

„Ein kapellenloser Glaube“ –

Überlegungen und Erfahrungen zu einer Spiritualität jenseits der Religionen (ungekürzte Fassung)

Der Ausdruck „kapellenloser Glaube“ stammt aus einem Gedicht von Rainer Maria Rilke. Es beginnt mit der Zeile „Es gibt so winterweiße Nächte...“ und endet mit den Zeilen „...und in die Herzen, traumgemut,/ steigt ein kapellenloser Glaube,/der leise seine Wunder tut.“ Als ich diese Worte zum ersten Mal las, war ich wie elektrisiert. Wie konnte Rilke bereits vor rund hundert Jahren in Worte fassen, was heute von vielen Menschen gesucht wird – ein Glaube ohne Kapelle?

Der Auszug aus den Religionen

Ich beginne persönlich. In den hohen Kathedralen und breiten Kirchen fühle ich mich schon lange nicht mehr heimisch. Ich habe mir sozusagen eine kleine Kapelle eingerichtet am Rande eines dunklen Waldes mit freiem Ausblick ins weite Land. Dort fühlt sich mein mystisch gewordener Glaube zu Hause. An den Seiten neben einem leeren Altar hängt ein Bild von Christus (ohne Kreuz) und ein Bild des sanft lächelnden Buddha. Ich zünde Kerzen an, wenn ich dort zur Besinnung oder zum Meditieren einkehre. Nun aber ohne Kapelle?

Und wie sieht es in der Gesellschaft aus, in der ich lebe? Zweifellos ist eine breite Mehrheit der Menschen bei uns in Mitteleuropa aus den traditionellen Kirchen längst ausgezogen. Einige haben sich in andere Gotteshäuser begeben. Aber die meisten wollen nicht mehr von Mauern umgeben sein. Die zentralen Glaubensvorstellungen des Christentums – ein personhafter Gott im Himmel, der unsere Welt geschaffen hat, Jesus Christus ein Sohn Gottes, der für uns geopfert wurde, Auferstehung der Toten, Jüngstes Gericht – sind derart in Konflikt geraten mit den Erkenntnissen der Naturwissenschaften und damit mit dem neuzeitlichen Weltbild, dass sie nicht mehr geglaubt werden können. Auch hat das Wirken der Kirchen in der Geschichte nicht gerade dazu beigetragen, modernen Menschen Orientierung zu geben. Dass die Menschen sich daher von den Kirchen abgewendet haben, wird schon lange als Säkularisierung beschrieben. Dem scheint zu widersprechen, dass noch immer die meisten Menschen irgendwie an Gott, sogar an Engel oder ein Leben nach dem Tode glauben. Und vor allem: Spiritualität ist wieder gefragt. Sie darf buddhistisch, esoterisch, indianisch, auch christlich gefärbt sein, aber sie soll ohne Bindung an eine bestimmte Religion sein. Geht das überhaupt? Ist nicht Spiritualität an sich ein religiöses Phänomen?

Religiosität, Religion und Spiritualität

Um das zu klären, scheint es mir nützlich zu sein, zwischen Religion und Religiosität zu unterscheiden. Beide Begriffe wurden von Religionswissenschaftlern und Religionsphilosophen gewiss hundertfach diskutiert und definiert. Ich wage es trotzdem, für den Zweck dieser Überlegungen eigene, schlichte Begriffsbeschreibungen zu formu-

lieren. Mit ‚Religiosität‘ benenne ich das Phänomen, dass Menschen zu allen historisch bekannten Zeiten und in allen Kulturen nach Orientierung, Halt und Sinn jenseits der unmittelbar erfahrbaren Wirklichkeit suchten. Und ‚Religion‘ wäre dann eine Form der Religiosität, die in heiligen Schriften, Dogmen, Normen, Ritualen und Institutionen gebunden ist. Unter ‚Spiritualität‘ verstehe ich eine Bewusstseinsweise, die sich auf eine geistige Welt (das lateinische Wort ‚spiritus‘ bedeutet ja Geist) bezieht, die jenseits der materiellen, objektivierbaren Wirklichkeit geglaubt und auch erfahren wird. Dies ‚jenseits‘ muss nicht räumlich oder zeitlich verstanden werden, sondern meint das Überschreiten der Grenze des bisher von unseren Sinnen Erkennbaren. Das ist wohl die moderne Form von Religiosität, denn sie setzt kein bestimmtes Weltbild voraus. Sie nimmt oft religiöse Sprache, Bilder und Formen an. Könnte sie aber auch ohne Religion (im oben beschriebenen Sinne) auskommen? Könnte es eine Spiritualität jenseits der Religionen geben (abgekürzt: eine trans-religiöse Spiritualität)? Wäre es das, was moderne Menschen suchen, wenn sie – oft diffus und inflationär – von Spiritualität sprechen?

