

Spiritualität im Alltag – Matrix für berufliches Profil?

„Wenn ich in diesem Moment nicht die Ruhe behalten hätte, wäre die Situation völlig eskaliert“ – so berichtet eine Pastoralreferentin in einer Supervisionsgruppe. Sie war mit einigen Jugendlichen nach einem Fußballspiel unterwegs als eine Gruppe gewaltbereiter Hooligans ihnen auf der Straße den Weg versperrte, und mit grölenden Rufen und aggressiven Signalen drohend, auf sie und die Gruppe zukam. Die Jugendlichen in ihrer Gruppe bekamen große Angst, es waren Hooligans des gegnerischen Vereins, schwer angetrunken und randalierend. Die Pastoralreferentin stellte sich einfach mit Präsenz, Selbstbewusstsein und innerer Ruhe diesen Jugendlichen in den Weg, und bewegte sie mit wenigen, aber klaren Worten dazu, ohne weitere Aktion einfach weiter zu gehen. Was sie erzählte, beeindruckte die ganze Supervisionsgruppe.

Nun müssen es nicht solche prekären Situationen sein, in denen wir alltäglich stehen. Hier geht es um diese Haltung der Pastoralreferentin, die verdeutlicht, was es heißen kann Spiritualität im Alltag zu leben. Präsenz, Bewusstsein seiner selbst und innere Ruhe sind Kennzeichen einer inneren Kraft, die aus Quellen speist, die auf spirituelle Kompetenzen verweisen und diese gleichzeitig realisieren. Am Beispiel der Pastoralreferentin wird jedoch bereits eine Grundannahme deutlich: geistlich-spirituelles Bewusstsein geht Hand in Hand mit menschlich-anthropologischer Reife. Geistlich-spirituelle Prozesse korrespondieren stets mit dem menschlichen Wachstum der einzelnen Person. Es geht also bei der Analyse geistlicher Prozesse immer auch um Dynamiken in psychischen und existenziellen Bereichen, einschließlich der Reifungsschritte und Krisen, die damit zusammenhängen. In der Spiritualitätsforschung ist es heute Konsens, dass „die meisten Definitionen von Spiritualität Varianten eines anthropologischen Verständnisses darstellen. Der anthropologische Zugang zum Gegenstandsbereich kann als grundlegend betrachtet werden“. ¹ Garrido spricht konsequenterweise von der Notwendigkeit einer „Simultanen Pädagogik“. um dieser komplexen Dynamik in geistlicher Förderung und Begleitung gerecht zu werden. „Die `Simultane Pädagogik´ beruht auf der Grundannahme, dass Menschliches von Geistlichem nicht zu trennen ist, denn der Mensch reift nicht in verschiedenen Ebenen (zuerst die psychoaffektive, dann die soziale, die ethische, schließlich die Beziehung mit Gott), sondern in einer einzigen Dynamik, die sich ausdifferenziert.“² Infolgedessen sind Spiritualität und Alltag auf innigste verschränkt.

In diesem Beitrag geht es 1. um die Frage, was unter Spiritualität zu verstehen ist, um dann, als 2. spirituelle Lebenshaltungen im Alltag zu identifizieren und diese dann 3., an einem Beispiel aus dem Evangelium zu verifizieren. Anschließend geht es 4. um die Frage der Relevanz von Spiritualität angesichts alltäglicher Spannungen, und 5. um existenzielle Krisen.

¹ Baier 2006, S. 14.

² Garrido 2009, S. 87 "la `pedagogía simultánea´ implica los siguientes criterios: [...] No separar lo humano y lo espiritual, puesto que la persona no crece por pisos (primero, lo psicoafectivo; luego, lo social; luego, lo ético; luego, la relación con Dios), sino en dinámica unitaria y diferenciada." Übertragung Ortega V.

