

# HELMUT DE WAAL

## ALTERN TEIL 3 – ÜBER SPIRITUALITÄT



### EINLEITUNG

Was immer wir tun, kann mit Achtsamkeit getan werden, egal ob wir stehen, gehen, lesen, arbeiten – wir können es achtsam und mit Hingabe tun oder nachlässig, Zeit vergeudend sozusagen.

Störungen gibt es eigentlich nicht. Was immer uns vermeintlich abhält oder irritiert, kann als Hinweis aufgefasst werden, unsere Achtsamkeit neu auszurichten und zu ordnen. So schön und klar liest sich das in etwa im Buch des spirituellen Meisters. Aber, schön wär's! Als ich eine Stunde später in die U-Bahn einsteigen will, beschimpft mich ein Betrunkener: „Heast Depata, bist zbled, dast die andern zerst aussteign losst, weis da ins Hirn geschissn ham ...“ Ich ärgere mich giftig über meinen Kontrahenten (dazu ist er sofort geworden) und schäme mich dann über mich selbst wegen meiner aggressiven und erregten Stimmung. Irgendwo spüre ich schon meinen Anteil an der Szene, aber ich will ihn noch nicht wahrhaben. Weg ist sie jedenfalls, die schöne spirituelle Stimmung. Wenn Spiritualität etwas mit Gefühl zu tun hat (und das hat sie gewiss), dann nicht auf die Weise, dass man sich dadurch einfach in eine gute Stimmung versetzen kann. Am nächsten Morgen erwache ich mit einem seltsamen Traum: Ich bin der Leiter einer kleinen Arbeitseinheit und habe Geburtstag, mein Kontrahent von gestern ist einer meiner Mitarbeiter. Er überreicht mir ein Geschenk, eine Karikatur, die er aus der Zeitung ausgeschnitten und auf Karton geklebt hat. Ein Schiff ist da zu sehen, das in ruhigen Gewässern ganz ohne echten Bedarf mit den Noteinrichtungen, Nebelhorn und Signalleuchte, navigiert. Darunter der Text „Unser Kapitän kennt sich mit der neuen Steuerung noch nicht recht aus, er führt das Schiff vorerst noch mit den zwei großen roten Knöpfen, die vielen anderen hat er noch gar nicht bemerkt“. Die Bedeutung ist mir sofort klar. Seit ich wirklich spüre, wie ich älter werde, v. a., seit einem Unfall vor einigen Jahren, fühle ich mich immer öfter hilflos und wehrlos, deshalb beispielsweise dränge ich mich vor wie viele alte Leute (peinlich nicht?) und finde mich dann in den großen alten Programmen unserer Evolution im Grunde unnötig gefangen: Angriff,

Flucht, Totstellen. Das braucht viel Energie und kann zu weiterer Hilflosigkeit führen und damit zu einer Eskalation des Geschehens. Aber dieser Traum und die damit verbundene Erkenntnis helfen mir. Der Kontrahent von gestern, den ich ja vermutlich real gar nie wiedersehe, wird in meinem inneren Steuerungssystem wirklich von einem bedrohlichen Subjekt zu einer Figur, der ich dankbar sein kann. Gleichzeitig wird mir bewusst, dass die „Modellumstellung“, zu der uns das Altern veranlasst, und die ich vor einigen Monaten hier schon beschrieben habe (Altern 1), nichts ist, was man so einfach vornimmt, sondern etwas, das angesichts schwindender Kraft und Möglichkeiten nur durch tröstliche, aber auch überzeugende Erfahrungen passieren kann. Und damit bin ich wieder beim Thema – nach einem Schwenk durch die Ernsthaftigkeit wirklichen Lebens. Gibt es etwas, das uns über unsere mühsamen und so gar nicht ausreichenden eigenen Erfahrungen hinaus Halt und Hoffnung geben kann?