Mystische Religiosität

Mein eigenes Suchen ist geprägt von der Mystik, die ich über die Zen-Meditation wieder entdeckt habe. Mystik gab es ja immer auch im Christentum, nicht nur im Hochmittelalter (z.B. bei Meister Eckart, Theresa von Avila, Johannes vom Kreuz oder Johannes Tauler) sondern früher schon bei den Wüstenvätern und –Müttern, bei Augustin, Franz von Assisi und in den kontemplativen Orden, auch reformatorisch (z.B. beim jungen Luther, Jakob Böhme oder Tersteegen) und sogar in der Moderne (bei Dorothee Sölle, Jörg Zink oder Willigis Jäger). Und es gab und gibt Mystik in allen großen Religionen: Yoga im Hinduismus, Zen im Buddhismus, die Chassidim im Judentum, die Sufis im Islam. Zwar ist jede Mystik gefärbt von der Religion, aus der sie hervorging oder wo sie beheimatet ist. Aber es gibt verblüffende Gemeinsamkeiten. Eine davon: alle Mystik ist skeptisch gegenüber Dogmen, Heiligen Schriften, Bildern und Vorstellungen – auch im Hinblick auf ihre eigene Herkunftsreligion. Deshalb sind Mystiker und Mystikerinnen immer wieder von ihren religiösen Autoritäten verfolgt, unterdrückt, oft sogar getötet worden. Doch konnten die von ihnen ausgehenden Bewegungen nie ganz ausgelöscht werden.

Mystische Spiritualität erlebt heute eine erstaunliche Renaissance, zum Teil innerhalb des Christentums, aber auch außerhalb der Kirchenmauern. Das liegt vermutlich daran, dass sie eine deutliche Distanz zu den traditionellen Religionen hat und ermöglicht. Sie verlangt keinen Glauben an alte Schriften oder vernunftwidrige Dogmen, ist frei von erstarrten Formen und unbelastet von historischen oder institutionellen Deformationen. Und Mystik lässt sich gut vereinbaren mit jenem nach-modernen, ganzheitlichen Weltbild, wie es sich seit einigen Jahrzehnten von den Naturwissenschaften her ausbreitet. Andererseits bietet sie ein willkommenes Gegengewicht zu jenem Materialismus, der heutzutage noch in den meisten Wissenschaften und im Alltag der Menschen vorherrscht.

Abschied von Religion

So erlaubt mystische Spiritualität einen Abschied von überkommenen, institutionellen Religionen, obwohl sie selbst religiös ist. Ein solcher Abschied muss kein Bruch sein, sondern kann ein allmählicher Prozess sein, wahrscheinlich wird er auch nie total sein. Und was mich betrifft, ist solcher Abschied verbunden mit Dankbarkeit gegenüber den bisherigen Religionen für all das Wertvolle, was sie durch Jahrtausende überliefert haben. Mein besonderer Dank gilt allerdings gerade den Mystikern und Mystikerinnen aller Kulturen und Epochen für ihren Mut und ihre innere Freiheit, ihre jeweilige Religion in Frage zu stellen, um so den Weg in die je eigene Erfahrung ‚der Wahrheit‘ freizu legen.

Das offenbar wäre ein ‚kapellenloser Glaube‘. Aber was könnte er denn glauben?

Mögliche Inhalte einer transreligiösen Spiritualität

Es geht also um die Entdeckung und Erkundung von Neuland jenseits aller Religionen. Bei solcher Reise sollten wir Bewährtes im Gepäck haben und müssen nicht im Niemandsland anfangen. Ich habe einmal versucht, mögliche Inhalte einer transreligiösen Spiritualität zu formulieren. Dieser Versuch enthält keineswegs nur ‚Neues‘, bemüht sich allerdings um eine neue, möglichst konsensfähige Sprache:

- *Die Überzeugung*, dass alle belebten und unbelebten Seinsformen auf unserem Planeten Erde, also Menschen, Tiere, Pflanzen, Wasser, Luft und Mineralien, untereinander und mit dem ganzen Kosmos verbunden sind. Diese Einsicht wird mehr und mehr von den neuen, systemischen Naturwissenschaften unterstützt.
- *Die Ahnung* davon, dass dieses umfassende Lebensnetz von einer universellen, göttlichen Energie hervorgebracht wurde, durchdrungen ist und zusammengehalten wird und dass alles Sein sich zu immer größerer Komplexität und Schönheit entfaltet; dass es nur *eine* und zwar eine materiell-geistige Wirklichkeit gibt - um uns und in uns.
- *Die Erfahrung*, dass diese Wirklichkeit für uns nicht nur Licht und Klarheit, sondern auch Dunkelheit und Rätsel enthält, und dass es oft darum geht, das Nichtverstehen auszuhalten.
- *Der Glaube*, dass wir Menschen dazu befähigt und berufen sind, mit der göttlichen Energie in bewusste Verbindung zu treten, um von ihr inspiriert und transformiert und so auch ihr Instrument zu werden. Das wird uns davon abbringen, über andere Menschen und alle Natur herrschen zu wollen, und motiviert uns,

dem Netz des Lebens unserem Wesen gemäß zu dienen wie Nervenzellen einem Organismus.