1. Spiritualität - ein Begriff im Wandel

Der Begriff Spiritualität ist seit jeher ein schillernder Begriff. Sein Verstehenshorizont reicht heute von monastischen Regularien, streng kirchlichen Traditionen, bis hin zu esoterisch-okkulten Praktiken. Hier jedoch geht es um eine Grundhaltung, die auf einem christlichen Personenbegriff basiert und Spiritualität als Schnittpunkt geistgewirkten Lebens und existenziellen Wachstums begreift. Dabei ist zu bedenken, dass der „Begriff der Spiritualität [...] durchaus einem akademischen Diskurs [entstammt].“³ Konturiert wird der Begriff Spiritualität durch die Betonung von Erfahrung und individueller Deutung. Mit gegeben ist ferner das Bewusstsein einer Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft oder Ordnung, die nicht selten jenseitig, Gemeinschaft der Heiligen, oder diesseitig Kirche, Orden, Welt ist, nicht jedoch unbedingt persönlich im Alltag erlebbar. „Vor allem aber ist die Spiritualität im Erfahren verankert, das um eine unsichtbare Gemeinschaft, eine unsichtbare Kirche weiß.“⁴ Die Genese des Begriffes Spiritualität reicht hinein bis in das alttestamentliche "nismat-ruah", was „menschliche Lebenskraft" oder "göttliche Durchdringung" bedeutet. Im Neuen Testament wird es mit dem griechischen Wort "pneumatikos" übersetzt und schließlich in das lateinische "spiritualis". Die Wurzel spiritus – Geist, weist somit auf das hebräische ruach, und ist wie dieses konnotiert mit atmen, hauchen, beseelt sein.⁵ Neben der paulinischen Tradition, in der die vom Geist des Auferstandenen erfüllten Christen aus dem `pneuma´ leben, findet sich im 5. Jahrhundert ein Schreiben, „in dem ein neugetaufter Christ ermahnt wird, eifrig in der Heiligen Schrift zu lesen und nach ihren Geboten zu leben, um in der `Spiritualität´ fortzuschreiten.“⁶

In den folgenden Jahrhunderten wurde Spiritualität Kennzeichen für Mönche und Kleriker, und erfuhr eine wesentliche Deutungsverschiebung auf den `geistlichen Stand´. „Im Mittelalter bezog sich spiritualis auf geistliche im Gegensatz zu weltlichen oder zeitlichen Dingen sowie auf monastische und laienspezifische Lebens- und Glaubensformen.“ Damit einher ging eine immer stärkere Trennung von Geistlichkeit und Welt. „Um das 12. Jahrhundert im Umfeld der aufkommenden Scholastik, bürgert sich die Rede von der `spiritualitas´ ein als ontologisch-anthropologisch Kontrastbegriff zu `corporalitas.´“⁷ Für McGinn gehört dies zu den „zu den am wenigsten glücklichen Folgen der Scholastik.“⁸ Ausgerechnet in dieser Zeit, in der die Kirche zunehmend in Auseinandersetzung mit weltlichen Mächten verwickelt war, (erinnert sei an die Jahre des Investiturstreites und zunehmender Stärkung der Macht Roms unter Gregor VII.), „wird die `Metapher´ von den `geistlichen Gütern´ ins Rechtliche übertragen: `Spiritualitas ist forthin auch der Überbegriff für den Bereich der kirchlichen Rechtssprechung. Es ist diese Bedeutung, die die Volkssprachen aufnehmen. [...] In der gleichen juristisch orientierten Sinnrichtung ist die Rede von der `Geistlichkeit´ zu verstehen, die sich spätmittelalterlich im Deutschen als Bezeichnung

³ Knoblauch 2006, S. 91.

⁴ Knoblauch 2006, S. 105.

⁵ Vgl. Knoblauch 2006, S. 105; Jacobowitz 2014, S. 23; Bucher 2007, S. 22.

⁶ Peng-Keller 2010, S. 10.

⁷ Peng-Keller 2010, S. 10.

⁸ McGinn 2007, S. 339.

für den Klerus einbürgert und sich in katholischen Gegenden bis heute gehalten hat.“⁹ Nach Sloterdijk ist `religio` wörtlich mit `Sorgfalt` zu übersetzen.¹⁰ Ein `Religiöser`, nach Sprachgebrauch auch `Geistlicher`, ist somit jemand, der die Aufgaben, Riten und Verpflichtungen sorgfältig einhält und sie einzuhalten lehrt, respektive dafür sorgt.

