sich-ins-Werk-Setzen der Wahrheit des Seienden.“* (Vgl. Heidegger S. 30.) So enthüllt das Kunstwerk gleichsam ein Stück der Wahrheit, die Wirklichkeit in besonderer Weise prägen kann. Denn ein Kunstwerk ist auch ein Gegenstand, *„der in uns irgendwelche Zustände bewirken soll.“* (Ebd. S. 70.) Es sind Zustände, die gerade auch spirituelle Potenziale im Menschen anregen und erweitern können. Kunst eröffnet spirituelle Räume.

Buchstaben, Worte, Farben, Striche usw. als Grundbausteine, die den Menschen in eine ihn entgrenzende und häufig fremde Wirklichkeit führen wollen.

Raumöffner: Doch auch für diese künstlerisch-therapeutischen Methoden müssen Sprachgestalten gewählt werden, die helfen, gewohnte und oft auch abgelebte und viel-

fach das eigene Leben täuschende Sprachbilder und Ausdrucksformen zu überwinden. Das kann nur im Sinne einer Sprachkultur stattfinden, die sich insbesondere in den Bereichen der Kunst, der Musik und der Literatur finden lässt.

Ein Bild, ein Gedicht, ein Musikstück als gleichsam spirituelle Raumöffner. Sie können dem Menschen persönliche Zugänge verschaffen und so auch zu neuen und das eigene Leben verändernden Konstrukten solcher spirituellen Räume werden. Was heißt das für Berater_innen? Es bedeutet, dass Kunstwerke eben nicht Mittel zum Zweck neuer Lebenseinsichten und der Neuorientierung werden, sondern dass sie selbst zu spirituellen Räumen im Leben des Menschen werden können. Sie können durch den Umgang mit ihnen das Leben des Individuums neu konstruieren und ihm eine neue Gestaltung geben. Somit werden sie selbst ein Stück der spirituellen Welt des Menschen, weil sie ihn eben aus seiner oft verengten Ich-Bezogenheit herauslösen können und ihn gleichzeitig in eine Wirklichkeit hineinziehen, die ihn gelassen und achtsam verweilen lässt. Sie werden selbst zu Raumöffnern dieser neuen Lebenswirklichkeit.

Ein Kunstwerk anschauen heißt somit nicht, es mit den angelernten Rationalitäten und Ausdruckslogiken zu erklären und zu verstehen versuchen, sondern sich im Bild mit seinem So-Sein aufhalten wollen und sich z.B. aus dem Bild grundsätzliche Fragen hinsichtlich des eigenen Lebens stellen lassen. Denn so ein Vorgehen zeigt Chancen im Leben des Menschen auf, die einem ganz anderen Sprach- und Ausdruckskonstrukt folgen. Es fordert Auseinandersetzungen mit Fragen, die ein Bild, ein Gedicht u.v.m. an den Menschen und seine Lebensfragen richten und nicht ein vorgefertigtes Konstrukt, das erhellende Erklärungen und eindeutige Antworten auf ein sich dem Menschen Gezeigtes geben möchte.

Kommunikationsraum: Es bedeutet Sprache als Ausdruck einer inneren Haltung zu sehen. Sprache als etwas zu sehen, das Barrieren abbaut und solche eben nicht aufrichtet. Eine Sprache, die in ihrer Gewaltfreiheit selbst zu einem spirituellen Kommunikationsraum werden kann. So wie es Marshall B. Rosenberg treffend ausdrückt: *„Ich glaube, es ist wichtig, dass die Menschen erkennen, dass der Gewaltfreien Kommunikation eine Spiritualität zugrunde liegt und dass sie dies im Hinterkopf behalten, wenn sie die Technik des Prozesses erlernen. Tatsächlich ist das, was ich versuche, als eine Haltung gegenüber dem Leben zu zeigen, spirituelles Handeln. Obwohl wir das nicht besonders hervorheben, werden die Menschen durch ihr Handeln dahin geführt.“* (Rosenberg, Marschall B. S. 8.):