- *Die Gewissheit*, dass Werte wie Ehrfurcht vor allem Leben, Dankbarkeit für das Leben, Gerechtigkeit, Gewaltfreiheit, Wahrhaftigkeit, Versöhnungsbereitschaft, Mitgefühl, Toleranz und Achtsamkeit in allen Situationen unserem Handeln Motivation und Richtung geben können, um solcher Spiritualität zu entsprechen.
- *Die Empfindung*, dass Glück und Sinn gerade im Nicht-Materiellen wie Liebe, Freude, Zufriedenheit, Schönheit zu finden sind.

Ausdrucksformen einer Spiritualität jenseits von Religionen

Mir ist wichtig, dass die Überlegungen über eine Spiritualität jenseits der Religionen kein bloßes Gedanken-Konstrukt bleiben, sondern in einer Praxis erfahrbar werden. Denn ich behaupte (aufgrund jahrzehntelanger Erfahrungen), dass Spiritualität auf Dauer nicht lebensfähig ist, wenn sie nicht praktiziert wird. Ein spirituelles Bewusstsein braucht offenbar Einübung, und es will sich ausdrücken, jedenfalls dann, wenn es für eine gewisse Zahl von Menschen – seien es zehn oder tausend – ein gemeinsames sein soll. Gewiss gibt es heutzutage viele Menschen, die eine je eigene Spiritualität erfahren und leben, besonders im engen Kontakt mit der Natur. Aber es wird für solche ‚private‘ Spiritualität schwerer sein, Trägheit, Zweifel, Frustration zu überwinden und den Horror der eskalierenden globalen Krisen auszuhalten. Erst recht müsste eine Spiritualität eine überindividuelle, eine gemeinschaftliche sein, wenn sie ausstrahlen und anziehen will, um womöglich einen dauerhaften Beitrag zur Weiterentwicklung menschlicher Kultur zu leisten. Dazu jedenfalls braucht sie Ausdrucksformen.

Auch hier muss nicht alles exklusiv neu sein. Transzendieren meint ja nicht Abbruch und Verurteilung alles Bisherigen, sondern ein Weitergehen über bisherige Grenzen hinaus, wobei Wertvolles mitgenommen werden kann. Wer in das Neuland einer transreligiösen Spiritualität aufbricht, für das es noch keine Landkarten gibt, sollte mit Vorsicht und Umsicht den Weg suchen. Einerseits ist zu berücksichtigen, dass die Weggefährten oft aus recht unterschiedlichen Heimatländern kommen und dass etliche von ihnen religiöse Verwundungen an sich tragen. Andererseits gilt es, Mut und Phantasie für Experimente im Gepäck zu haben. Das meiste von dem, was ich jetzt aufzähle, stammt aus Erfahrungen, die ich in einer ökologisch-spirituellen Lebensgemeinschaft und in zahlreichen Seminaren selbst gemacht habe.

Am ehesten konsensfähig ist das *schweigende Meditieren*. Aber ohne eine verbindliche und regelmäßige Gemeinsamkeit der Meditation kann das Meditieren nicht seine stärkende Kraft entfalten. Doch solche Verbindlichkeit ist – wenn man keine ordensähnliche Gemeinschaft ist oder sein will – schwer zu erreichen.

Singen und Kreistänze wirken sehr verbindend und haben insofern eine ‚implizite‘ Spiritualität. Bei Gesängen ist es allerdings nicht einfach, Lieder ohne allzu religiösen Wortlaut zu finden. Ein gutes Beispiel für ein transreligiöses Lied ist der Kanon „Der Himmel geht über allen auf“.

Bei *Texten zum Vorlesen* bei kleinen oder größeren Ritualen bzw. Feiern kann man sich damit behelfen, dass man verschiedene religiöse Traditionen nebeneinander stellt. Wirklich transreligiöse Texte gibt es noch nicht viele, am ehesten bei Eckhart Tolle, der alle bisherigen Religionen transzendiert hat und Spiritualität in einfacher, zeitgemäßer Sprache ausdrückt.