In der im 14. Jahrhundert zunächst in den Niederlanden entstehenden Bewegung der `Devotio Moderna` richtete sich der Fokus mehr auf Innerlichkeit, fühlbare Frömmigkeit und daraus resultierender Lebensgestaltung. Gesellschaftliche Veränderungen durch ein aufstrebendes Bürgertum und zunehmendes Selbstbewusstsein lesekundiger Laien führten zur Ausprägung eines weltzugewandten, christlichen Frömmigkeitsideals, das Innerlichkeit und tätige, helfende Liebe in christlicher Praxis zu verbinden suchte. Geistliches, spirituelles Leben galt nicht mehr als Domäne monastisch-klösterlicher Lebensordnung, sondern wurde nun auch zur Lebensform frommer Laien, Frauen wie Männern. Letztlich wirkte sich hier – nachweisbar an der Bewegung der Beginen und frühen franziskanischen `Mission` nördlich der Alpen – die große Wende vom monastischen zum apostolischen Leben aus, die Franziskus von Assisi in seiner Bewegung der Laienbrüder in Gang gesetzt hatte. Von den Niederlanden über Frankreich nach Deutschland und auch in den angelsächsischen Raum ausbreitend, übte diese als, `modern`, eben zeitgemäß empfundene Spiritualitätsbewegung großen Einfluss aus, u.a. auch auf Ignatius von Loyola, der mit seinen Exerzitien das erste Mal eine systematische Laienschulung formulierte mit der Absicht einer spirituell-kontemplativen Vertiefung. Hier ging es v.a. ab der dritten Woche der auf vier Wochen angelegten Exerzitien zunehmend um Selbsterkenntnis und eine ganz persönliche Beziehung des Menschen zu Gott.¹¹ Etwa zu Beginn des 17. Jahrhunderts entstand dann „im Französischen das Wort `spiritualité` als Ausdruck für die persönliche Beziehung des Menschen zu Gott. Seit Mitte der 60 Jahre des letzten Jahrhunderts wird `Spiritualität` von dem [deutschen] katholischen Theologen Johannes Gründel zunehmend vom einseitigen Frömmigkeitsverständnis abgesetzt und neu definiert `als religiös verwurzelte und aus christlichem Glauben heraus existentiell vollzogene Lebenshaltung des ganzen Menschen, nicht nur seines Geistes`, die `neben den Glaubenswahrheiten auch das Welt - und Menschenverständnis sowie die Daseinserfahrung der jeweiligen Zeit berücksichtigt.“¹² Spiritualität wird nun immer mehr zu einer Weise, die das ganze Leben, Arbeit, Beziehungen und Ichgestaltung durchdringt und formt.

Gerade christliche Spiritualität, die letztlich aus dem Geheimnis der Inkarnation lebt – der Menschwerdung in raum-zeitlichen „in-der-Welt-sein“, kommt damit zu ihrem eigentlichen Proprium. Welt gewinnt eine zunehmende Bedeutung, nicht nur als Ort der Bewährung, sondern ebenso der bejahenden Gestaltung. Umgekehrt verändern sich mit der Ausgestaltung von Arbeit, Beruf, Gesellschaft und Selbstverständnis des Menschen auch spirituelle Ausdrucksformen, Perspektiven und Konzepte. Mystik und Spiritualität werden im Zuge dieser Veränderungen nicht mehr als außergewöhnliche, mit übernatürlichen Phänomenen verbundene Weisen des Glaubens verstanden, sondern finden ihren Ort dort, wo Menschen

⁹ Peng-Keller 2010, S. 10.

¹⁰ Vgl. Sloterdijk 2012, S. 140.

¹¹ Vgl. Ignatius Geistliche Übungen 1975. Freiburg /i.Br.

¹² Bochsinger 1995, S. 378.

leben, arbeiten, lieben und leiden. Dies hat auch das 2. Vaticanum betont und gerade in seiner Pastoralkonstitution, die sich dem Laien und seiner Aufgaben in der Welt widmet, nahegelegt. Hier wird ausdrücklich aufgerufen sich zu verabschieden „von einer Sicht des spirituellen Lebens, die die Weltexistenz nur in einer möglichst großen Annäherung an ein ordensähnliches Ideal zu tolerieren bereit war. Nun geht es nicht mehr um eine Abwertung des Lebens in der Welt, sondern um das Wahrnehmen der dem einzelnen übertragenen Aufgaben als konkreten Weg.“¹³