Das bedeutet für das gesamte Feld der Beratung, dass es schon allein in seinem sprachlichen Ausdruck spirituellen Charakter besitzt. Es geht darum, wie Berater_innen sprachlich mit anderen Menschen in Kontakt treten. Wie die Begegnung zwischen dem Du und dem Ich gesehen und welche Qualitäten so einer Begegnung zugeschrieben werden. Wenn daher die Beratung mit der Dynamik des Weitergehens und der Ver-

änderung zu tun hat, dann ist es ja gerade die Spiritualität, die diesen Geist entfachen möchte. Es geht um eine Spiritualität, die den Menschen in seinem Weiterkommen antreibt, um schließlich die Welt zu verändern. Spiritualität ist ein Lebensfeld, das einzig und allein durch die liebevolle Zuwendung zu einem anderen gewährleistet werden kann. Die gewaltfreie Kommunikation kann hier z. B. einen wichtigen Beitrag leisten hinsichtlich Sprach- und Ausdrucksgestalt. Denn der Prozess der gewaltfreien Kommunikation ist eine „*Integration von Gedanken, Sprache und Kommunikation*“. (Ebd. S. 17.) Und dieser Prozess kann den Menschen näher zu seiner eigentlichen Natur führen. Somit leistet Beratung des Lebens hier einen Beitrag zu einem freud- und friedvolleren Leben und zu mehr Wohlergehen. Diese Art von Kommunikation zeigt auf, wie wir uns mitteilen können und was lebendig in uns ist. Um das zu können, bedarf es dreifacher Fähigkeiten: Antworten ohne Bewertung; Aufmerksamkeit von einer anderen Person erhalten; Aufrichtigkeit von Herzen. Wo es gelingt, Gefühle, Bedürfnisse und eben nicht Bewertungen zu artikulieren, dort tut sich ein spiritueller Raum der Kommunikation auf. Denn es ist ein Raum, der für Bewertungen keinen Platz hat, sondern nach ganz persönlichen Gefühlen und Bedürfnissen verlangt, die dem Menschen seine Lebendigkeit verleihen. Und hier tritt der Mensch laut Rosenberg mit einer „*göttlichen Energie in Verbindung*“. (Ebd. S. 21.) Spiritualität als ein Raum der Kommunikation, der sich schon in seinem Ausdruck wohlwollend von einer häufig vorverurteilenden Sprachkultur abhebt.

Präsenz: Es soll bewusst werden, dass das Phänomen der Spiritualität bereits in den kommunikativen Beziehungsfeldern der Menschen deutlich wird. Denn diese Art der Kommunikation will es ermöglichen, dass bereits in diesem Kommunikationsprozess mit anderen Menschen ein ganz anderes Gegenüber lebendig wird. „*Diese Qualität des Verständnisses verlangt eines der kostbarsten Geschenke, das ein Mensch einem anderen geben kann: unsere vollständige Präsenz in einem bestimmten Moment.*“ (Ebd. S. 24.) Und hier geht es nicht um Momente des Verstandes, sondern um solche, die den eigenen Blick über das hinausführen möchten. In der positiven, aktiven, empathischen und eben nicht bewertenden Begegnung mit dem anderen Menschen kann eine Art von Begegnung stattfinden, die den Menschen für seine spirituellen Potenziale offen macht. Denn spirituelle Energie offenbart sich z. B. in der Freude, die Menschen empfinden, wenn sie einander begegnen. Denn gerade dort, wo Menschen etwas tun, das aus dieser spirituellen Energie heraus geschieht, passiert dieses nicht aus den Gefühlen, „*etwas tun zu müssen oder zu sollen*“, sondern aus der eigenen lebendigen Gewissheit heraus, „*etwas tun zu wollen*“. (Vgl. ebd. S. 25–30.)

Somit müsste eigentlich dann von einer spirituellen Methode gesprochen werden, wenn sie dem Menschen Lebendigkeit verleihen möchte. Einem anderen Menschen

etwas zu geben bedeutet, lebendig zu sein, und eröffnet in dem dargelegten Sinn neue spirituelle Lebensräume. Und solche und ähnliche Phänomene und Feststellungen lassen sich eben nicht aus dem Feld der Beratung und der Therapie heraushalten. Sie müssten sogar viel stärker noch integriert werden, um den Menschen in seinen persönlichen Lebensfragen begleiten zu können und ihm Zugänge zu seiner Lebendigkeit zu eröffnen. Denn diese ist eine Energie, die den Menschen positiv gestimmt sein lässt.