Bevor man *Gebete* spricht, muss unter den Beteiligten geklärt werden, was sie bedeuten sollen und was nicht. Ein Gebet muss nicht automatisch an einen personal vorgestellten Gott gerichtet sein. So muss ein Dank-Gebet nicht voraussetzen, dass da ein Jemand außerhalb unserer Menschenwelt sei, der solch ein Gebet hören könnte. Keine irgendwie verstandene Gottheit braucht meinen Dank. Aber mein Bewusstsein braucht oder möchte einen Ausdruck von Dankbarkeit und das Eingeständnis, dass wir alltäglich unendlich viel empfangen, was wir uns nicht selbst nehmen könnten. Auch Bitte oder Fürbitte müssen nicht an einen Adressaten gerichtet sein, sondern machen schon Sinn als eine Äußerung meiner Fürsorge und Solidarität mit anderen Lebewesen. Schließlich: ein Gebet muss nicht aus magischem Denken stammen, das annimmt, auf diesem Wege materielle Realität verändern zu können. Geistige Realität aber, nämlich mein Bewusstsein, kann durch ein solches Gebet durchaus verändert werden.

Wenn dabei ‚das Ganze‘ mit ‚Du‘ angeredet wird, mag es manch einen spirituell Suchenden befremden. Aber vielleicht ist es gerade dieses personale Element und die von ihm ausgehende Wärme und Geborgenheit, was eine aus dem Christentum hervorgehende Mystik zu einer Spiritualität jenseits der Religionen beitragen kann.

Relativ einfach für eine spirituelle Gestaltung ist der *Beginn von Mahlzeiten*. Ich halte die Hauptmahlzeit, aber eigentlich auch jeden kleinen Imbiss, für eine besondere, alltägliche Gelegenheit, innezuhalten und sich der tiefen, existenziellen Verbundenheit mit den Pflanzen und Tieren, aber auch mit Wasser, Luft und Sonnenlicht bewusst zu werden. Wir können diese Situation als mystischen Moment mitten im Alltag nutzen. Er kann durch ein Lied Ausdruck finden, durch eine frei formulierte Meditation auf die Lebens-Mittel hin oder eine Minute des gemeinsamen Schweigens im Händekreis um den Tisch.

Ähnlich alltagsverankert ist die *Praxis der Achtsamkeit*, wie sie vor allem in der Bewegung des vietnamesischen spirituellen Lehrers Thich Nhat Hanh als wichtigste spirituelle Übung gepflegt wird. Dieser empfiehlt, beim unregelmäßigen Ertönen der ‚Glocke der Achtsamkeit‘ oder (ersatzweise) beim Klingeln des Telefons oder vor einer roten Ampel alles Tun und Denken zu unterbrechen, um für einige Momente auf den eigenen Atem zu achten, auf diese wunder-volle Verbindung mit allen anderen atmenden Menschen, Tieren und vor allem den Grünpflanzen. Dies ist eine einfache, völlig unreligiöse, aber sehr spirituelle Übung.

Einige *Übungen der Deep Ecology*, die u.a. von Joanna Macy (USA) entwickelt wurde, sind vor allem für Gruppen geeignet, ein Bewusstsein unseres Einsseins mit den Ele-

menten wie auch mit unseren Vorfahren und den zukünftigen Lebewesen entstehen zu lassen. (Z.B. die Übung „Durchatmen“, die in jedem ihrer Bücher beschrieben ist, wende ich gelegentlich an, wenn ich beim Zeitunglesen mal wieder auf eine Unglücks-Meldung gestoßen bin, die ich nicht gleich wieder verdrängen will, die aber auch nicht in mir hängen bleiben soll.)

Damit bin ich schließlich bei *Ritualen*. Das sind stilisierte, feierliche Zeremonien zu besonderen Anlässen: zur Geburt eines Kindes, zur Adoleszenz eines Jungen oder eines Mädchens, zu einer Hochzeit und – soweit von beiden Beteiligten gewünscht – zu einer Scheidung, schließlich zu Tod und Bestattung eines Menschen. Auch Frühjahrsbeginn, Erntedank oder Winter-Sonnenwende bzw. Weihnachten sind neuer spiritueller Gestaltung würdig. Für Rituale gilt dasselbe wie bei Gebeten: ihre Wirkung liegt im Bewusstsein der Beteiligten, nicht in etwas Äußerem. Weiter oben habe ich Rituale etwas zu pauschal als Kennzeichen einer Religion benannt. Das sind sie, wenn sie erstarrt oder dogmatisiert sind und als unveränderlich gelten. Transreligiöse Rituale müssten experimentell, undogmatisch und veränderbar sein. Für solche Rituale gibt es kaum Vorbilder in einem Geist jenseits der Religionen. Umso mehr macht es Vergnügen, neue Formen sich auszudenken und auszuprobieren.

Ergibt all das zusammen doch wieder eine ‚Kapelle‘? Vielleicht kann ein überindividueller Glaube nicht ganz ‚kapellenlos‘ sein? Dann aber sollte die Kapelle weit offene Türen, keine Altäre und große, helle Fenster haben!

(16.100 Zeichen, mit Leerz.)