2. Spirituelle Grundhaltungen im Alltag

Damit legt das Konzil das Augenmerk auf eine Spiritualität, die nicht in einer Sonderwelt verweht, sondern den ganz normalen Alltag konfiguriert. Das kann ein bestimmtes Ethos sein, aus dem heraus jemand seine Arbeit verrichtet, ein Engagement, das über die reine Pflichterfüllung hinausgeht, oder eine Authentizität, mit der ein Mensch dem anderen begegnet. Als spirituell können wir solche Haltungen dann bezeichnen, wenn sie aus einer inneren Mitte kommen, in der ein Mensch nicht in isolierter Einsamkeit lebt, sondern aus einer inneren Bezüglichkeit, aus der Gewissheit einer tieferen Geborgenheit, die Zeit und Raum umgreift; für Christen ist dies die Beziehung zu Gott. Diese wächst ebenso wie die Beziehung zu Menschen von Kindheit an bis hin zu reifem Alter. `Not lehrt beten´ heißt es, und macht zugleich deutlich, dass Menschen sich zunächst an Gott wenden, um „für Wünsche eine Antwort zu finden, die zuerst ganz einfach menschlich sind: Sie [...] richten sich nicht unmittelbar auf Gott hin aus, richten sich aber in die Vertikale¹⁴ auf in der Hoffnung, dort eine menschliche Befriedigung zu finden.“¹⁵ Das sind dann Bitten um Gesundheit, Erfolg, innerweltliche Wünsche, die allerdings nie aufhören. Schließlich aber wendet sich das Suchen und Fragen des Menschen immer wieder hinaus aus den Grenzen dieser Zeit und hält ihn wach in der `Vertikalen´ zu suchen. Wie Sloterdijk ausführlich darlegt, ist diese Vertikalspannung ein Humanum und Motor aller Entwicklungen.¹⁶ Sie ist eine dem Alltag zugehörnde `Übung´, im altchristlichen Sinne das, was mit Aszetik bezeichnet wurde und die Grundlage für spirituelle Erfahrung ist. Ausdrucksform dieser Übung ist Gebet, Meditation, spirituelles Leben im weiteren Sinne. „Meditation ist [...] beides zugleich: geistige Übung und geistlicher Vollzug.“¹⁷

2.1. Vertrauen

Eldin, Sohn einer Flüchtlingsfamilie aus Bosnien, kommt regelmäßig ohne Frühstück, ungepflegt und blass in die Schule. Er träumt und schläft viel, wenn er aber interessiert ist beeindruckt er durch intelligente und wache Aufmerksamkeit, differenziertem sprachlichem

¹³ Weismayer 2001, S. 178.

¹⁴ Interessanterweise ist gerade die Metapher der Vertikalen ein Schlüsselbegriff des kontrovers diskutierten Buches von Peter Sloterdijk: *Du musst dein Leben ändern* (2014) indem er auf die anthropologische Konstante dieser Spannung hinweist, deren wesentliches Merkmal stetes, lebenslanges Üben ist. Mit diesem Begriff löst Sloterdijk den alten Begriff der Aszetik ab und stellt damit auch die konstatierte Vertikalspannung in einen spirituellen Kontext.

¹⁵ Vergote 1970, S. 133.

¹⁶ Vgl. Sloterdijk 2014.

¹⁷ Peng-Keller 2010, S. 114.