#### 1. *Ein unvermeidliches Thema:*

Ja, zuerst ist dieses Thema wohl eine Alterserscheinung – einfach, weil man nicht mehr soviel Energie und auch Zeit hat, auch Lebenszeit: die Frage nach Wesentlichem, worum geht's immer sozusagen, und dabei natürlich auch die Sehnsucht nach der Generalantwort, nach dem Gesamtpaket. Hier könnte man sich auch schrecklich irren, vielleicht gibt es gar kein Gesamtpaket, vielleicht sind die großen Worte – Gott, Leben, Spiritualität etc. – bloß ungerechtfertigte Ordner, die nichts Wesentliches ordnen und uns am Ende mit leeren Händen zurücklassen, mit Händen, die dann nichts mehr in die Hand kriegen, weil es zu spät ist – ein Risikounternehmen also, das scheint sicher.

#### 2. *Der Preis des Wissens:*

Letzter Ausgangspunkt für die Beschäftigung mit diesen Fragen ist wohl das Wissen um den Tod und wie wir das überwinden, wie wir angesichts dessen Sinn gewinnen können. Wenn wir schon mit dieser Gewissheit ausgezeichnet sind, können wir dann auch Antworten finden, die keine bloßen Ausreden oder Ablenkungen vom Thema sind. Eine einfache Variante dieser Gewissheit ist das Gewährwerden der grundsätzlichen Einsamkeit, in

der wir uns befinden. Wir wollen hier nicht bloß eine Antwort, z. B., dass das Leben nachher weitergeht oder was immer, sondern die Erfahrung, dass die erwähnte Tatsache keine Rolle spielt, weil z. B. etwas über sie hinausgeht, weil die Zeit stillsteht und der Augenblick zur Ewigkeit wird, oder dass das, was wir tun, so wichtig ist, dass es über uns hinaus besteht und unsere Endlichkeit damit keine Rolle mehr spielt.

Zur Einsamkeit: Als ich einmal nächtens und schlaflos in den TV-Programmen herumspaziert bin, habe ich in einer Talkshow einen Schamanen gesehen, er sprach hervorragend deutsch, weil er sich lange in der ehemaligen DDR aufgehalten hatte: „Eigentlich sind wir ganz allein, das ist so, aber wenn ich dann singe, dann spielt dieses Wissen plötzlich keine Rolle mehr und ich bin, zumindest für einen Moment, mit allem, was ist, verbunden ...“ – so oder ähnlich.

### *3. Erfahrung und Sprache, die nie wirklich geprüfte Einheit:*

Eine systemische Überlegung, eigentlich Erinnerung zuerst: Wir sind immer gehalten und gefangen zwischen Konzeption und Erfahrung, zwischen Landkarte und Land, und das bedingt sich immer gegenseitig. Die Erfahrung, die wir machen, benötigt Erklärung, Sprache also, damit wir uns auskennen, die Sprache wiederum organisiert die Erfahrung. Das trifft sich nie ganz, weil die Sprache immer eine Vereinfachung darstellen muss. Andererseits ist die Erfahrung der Zeit unterworfen, weswegen sie immer wieder anders gerät. So geht das immer weiter und muss sich ständig ändern im Wechsel von Erfahrung und Sprache. Aber, wie oben schon erwähnt, es gibt hier schon eine Sehnsucht nach der Unmittelbarkeit, dass wir nach einer Müdigkeit durch die Worte auf diese verzichten können und das Leben unmittelbar erfahren – das wäre Spiritualität: erfahren, nicht wissen, die Landkarte genügt nicht, sie muss uns spürbar wohin geführt haben, die Sprache zurücknehmen, der zweite Biss in den Apfel. Das heißt ganz praktisch, Glaube muss erfahren werden können, nicht bloß plausibel sein. Das war ja die Crux der Gottesbeweise im Gymnasium. Unser Religionslehrer war ein brillanter Theologe und Philosoph (heute ist er Bischof in Brasilien), er wusste alles, aber ich konnte ihm nichts glau-

ben. Als ich dann erstmals verliebt war, wurde jeder Busch und jeder Baum zum Liebes- und Lebensbeweis. Schon als Kind habe ich mir manchmal ein Wort so oft vorgesagt, bis es seine Bedeutung verloren hatte, es war dann weg, unbrauchbar zumindest für kurze Zeit – ich war dann frei davon, vielleicht naiv wie Parzival aber frei. Später konnte ich das nicht mehr, die Wörter waren in der Überzahl, dann habe ich das überhaupt vergessen. Jetzt, wo meine Sehnsucht nach dem Unmittelbaren wieder stark wird, erinnere ich mich daran.