PERSPEKTIVE 7:

Dynamik im Blick auf Inklusion

Gesellschaftsbild: In Anbetracht derzeit stattfindender gesellschaftlicher Wandlungs- und Transformationsprozesse wird es augenscheinlich, wie sehr die in der Politik Verantwortlichen mit herkömmlichen Methoden der Integration den Themen und Herausforderungen rund um Flucht und Migration nicht gewachsen sind. Besonders in einer Zeit, in der der Blick vielfach nur mehr auf sich selbst und seine kleine(n) Lebenswelt(en) gerichtet ist und die Sorgen und Ängste um die eigene Zukunft wieder zunehmen, bedarf es neuer und veränderter Konzepte im Umgang mit den Fremden und mit etwas Fremdem. Es braucht neue Ideen und Visionen im Umgang untereinander, um unterschiedlichen Lebensgestaltungen der Menschen, die aus verschiedenen Ländern, Kulturen und Religionen stammen, gerecht werden zu können. Auch hier geht es nicht darum, ein einziges Modell zu präsentieren oder gar zu favorisieren, sondern einige grundsätzliche Überlegungen zum Gesamtthema sollen das Denken und somit den Diskurs darüber eröffnen, der insbesondere hinsichtlich eines spirituellen Lebens zur Auseinandersetzung einlädt.

Spiritualität, die in der hier dargelegten Definition die eigene Ich-Bezogenheit des Menschen überwinden hilft, kann sich gerade erst in einem bestimmten Gesellschaftsbild eingebettet entfalten. Inklusion als Ansporn und Richtschnur einer Gesellschaft, die sich Herausforderungen zu stellen hat, die auf Veränderung, Wandel, Neues, Ungewohntes, Fremdes abzielen. Es geht um den Spannungsbereich zwischen dem Eigenen und dem Fremden, dem Bekannten und dem Unbekannten. Die Fragestellung kann nur lauten: Wie gelingt es Rahmenbedingungen für eine möglichst barrierefreie Gesellschaft zu gestalten?

Es geht um eine aktive Gestaltung der Gesellschaft auf Basis eines diesbezüglichen Gesellschaftsbildes. Und hier geht es ganz und gar nicht nur um eine Barrierefreiheit

hinsichtlich der Bedürfnisse einiger weniger Gruppen, sondern um einen Gesamtblick auf alle Individuen einer Gesellschaft und ihre spezifischen Bedürfnisse, Anliegen, Begrenzungen und Beschränkungen, die sie an der Teilnahme an den Aktivitäten und Möglichkeiten des konkreten gesellschaftlichen Zusammenlebens – in Beruf, Freizeit und Privatleben – (be)hindern. Es geht also in einem inklusiven Gesellschaftsbild um das Aufheben von Barrieren und Grenzen. Hier sind alle Differenzbereiche zu beachten: Soziale Herkunft, Sprache/Mehrsprachigkeit, Begabung, Geschlecht, Kultur, Weltanschauung/Religion ... In all diesen Bereichen gilt es jede nur irgendwie mögliche Art von Barriere auszumachen und auf der Basis dieses Wissens eine möglichst barrierefreie Gesellschaft zu gestalten. *„Stell dir eine Gesellschaft vor, in der wirklich jede Person respektiert und alles von Geburt an mit ihr abgestimmt wird; in der ihre spezifischen Interessen, Perspektiven, Fähigkeiten und Herausforderungen kreative Ressourcen für bedeutsame Güter, Dienstleistungen, Gelegenheiten und Beziehungen für jeden anderen Menschen in dieser Gesellschaft und darüber hinaus darstellen.“*

Stell dir vor: Allen ist deutlich bewusst, dass je vielfältiger diese Interessen, Perspektiven, Fähigkeiten und Herausforderungen sind, umso lebendiger und unverwüstlicher diese Gesellschaft ist.“ (Snow S. 11.)

Es geht in gewissem Maß um eine Entgrenzung aller Differenzbereiche der eigenen ganz persönlichen Welt auf größere gesellschaftliche Welten hin. Erst der gesamte Reichtum aller Diversitäten der Menschen macht eine Gesellschaft lebendig.