Ausdruck und – für einen Jungen seines Alters eher ungewöhnlich, zeigt ein hohes Maß an Empathiefähigkeit. Thema der Schulstunde ist das „Vater unser“. Nach der Vorstellung dieses Gebetes meldet er sich und fragt, ob er auch sagen darf: `Mutter´ unser. Hintergrund dieser Frage waren seine prekären familiären Verhältnisse. Der Vater war meistens betrunken, dann misshandelte er die Mutter und schlug danach in der Wohnung alles kurz und klein. Eines Tages konnte die Mutter einfach nicht mehr. Sie packte die Sachen des Mannes, warf sie zum Fenster hinaus und setzte ihn einfach auf die Straße. Anschließend fuhr sie zu ihren Verwandten und ließ den Jungen allein in der Wohnung zurück. Das ist die eine Seite der Erfahrung Eldins. Wie er mir erzählte, kroch er immer voller Angst unter die Bettdecke, wenn der Vater tobte. Hier, unter der Bettdecke betete er: lieber Gott, beschütze mich! Wie er mir erzählte, hatte er das Gefühl, der liebe Gott legte sich wie ein Mantel um ihn, die Angst verging, er wurde ruhig und glaubte fest, dass er beschützt ist. So konnte er gut einschlafen. Wie kam dieses Kind darauf sich an einen Gott zu wenden, den es als `Gott´ bezeichnete, obwohl es keine Erfahrung eines liebenden Vaters, oder einer zuverlässig sorgenden Mutter hatte? In Kindergarten und Schule betreuten ihn nur Frauen, er hatte keine Geschwister, zu den Verwandten gab es keinen Kontakt. Für seine Lehrer/innen war er eine Herausforderung: Einerseits die offensichtliche Verwahrlosung und Fehlernährung, andererseits die sensible, für zarte Zwischentöne empfängliche Feinfühligkeit und sprachliche Elaboriertheit, die wie aus dem Kontext herausgefallen zu sein schien. Die so oft bestätigten Vorstellungen von Wirkungen schlimmer Verhältnisse auf die Psyche eines Kindes standen nun unter einem großen Fragezeichen.

„Daß die familiäre Struktur und das Gottesbild einander entsprechen, bestreitet niemand mehr. Oft weicht man der eigentlichen Frage aber damit aus, daß man von »Projektionen« des Vaterbildes auf Gott spricht [...] indem man sich auf die mehr oder weniger infantilen Motivationen beruft.“¹⁸ Die Annahme einer schlichten Projektion des Vaterbildes auf das Gottesbild erklärt Eldins Verhalten also nicht. „Können wir den religiösen Glauben schlechthin von der Vater-Kind-Beziehung ableiten? Gott [wäre] dann nur das überdimensionierte, ins Unendliche projizierte Bild des Vaters. [...] Seit Urzeiten gibt es Menschen, die an einen Gott und Vater glauben, dem sie in unmittelbarer und unbefangener Erfahrung nahegekommen sind. Das Bild eines menschlichen, lebenszeugenden Vaters hat sie mit dem Gedanken vertraut gemacht, das Geschenk des Lebens und der Macht über die Erde stamme wohl aus den Händen eines Weltenvaters.“¹⁹

Vergote sieht das Verhältnis eher umgekehrt: von der Erfahrung eines unverfügbaren Lebens aus, das als Geschenk erfahren und begriffen wird, bildet sich ein Vertrauen, das in der Figur des Vaters Resonanz findet, oder eben nicht. Dann jedoch ist offenbar auch das Kind ohne positive Vatererfahrung fähig zu fühlen, wenn es eine negative, sprich gegensätzliche, den tiefsten Hoffnungen nicht entsprechende Vaterbeziehung erlebt. Es ist zwar hier nicht Thema die Genese des Gottesbildes zu referieren, zumal neue psychologische Forschungen hierzu eher rar sind. Wohl aber kann das Beispiel die lebensförderliche und psychisch stabilisierende

¹⁸ Vergote 1970, S. 244.

¹⁹ Vergote 1970, S. 245f.

Funktion von Vertrauen belegen, das eine Antwort findet in einem letztlich von eigenen Erfahrungen unverfügbaren Gott. Eldin hatte Vertrauen in eine Instanz, die er Gott nannte, zu der er einen seelischen Kontakt herstellen konnte. Dies stärkte seine Resilienz und ermutigte ihn, gegen alle Widerstände, zu hoffen, zu glauben und dadurch Kraft zu gewinnen. Und es bestätigt die These, dass der Mensch vom Wesen her fähig ist zu „transzendieren, das heißt: über sich hinausgehen kann,“²⁰ auch über lebensunmittelbare Erfahrungen hinaus.