### *4. Landkarten tiefer Sehnsucht:*

Traditionell kann man diese Sehnsucht nach der Unmittelbarkeit, und das ist zweifelsfrei wieder eine Konstruktion, in die Vergangenheit richten (Paradies: als wir noch keine Worte brauchten), in die Zukunft (Utopie als zeit- und wortloses Glück) oder an die Gegenwart (Mystik als tatsächliche Erfahrung unmittelbaren Lebens). Systemisch und auch therapeutisch interessiert uns in diesem Zusammenhang natürlich die dritte Möglichkeit. Das hat auch therapeutische Tradition („Achtsamkeit“, „Entspannung“, „hier und jetzt“). Und auch seine Gefahren – zum Beispiel, wenn es zur Unzeit passiert, also nicht ums „Hier und Jetzt“ geht, sondern um konkrete Problemlösung dort und dann, oder wenn das Ergebnis ungerechtfertigt verallgemeinert wird, also keine passende Rückkehr zum Alltag hergestellt werden kann – dann ist der Zauber des Augenblicks für bloße therapeutische Magie vertan und verwirkt.

### *5. Phänomene des Vollzugs:*

Aber bevor wir das therapeutisch schon wieder nutzen und in die Pflicht nehmen, sollten wir uns des Phänomens an sich vergewissern. Wann taucht denn das im Allgemeinen auf und im Speziellen der Therapie? Was sind also Möglichkeiten, sich dem Unmittelbaren zu nähern, was kann ein „Werkzeug“ dieser Sehnsucht sein? Staunen wäre hier das erste. Das passiert, wenn die üblichen Erklärungen zurücktreten und wir nichts fürchten und für nichts sorgen müssen. Deswegen tun sich Kinder leicht, sie haben noch nicht so viele Wörter (die die Erfahrung nicht nur ermöglichen, sondern auch einschränken), und auch der Mönch im Kloster: Er weiß sich sicher in Gott und ist nicht abgelenkt vom

Treiben der Welt. Unmittelbarkeit hat hier also Bedingung, ganz praktische, die wir sogar evolutionär-darwinistisch eingrenzen können (Sicherheit und sichere Versorgung). Eine andere Möglichkeit wäre sozusagen am gegenteiligen Ende menschlicher Erfahrungsmöglichkeit angesiedelt. Wenn anstelle aller Fragen nur eine übrig bleibt, z.B. „die Entscheidung, ob das Leben sich lohne oder nicht, ... (Camus, der Mythos von Sisyphos) – „Werde ich wieder gesund (oder mein Kind)?“, „Kann ich diese Situation überleben?“ etc. In diesen zwei Möglichkeiten sind wir (zumindest wie es sich im Monet darstellt) ganz für uns allein. Zwischenmenschlich erleben wir es unmittelbar – wenn wir verliebt sind oder zumindest fasziniert vom anderen – auch wenn wir Mitgefühl entwickeln, Sorge tragen. Beide Erfahrungen sind ebenfalls fundamental verschieden. Hier wie dort – das eine kann man, zumindest nach subjektivem Empfinden, frei wählen, das andere nicht. Gefahr und Verliebtheit treffen uns unwillkürlich, wenn auch nicht ohne Zutun, Stauen und Mitgefühl hingegen muss nicht sein, ist auch Entschlussache, zumindest bedarf es der Bereitschaft und Hingabe.

#### 6. Risiko und Sicherheit in der unbedingten Erfahrung:

Aber alle diese Erfahrungen haben natürlich eines gemeinsam: keine Abgrenzung, das ist der Preis der Unmittelbarkeit, nein, noch mehr, notwendigerweise ihre Kehrseite. Somit ist Unmittelbarkeit auch riskant. Wir kennen nicht nur verliebte Menschen, sondern auch verführte, nicht nur faszinierte, sondern fanatische, nicht nur staunende, sondern kritiklose und die Erfahrung schicksalshafter Unmittelbarkeit kann zur Sucht werden (Extremsportler, Spieler etc.). Aber auch wenn ich diese „Abirrungen“ noch einmal zurückstelle, Unmittelbarkeit verlangt Hingabe und damit Aufgabe von Kontrolle (im Bereich der Sexualität wissen wir das am besten).