Haltung: Dies setzt aber immer auch eine bestimmte geistige Haltung voraus, die in erster Linie nicht nur sich selbst im Blick hat, sondern sich gerade auch im Bezug auf das Neue, Fremde, Unbekannte definieren lernt. Es geht gleichsam um eine Selbstentäußerung. Seine eigene Bezogenheit gilt es selbst aufzugeben, um in der Umwelt bzw. Mitwelt so etwas wie Transzendierung zu erfahren. Der Mensch muss sich aus sich selbst gleichsam herausbegeben (= entäußern), um ganz etwas anderes oder eben auch einen anderen in seinem Anderssein zu erkennen. Und hier spielt sich so etwas wie ein spiritueller und sehr persönlicher Akt der Ablöse aus der Ich-Bezogenheit ab. Spiritualität als geistige Grunddimension, um in einer inklusiven Gesellschaft leben zu können. Und hier können wir auf alle Differenzbereiche wie Sprache, Kultur, Begabung, Weltanschauung, Religion, Geschlecht usw. blicken, um Heterogenität unter den Menschen verständlich machen zu können. *„Die Person schaut ihr Selbst, das Eigenwesen befasst sich mit seinem Mein: meine Art, meine Rasse, mein Schaffen, mein Genius.“*

Das Eigenwesen nimmt an keiner Wirklichkeit teil und gewinnt keine. Es setzt sich gegen das Andere ab und sucht so viel davon als es kann in Besitz zu nehmen, durch Erfahren und Gebrauchen. Das ist seine Dynamik: das Sichabsetzen und die Besitznahme, beides am Es, beides im Unwirklichen geübt ...

Je mehr der Mensch, je mehr die Menschheit vom Eigenwesen beherrscht wird, um so tiefer verfällt das Ich der Unwirklichkeit ...

Der Mensch ist um so personhafter, je stärker in der menschlichen Zwiefalt seines Ich das des Grundwortes Ich-Du ist.“ (Buber 1994, S. 78–79.) Der jüdische Religionsphilosoph macht hier eindrucksvoll deutlich, wie sehr der Mensch grundlegend in seiner geistigen Dimension auf diese Ich-Du-Begegnung angewiesen ist. Diese gibt ihm gleichsam seine Bestimmung und im Grunde seine Spiritualität (Geistigkeit), die sich eben nicht im eigenen Ich und seiner Existenz erschöpft. *„Geist in seiner menschlichen Kundgebung ist Antwort des Menschen an sein Du. Der Mensch redet in vielen Zungen, Zungen der Sprache, der Kunst, der Handlung, aber der Geist ist einer, Antwort an das aus dem Geheimnis erscheinende, aus dem Geheimnis absprechende Du ... Geist ist nicht im Ich, sondern zwischen Ich und Du ... Der Mensch lebt im Geist, wenn er seinem Du zu antworten vermag. Er vermag es, wenn er in die Beziehung mit seinem ganzen Wesen eintritt. Vermöge seiner Beziehungskraft allein vermag der Mensch im Geist zu leben.“* (Ebd. S. 49.)

Es geht also gerade im geistigen Leben des Menschen um Beziehungskraft und deren Umfeld. Ein Zusammenleben ist nur im Geflecht von Beziehungen möglich. Und dieses geistige Leben ist spirituelles Leben. Es geht um ein Leben, das seine Fülle aus persönlich gelebter Spiritualität schöpft. Beratung heißt, Beziehung(en) anzusprechen, ihnen einen Raum eigener Ausdruckskraft zu geben. Es geht im Sinne des hier Dargelegten um das Eröffnen neuer spiritueller Möglichkeiten, die eine Beziehungsqualität im Sinne erfahrener Spiritualität abverlangt.