2.2 Präsenz

Spezifisch spirituelle Merkmale identifiziert McGinn ²¹ nicht mit außergewöhnlichen Phänomenen, sondern mit: Präsenz, Evidenz und rationaler Unerklärbarkeit, letztlich dem „Bewusstsein der göttlichen Gegenwart.“²² Damit spricht er ein allen Gebets-Meditations- oder Versenkungspraxen eigentümliches Moment der unterschiedlichen Zeiterfahrung an, das im christlichen Kontext eine ganz spezifische ‚Aufladung‘ göttlicher Präsenz erfährt. „Das im Geheimnis der Inkarnation implizierte paradoxe Ineinssein von Zeitlichkeit und Zeit wird nirgends deutlicher, als in den unterschiedlichen Weisen wie das ‚zeitlose‘ mystische Bewusstsein der Gegenwart Gottes von den Veränderungen und Entwicklungen in Kirche und Gesellschaft beeinflusst wurde.“²³ Auch wenn es im Moment des Erlebens um ein Bewusstsein von Zeitlosigkeit geht, ist doch die Deutung und Mitteilungsweise immer beeinflusst von kulturellen und gesellschaftlichen Bedingtheiten. Es ist dies die alte Unterscheidung zwischen Widerfahrnis und Deutung, die von jeher zu besonderer und eingehender Prüfung solcher Zeugnisse Anlass gab.

Letztlich waren Gegenwartserfahrungen immer schon im letzten unsagbaren Erlebnis. Alle Protagonisten dieser Erfahrungen haben sich mit der sprachlichen Mitteilung schwer getan. Wohl aber wird deutlich, dass diese Erfahrungen, ähnlich dem Erlebnis des Staunens, von großer Eindringlichkeit und von der Person totalisierender Wirkung sind, die das Leben oft entscheidend prägen.

Ein Glaube, der von der Omnipräsenz Gottes erfüllt ist, wird schwerlich solchen Erfahrungen den Charakter von spirituellen Merkmalen verweigern, da letztlich doch alles als von Gott erfüllt und nicht außerhalb dieser Gegenwart existierend geglaubt wird. Das heißt, dass Inneres und Äußeres, Kontemplation und Aktion letztlich in einer solchen Erfahrung verbunden sind und nicht zwei getrennten Bereichen angehören. Meister Eckhart lobt in seiner berühmten Predigt 28 über Lk 10,38 nicht, wie sonst üblich Maria, die zu Füßen des Herrn sitzt, ganz in Minne versunken, sondern Martha, die den im Augenblick notwendigen Aufgaben nachkommt, in der Gegenwart zu handeln weiß, und damit im innerweltlichen Tun ihrer spirituellen Erfahrung der Nähe Gottes Ausdruck gibt.²⁴ Aufmerksam fordert sie, gegenwärtig und ihrer Selbst bewusst Jesus auf, Maria zu ermahnen, sich ebenfalls dem Augenblick auch im Diesseits zu widmen, der für sie eben keinen Gegensatz darstellt.

²⁰ Safranski, S. 25.

²¹ Verfasser der vierbändigen Reihe „Mystik im Abendland,“ die als Standardwerk aktueller Forschung gilt.

²² McGinn 2010 Bd. 1, S. 11.

²³ McGinn, Schellenberger 2010, S. 13f.

²⁴Vgl. Eckhart, Quint 1979, S. 280–289.

„Eckharts Ideal eines Lebens *sunder warumbe* ist nicht [...] praxisfern oder inhaltsleer.“²⁵ Aus diesem Beispiel spiritueller Hochkultur lassen sich für den Alltag spezifische Haltungen extrahieren.

Achtsamer Umgang mit der Natur, religiös gesprochen, mit der Schöpfung, ist heute Konsens. Diese Haltung birgt in sich zwei Pole – eine Sensibilität nach innen, die feinfühlig wahrnehmen lässt was im eigenen Innern geschieht. Es sind dies Gedanken, Stimmungen, Gefühle und auch tiefe Empfindungen. Zur Achtsamkeit gehört aber auch eine Sensibilität nach außen, die sich als Feingefühl gegenüber allem Lebendigen, als Empathiefähigkeit und Behutsamkeit mit Menschen und Sorgfalt im Umgang mit der Schöpfung und allen Dingen äußert.