Das staunende Kind braucht Eltern, die auf es aufpassen, und der in seine Anschauung versunkene Mönch weiß sich in Gott geborgen (dieser Gott muss sich allerdings in der Verlässlichkeit der Klostermauern realisieren). Aber wer liebt, kann auch enttäuscht werden, und wer in Gefahr ist, kann untergehen. Risiko ist, was von uns gefordert ist, Bereitschaft und zwar im Erleben, im Zulassen, nicht im Tun.

#### 7. Erfahrung befördern?

Kann man das lernen, üben, befördern? Paradox: Kontrolle aufgeben? Das geht wohl nur andersrum, wenn wir die Aufmerksamkeit woandershin richten. So ist der erste Schritt einerseits: dem Eigenen folgen, der Sehnsucht,

MEINE SPIRITUALITÄT FINDET AUCH IM MUSEUM LEOPOLD STATT, VOR MANCHEN BILDERN FÜHLE ICH MICH DEM WUNDER DES LEBENS DIREKT VERBUNDEN, DA SIND DIE BILDER DANN KEINE „LANDKARTEN“, SIE SIND DAS LAND, MEIN LAND, ZUMINDEST ERLEBE ICH ES SO, UNMITTELBAR FÜHREN SIE ZU MEINEN INNEREN BILDERN.

der Neugierde, dem Hunger nach Wagnis, dem Mitgefühl und Interesse für den anderen. Andererseits wird es wohl auch ein Vorgang der Bedingungsförderung sein, wie immer wenn wir Neues evozieren wollen – und damit dann schon auch von Entdecken und Üben. Chairos und Chronos fallen mir hier ein, der Gott der unmittelbaren Gelegenheit ist wohl der Schutzherr aller Entdecker und ermutigt uns zur Hingabe und zum Risiko, während die Zeit der Erfahrung die sichere Mauer der Gewohnheit garantiert. Hingabe braucht wie gesagt auch sichere Bedingungen.

#### 8. Die Sinne sind der unmittelbare Zugang zum Leben:

Was ist hier wohl besonders geeignet? Von der Unmittelbarkeit des Lebens und des Lebendigen ist die Rede. Die Unmittelbarkeit der Sinne fällt uns hier ein, nicht denken, sondern erfahren und tun, nicht konzipieren, sondern vollziehen; vergleiche hier: das Überfliegen ei-

nes Artikels (Information) oder Lesen eines Gedichtes (inneres Sprechen). Hier hat jeder sinnliche Zugang seine eigene Möglichkeit, jeder Mensch seine spezielle Zugangsgeschichte. Meine Spiritualität findet auch im Museum Leopold statt, vor manchen Bildern fühle ich mich dem Wunder des Lebens direkt verbunden, da sind die Bilder dann keine „Landkarten“, sie sind das Land, mein Land, zumindest erlebe ich es so, unmittelbar führen sie zu meinen inneren Bildern. Aber in allem bleibt eines gleich – ohne „inneren oder äußeren“ (Mit-)Vollzug geht es nicht.

### *9. Gefühle als Wiederhall und Bereitschaft:*

Was ließe sich in diesem Zusammenhang über Gefühle sagen? Lässt sich darüber etwas Erwartbares und damit Allgemeines formulieren?

Drei Stadien können wir hier unterscheiden. Die Bewegtheit und (Hermann Hesse folgend) der Zauber des Anfangs, die Hingabe des Vollziehens und das Bedauern des Abschieds. Diese Gefühle sind zugleich Ergebnis, aber auch selbst eine einladende Voraussetzung der gesamtorganismischen Organisation in jedem Abschnitt des Geschehens. So steuert die Neugierde des Beginns die Aufmerksamkeit und stellt die Energie bereit für den Aufwand des Folgenden, die Hingabe des Vollzugs bündelt alle Aufmerksamkeit, nützt die bereitgestellte Energie, und die Traurigkeit der Rückkehr in die übliche Erfahrungswelt ermöglicht die notwendige Alltagsorientierung, die wir zum Weiterleben wieder brauchen, das ist nötig und gibt Orientierung und Halt, Hingabe kennt ja keine Zeit.