Zwischenraum: Erst die eigene Spiritualität ist es, die auf Basis des Verhältnisses zwischen Ich und Du zu einem ganz neuen geistigen Zwischenraum werden kann. Und in diesem ganz eigenen und vielleicht noch gar nicht in einem selbst entdeckten Zwischenraum zwischen Ich und Du kann so etwas wie eine inklusive Haltung wachsen. In diesem spirituellen Zwischenraum wächst so etwas wie eine persönliche inklusive Gestimmtheit. Beratung hilft, diesen Raum zu entdecken und für das eigene Leben nutzbar zu machen. Hier bedarf es selbstredend spiritueller Methoden, da diese Art eines Beziehungsraumes nur in spiritueller Weise wahrgenommen werden kann. Denn es ist gerade auch Martin Buber, der in diesem Sinne im Blick auf Transzendenz und auf ein persönliches Gottesbild von dieser Ich-Du-Beziehung spricht. So geht es um eine Wirklichkeit, die wir in dieser Art noch nicht erfahren haben. Es geht um eine Wirklichkeit, die es gilt zu empfangen. Hier kann nicht etwas „gemacht oder verordnet“ werden, sondern es geht um die Bereitschaft des Menschen etwas Neues und Fremdes empfangen zu wollen. Und genau dieses lässt viele ihre Herausforderungen und Entscheidungskrisen im eigenen Leben aus einem ganz anderen Blickwinkel sehen. Spi-

tualität als dieser geistige Raum zwischen Ich und Du, in dem es zu dieser Begegnung kommen kann, die Leben verändert: Spiritualität als lebensverändernde Beziehungskraft und als konkreter Ausdruck dieser Beziehungskultur.

Fazit: Lebensberatung muss daher auch in diesen Dimensionen beheimatet sein und Methoden wählen können, die solchen Herausforderungen gerecht werden und auch adäquat sind.

Für die Gesundheit von Geist, Körper und sozialer Dimension ist gerade dieser Zwischenraum der Beziehung zwischen Ich und Du, zwischen Ich und Mitmensch und zwischen Ich und Transzendenz bzw. Gott wesentlich und bedeutsam – heute mehr denn je.

LITERATURVERZEICHNIS:

- Battistich, Peter** (2016): Neurobiologie: Impulse für Beratung und Coaching. Der Beitrag der Neurobiologie zur Weiterentwicklung der Beratungsmethoden, in: Bitzer-Gavornik (Hg.) (2016): Lebens- und Sozialberatung in Österreich, Wien: Facultas, S. 42–53.
- Bitzer-Gavornik** (Hg.) (2016): Lebens- und Sozialberatung in Österreich, Wien: Facultas.
- Buber, Martin** (1994): Ich und Du, Gerlingen: Schneider.
- Bundesministerium für Gesundheit** (Hg.) (2014): Richtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Frage der Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden des Bundesministeriums für Gesundheit auf Grundlage eines Gutachtens des Psychotherapiebeirates vom 17.06.2014. Wien: bmg.
- Bucher, Anton A.** (2014): Psychologie der Spiritualität, Weinheim-Basel: Beltz.
- Bundesgesetz** über die Organisation der Universitäten und ihre Studien (Universitätsgesetz 2002 – UG).
- Büssing, Arndt/ Kohls, Niko** (Hg.) (2011): Spiritualität transdisziplinär. Wissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit, Berlin-Heidelberg: Springer.
- Comte-Sponville, André** (2009): Woran glaubt ein Atheist? Spiritualität ohne Gott, Zürich: Diogenes.
- Crone, Katja/ Schnepf Robert/ Stolzenberg, Jürgen** (Hg.) (2010): Über die Seele, Berlin: Suhrkamp.
- Dorst, Brigitte** (2013): Einleitung, in: dies. (Hg.): C.G.Jung. Schriften zu Spiritualität und Transzendenz, Ostfildern: Patmos, S. 7–24.
- Esch, Tobias** (2011): Neurobiologische Aspekte von Glaube und Spiritualität: Gesundheit, Stress und Belohnung, in: Büssing, Arndt/ Kohls, Niko (Hg.) (2011): Spiritualität transdisziplinär. Wissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit, Berlin-Heidelberg: Springer, S. 23–36.
- Henckel Donnersmarck, Gregor** (2010): ora @ labora. Über Gott und die Welt und das Paradies auf Erden, St. Pölten-Salzburg: Residenz.
- Heidegger, Martin** (1982): Der Ursprung des Kunstwerkes, Stuttgart: Philipp Reclam jun.
- Herz, Andreas** (2013): Steh auf und geh weiter! Mein Leben mit Krebs – Achtsamkeit als Weg zur körperlichen und spirituellen Heilung, Münster: Edition Octopus.
- Ders.** (2014): Der Buddha als Coach. Achtsamkeit, Berlin: epubli.
- Ders.** (2016): Der Buddha als Coach. Resilienz 3.0 45 Minuten Coaching, Band 2, Münster: Colibri.
- Heusser, Peter** (2011): Europäische Geistesgeschichte, neuere Spiritualität und Wissenschaft, in: Büssing, Arndt/ Kohls, Niko (Hg.) (2011): Spiritualität transdisziplinär. Wissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit, Berlin-Heidelberg: Springer, S. 13–21.
- Huber, Johannes** (2016): Es existiert. Die Wissenschaft entdeckt das Unsichtbare, Wien: edition a.
- Jaspers, Karl** (1974): Existenzphilosophie. Drei Vorlesungen, gehalten am Freien Deutschen Hochstift in Frankfurt a. M. September 1937, Berlin: de Gruyter.
- Jung, Carl Gustav** (2013): Schriften zu Spiritualität und Transzendenz, Ostfildern: Patmos.