Achtsamkeit ist Voraussetzung und Frucht spiritueller Praxis. „Nichts anderes geht so sehr mit dem Gebet Hand in Hand wie die Aufmerksamkeit. Um sie müssen wir uns bemühen.“²⁶

Nicht vergangenheitsbezogene Problembearbeitung oder zukunftsgerichtete Gedankenverlorenheit, sondern gegenwärtiges Aufmerken und Wahrnehmen des Augenblicks prägen diese Haltung und bewirken innere und äußere Präsenz. Es ist ein Gegenwärtigsein, das aus der Qualität des Augenblicks lebt, eines Augenblicks, von dem die Bibel als präsenzerfüllte Gegenwart spricht, sowohl im AT im Namen Jhws, als auch in den Ich-Bin Worten Jesu im Johannesevangelium. „Konstitutiv für christliche Spiritualität ist die Befreiung durch die Gegenwart des göttlichen Geheimnisses, wie sie in Jesus Christus eröffnet wird.“²⁷ Das ‚Jetzt‘ des Augenblicks ist Quelle spirituellen Lebens.²⁸ Es wird in allen Meditationspraxen als Grundhaltung kultiviert, so auch im christlichen Gebet der Ruhe bei Cassian.²⁹ Meister Eckehardt spricht vom ‚Nun‘ in dem die Seele in Gott wiedergeboren wird. Die christliche Mystik betont immer wieder die Gegenwärtigkeit des Göttlichen im Spiegel menschlicher Erfahrungen, die immer in die konkrete Gestaltung des Alltags einfließen. „Zur Spiritualität gehört [...] ein Element bewusster Lebensführung. Unsere Basis-Erfahrungen und -Überzeugungen bezüglich dessen, was uns unbedingt angeht, verpflichten zu einer ihnen entsprechenden Lebensweise.“³⁰

Das Konzept ‚Präsenz‘ leitet sich von seinem Ursprung her wesentlich aus der Omnipräsenz Gottes ab. „Doch seine vor allem von Theologen vertretene etymologische Herleitung aus *prae sensu* - „vor dem Sinn“ – gibt bereits Raum für Interpretationen, die über das allgemeine Verständnis von Präsenz als Synonym für Gegenwart hinausgehen und sich mit der Vorstellung von Gegenwärtigkeit und Körperlichkeit verbinden lassen.“³¹

Künstler und Schauspieler wissen um die Bedeutung von Präsenz und bewusster Wahrnehmung des Augenblicks. Präsenz bedeutet dort vor allem die Möglichkeit, im ‚Moment auf den Moment reagieren zu können.‘³² Hierfür genügt es nicht eine Rolle gelernt

²⁵ McGinn 2010, Bd. 4, S. 340.

²⁶ Peng-Keller 2010, S. 114. Er zitiert hier Evagrius Pontikos.

²⁷ Baier 2006, S. 39.

²⁸ Vgl. hierzu auch die Reflexionen über die Zeit des Augustinus in seinen „Confessiones“ 11. Buch, XIV – XXX.

²⁹ Vgl. hierzu Dyckhoff. Gebet als Quelle des Lebens. 2006. München.

³⁰ Baier 2006, S. 15.

³¹ Wolter. Rezension zu Güssow, Die Präsenz des Schauspielers. 2013 Berlin.

³² Vgl. s.o.

zu haben, Techniken zu beherrschen, einstudierte Bewegungen auszuführen. Selbstverständlich ist die souveräne Beherrschung der Technik grundlegend. Hinzu aber kommt Einklang mit sich selbst und wache Aufmerksamkeit. Aus einer solchen Präsenz leitet sich die Wirkung und die Kraft her, mit der ein Künstler und seine Interpretation auf Zuschauer und Zuhörer wirkt, und in ihnen lebhaft Gefühle, Eindrücke, Wahrnehmungen erzeugt, das Publikum beeinflusst. Lehrende aller Couleur, Erziehende, Begleiter/innen von Prozessen in heilenden, pflegenden, therapeutischen Kontexten wissen um die Bedeutung der eigenen Persönlichkeit im Gefüge der Wirkung auf ihr Gegenüber. Sie wissen auch um die Kraft, die solches abverlangt, um die Schwierigkeiten, die häufig damit verbunden sind, um die Geduld, die nötig ist und nicht zuletzt auch um die Fähigkeit Versöhnung zu erbitten oder anzunehmen.