Noch einmal zurück zum früheren Punkt, was wir absichtsvoll tun können. Insgesamt ist Achtsamkeit eine Haltung, die dem Geschehen angemessen ist (C. Castaneda, Don Juan kann beispielsweise als eine Einübung in Spiritualität gesehen werden. Das war ein Andachtsbuch meiner Generation, für manche gar eine Bibel). Möglicherweise sind die erwähnten Stadien auch ein absichtsvoll zu gestaltendes Geschehen mit speziellen Anforderungen. Große Rituale der Spiritualität, die wir als Bedingungsgestaltung, als Einladungen ansehen können, folgen genau dieser Ordnung. Zwei Emotionen allerdings begleiten alle Stadien: Hingabe und Dankbarkeit.

### *10. Spiritualität in der Therapie und im Leben:*

Was jetzt damit anfangen, persönlich und in der Therapie?

Die großen Traditionen sind hier unterbrochen, schwer zugänglich oder unpassend (so groß meine Sehnsucht danach sein mag). Also, wo sind meine speziellen Möglichkeiten und Sehnsüchte jetzt, und wie kann ich dafür Ressourcen von früher nützen? Ich persönlich mag halt nicht üben, das wird hier immer empfohlen und im Denken war ich auch immer mehr zu Hause als in der Erfahrung. Aber was soll's, im Moment muss ich's wohl eher mit *Chairos* als mit *Chronos* halten, das meint: Die Gelegenheiten, die so vorkommen im Lauf des Tages, bemerken und nützen zur Unmittelbarkeit - das ist gar nicht so wenig. Darüber hinaus können mit Hingabe Gedichte lesen, spazieren gehen, Kaffeehäuser und Bilder in Museen aufsuchen eine Art von Übung sein, zumindest eine kleine Gelegenheit zur Andacht.

Dasselbe gilt auch für die Therapie, hier ist kein großer Zinnober nötig und möglich, wir sind keine Priester, auch nicht von postmodernen Religionen, aber wir sind mit dem Thema befasst.

Die große Leistung von Therapie und Beratung etc. war ja zuerst der Unmittelbarkeit entgegengesetzt – zumindest seitens des Therapeuten, aber letztlich soll auch absichtsvolle Änderung passieren, seitens des Klienten: Hemmung des spontanen Ablaufs, Kommunikation und Reflexion als neue Möglichkeit und Alternative, die Erfindung und Stilisierung von Sprache – das ist wohl im Kern die therapeutische Leistung: Kulturarbeit, wo „Es“ war, soll „Ich“ werden. Warum also Spiritualität, warum der zweite Biss in den Apfel? Ist Achtsamkeit und Hingabe eine Alternative zum Üblichen?

Zwei Fragen: Wann passt es, liegt es nahe, und wie können wir diesem Thema absichtsvoll gerecht werden? Auch hier können wir uns an den schon erwähnten Zugängen orientieren: Staunen, Not und Gefahr, Verliebtheit, Mitgefühl und Sorge.

Das Staunen und die Verliebtheit sind wohl weniger Anlass in der Therapie für das Thema – wer staunt, braucht keine Psychotherapie, wer verliebt ist, will jedenfalls keine. Aber wer in Not ist, ohne sichtbaren Ausweg (auch nicht mit therapeutischen Mitteln), für den ist das ein Thema (Klient), weil ja alles auf die eine Frage

konzentriert ist – und auch für den Therapeuten, weil er nichts mehr tun kann, als nicht davonlaufen und weil all seine Kunst sich jetzt ausdrücken und zusammenfinden muss (Harry Merl: „Ich bin da, für dich und du bist es wert“). Hier benötigt die Situation des Klienten die spirituelle Bereitschaft des Therapeuten. Wenn wir keine unserer üblichen Antworten haben, ist Mitgefühl das Einzige, was möglich ist und dem anderen gerecht wird. Und auch wenn wir nicht wissen, was das beim Klienten „bewirkt“, für den Therapeuten, wenn er nicht ausweicht, ist es, nolens volens, eine Chance für spirituelle Erfahrung. Dafür sollten wir dankbar sein. Nicht dass das so oft passiert, das glaube ich nicht, eher sind es Momente als Sitzungen (wie gesagt Spiritualität ist ein Erfahrungsmodus, der sich unserer üblichen Zeitordnung nicht unterwirft, kann also lang oder kurz sein). Aber es kann immer wieder passieren, und wir sollten bereit sein, und dieses „Bereit-sein“, daran glaube ich, wird sich auf jeden alltäglichen Moment unseres Tuns und Erlebens auswirken. Das wäre unser Lohn, so hoffe ich – sicher bin ich nicht, aber ich denke, es lohnt das Risiko. Ich selbst bin da ganz am Anfang, aber ich hoffe, dass ich noch etwas Zeit habe: Achtsamkeit, Präsenz, Hingabe, Neugierde etc. in der üblichen Therapie und im ganzen Leben, das könnte ein kleiner Beginn sein.