- Kant, Immanuel** (*2014): Kritik der reinen Vernunft 1, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Kant, Immanuel** (*2014): Kritik der reinen Vernunft 2, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Kant, Immanuel** (*2014): Kritik der praktischen Vernunft. Grundlegung zur Metaphysik der Sitten, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Kant, Immanuel** (*2014): Kritik der Urteilskraft, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Kruschel, Robert/ Hinz, Andreas** (Hg.) (2015): Zukunftsplanung als Schlüsselement von Inklusion, Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Merton, Thomas** (1992): Im Einklang mit sich und der Welt. Contemplation in a World of Action, Zürich: Diogenes.
- Pernter, Georg** (2008): Spiritualität als Lebenskunst. Gestalttherapeutische Impulse, Bergisch Gladbach: Verlag Andreas Kohlhaage.
- Piedmont, Ralph L.** (1999): Does spirituality represents the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality* 67, 985–1013.
- Pöppel, Ernst** (2011): Wie wir gemeint sind: Neurowissenschaftliche und evolutionstheoretische Aspekte des Bewusstseins auf Grundlage eines pragmatischen Monismus, in: Büssing, Arndt/ Kohls, Niko (Hg.) (2011): Spiritualität transdisziplinär. Wissenschaftliche Grundlagen im Zusammenhang mit Gesundheit und Krankheit, Berlin-Heidelberg: Springer, S. 3–12.
- Rosenberg, Marschall B.** (2015): Lebendige Spiritualität. Gedanken über die spirituellen Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation, Paderborn: Junfermann.
- Scharmer, Claus Otto** (2009): Theorie U – Von der Zukunft her führen, Heidelberg: Carl Auer.
- Schnider, Andreas** (1996): Punktuell am Ort der Öffentlichkeit. Religionspädagogik im Polylog, Graz-Paris-New York: ÖRF.
- Schober, Sabrina/ Weule, Helga** (2016): Philosophische Praxis – praktische Philosophie. Beratung als Spiel mit den persönlichen Wirklichkeitskonstruktionen, in: Bitzer-Gavornik (Hg.) (*2016): Lebens- und Sozialberatung in Österreich, Wien: Facultas, S. 185–191.
- Siegel, Dan** (2007): Das achtsame Gehirn, Freiburg: Arbor.
- Snow, Judith** (2015): Geleitwort: Personenzentrierte Planung – ein Schlüsselement von Inklusion?, in: Kruschel, Robert/ Hinz, Andreas (Hg.) (2015): Zukunftsplanung als Schlüsselement von Inklusion, Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.
- Steindl-Rast, David** (1988): Achtsamkeit des Herzens, München: Wilhelm Goldmann.
- Vaillant, George E.** (2008): Spiritual Evolution: How We Are Wired for Faith, Hope, and Love, New York: Broadway Books.
- Walch, Harald** (2011): Spiritualität. Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen, Klein Jasedow: Drachen.
- Watzlawick, Paul** (1976): Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Wahn, Täuschung, Verstehen, München: Piper.
- World Health Organization – WHO** (1948): Constitution. Geneva: World Health Organization.