### 11. Ganz zum Schluss:

Nachdem ich das geschrieben hatte, habe ich die Bücher von David Steindl-Rast gelesen, da ist alles schon dringestanden, nur einfacher und besser. Anfänglich habe ich mich ein bisschen geärgert und geniert, jetzt freue ich mich, immerhin bin ich nicht ganz allein mit meinen Gedanken, sondern, ganz im Gegenteil, in allerbesten Gesellschaft.

Da steht zum Beispiel so schön und berührend: Es ist keine Frage, ob dieser oder jener Mensch ein Mystiker ist, alle Menschen sind Mystiker, so wie sie am Leben sind, die Frage ist eher: Welche Art von Mystiker sind sie? Das muss dann jeder für sich herausfinden.

Weniger großartig: Was „kann“ ich denn in der Spiritualität, was ist meins und was fällt mir leicht, denn dort sollte ich beginnen (weil dort, wo es mir schwer fällt, kann ich nicht mehr anfangen, dazu habe ich nicht mehr genug Geduld und vielleicht nicht mehr genug Zeit).

Ich beispielsweise bin, wie gesagt, kein guter „Über“, war ich nie, ob das Gebete sind oder autogenes Training oder sportliches Trainieren im sogenannten Studio, ich kann es nicht oder ich tu es nicht. Ich bin schon aus der Ministrantengruppe in der Volksschule hinausgeflogen, weil ich keine lateinischen Gebete auswendig lernen konnte, die ich nicht verstanden habe. Aber Gedichte lesen kann ich – wer ein Gedicht liest und es verstehen will, kann es nicht wie einen Infotext überfliegen, er muss es sich innerlich aufsagen, muss es dabei insgesamt nachvollziehen (in Takt und Rhythmus). Rilke schlägt mir dabei für eine kurze Weile nicht nur vor, was ich denken soll, sondern, mehr noch, wie ich sein soll – ein kurzer und wunderbarer Moment der Hingabe.

Und ich habe vor einiger Zeit entdeckt, dass ich immer, wenn ich gehe, auf verschiedene Art gehen kann, und dass das ebenfalls eine Art Existenzvorschlag ist. Vielleicht sollte ich das in einer Yogagruppe perfektionieren (dann hätte ich sicher weniger Rückenschmerzen), aber das habe ich natürlich nicht gemacht. Immerhin, wenn ich in die Arbeit eile oder von ihr weg, dann fällt mir immer öfter ein, dass ich auch langsamer gehen könnte und anders – und immer öfter folgt dieser einfachen Erkenntnis ein Vollzug. Ich kann nicht musizieren und auch nicht singen, aber der Wehmut darüber folgt eine Sehnsucht, die mich als Hörer an Musik teilhaben lässt, auch hören ist eine Art Existenzvorschlag, der uns durch seinen Vollzug teilhaben lässt an etwas, das anders und größer ist als wir selbst, genau wie beim Betrachten der Bilder im KHM oder im Leopold.

Warum jetzt diese persönlichen Beispiele? Nicht, damit Sie etwas über mich als Person erfahren (unnötig bis peinlich), aber vielleicht weil ich Sie anstecken möchte oder einfach erinnern an etwas Schönes, an dem wir sicher und verlässlich teilhaben.

---

### DR. HELMUT DE WAAL

ist klinischer Psychologe, Psychotherapeut in freier Praxis (Steyr), Supervisor, Lehrtherapeut an der Ia:sf, Lehrbeauftragter am Institut für Erziehungswissenschaften der Universität Innsbruck; Autor zahlreicher Fachpublikationen