2.3 Achtsamkeit

In den letzten 30 Jahren ist das Phänomen der Achtsamkeit zunehmend in den Fokus der wissenschaftlichen Diskussion geraten. Wie Brown u.a. eruierten, tauchte das Wort „Achtsamkeit“ in den Jahrzehnten von 1980 – 2000 kaum in Publikationen auf, danach allerdings steigt die Kurve exponentiell an, so dass der Faktor 1000 im Jahr 2000 im Jahr 2014 um das 15 fache auf 15000 gestiegen ist.³³ ‚Mindfulness‘ ist zunehmend Forschungsgegenstand in Religionswissenschaft, Neurophysiologie, Psychologie, Pädagogik u.a. Viele neurophysiologischen Experimente beschäftigten sich mit der Erforschung meditativer Zustände. „In a recent review, Hölzel and colleagues (2011) proposed that mindfulness meditation includes at least four mechanisms through which it has its effects: (1) attention regulation; (2) body awareness; (3) emotion regulation; and (4) change in perspective on the self.“³⁴ Umgekehrt kann Achtsamkeit gefördert werden durch Steuerung der Aufmerksamkeit, Körperwahrnehmungsübungen, bewusstes Wahrnehmen der Gefühle und Bereitschaft, sich der eigenen Wirklichkeit zu stellen.

Unter Achtsamkeit verstehen wir somit eine Haltung gerichteter Aufmerksamkeit, die in einer eigentümlichen Spannung steht von Rezeptivität und Aktivität die den ganzen Menschen fokussiert und ihn, seiner selbst bewusst, lehrt, wach und vorurteilsfrei wahrzunehmen. Ein achtsamer Mensch ordnet dann sein Gegenüber nicht in bekannte Raster ein, sondern ist offen für Neues. Achtsamkeit entspringt gleichzeitig größtem Interesse und entspannter Absichtslosigkeit. Achtsamkeit ist somit ein höchst komplexer Vorgang, der bewusster Schulung und steter Übung bedarf.

2.4 Schritte zur Achtsamkeit

Der Alltag eines jeden Menschen bietet viele Gelegenheiten diese Grundhaltungen einzuüben. Der einfachste Zugang ist der über den eigenen Körper, wichtigstes Instrument dieser Achtsamkeit, vor allem die Aufmerksamkeit auf den Atem. Kurze Momente um den eigenen Atem wahrzunehmen, dem Kommen und Gehen des Atems einfach zuschauen lässt zur Ruhe kommen. Jahrhundertealte Meditationspraxis im Yoga, aber auch die frühen Gemeinden im christlichen Orient kannten schon dieses Geheimnis der Achtsamkeit. Das kann auf dem Weg

³³ Brown 2007. S. 4.

³⁴ Yi-yuan 2015, in: Brown 2015. S. 82.

zur Arbeit, im Büro, auf dem Weg zum Klassenzimmer, kurz gesagt, überall geschehen. Es erfrischt den Geist, klärt das Bewusstsein und macht wieder aufnahmefähig. Vor allem wer viel mit Menschen zu tun hat, in beratenden, therapeutischen, pflegenden oder sonstigen sozialen oder auch verwaltenden Berufen tätig ist, fühlt sich oft überladen von all dem was auf ihn zu kommt. Mit der Aufmerksamkeit auf den Atem, dem Ausatmen der verbrauchten Luft weichen auch Spannungen und Druck, macht Platz einer neuen Aufnahmefähigkeit. Voraussetzung ist eine ungeteilte Aufmerksamkeit auf den Atem, wenn auch nur für wenige Momente. Dies braucht freilich Übung. Ebenso wie die immer wieder einzuübende Gewohnheit wenigstens einmal am Tag wirklich nur eine Tätigkeit auf einmal auszuführen, mit voller Aufmerksamkeit, ganz und gar bei der Sache sein. Der moderne Alltag überflutet uns ständig mit Sinnesreizen. Während der Bearbeitung eines Schriftstückes läuft Musik, dazu schnell einen Kaffee, das Telefon klingelt und zugleich hat man eingehende Emails im Blick. Präsenz erfordert nur eines zu tun, jetzt, das aber mit ganzer Aufmerksamkeit. Schritte in eine spirituelle Gestaltung des Alltags zu tun bringt Entschleunigung und Intensivierung des Alltags zugleich, fördert die Fähigkeit sich zu fokussieren, in Kontakt mit sich selbst und mit anderen zu bleiben, als handelnde und entscheidende Person.

3. Ein Blick in das Evangelium

Wenn die oben skizzierten Grundhaltungen von Vertrauen, Präsenz und Achtsamkeit spirituelle Qualitäten besitzen, müssen sie auch im wichtigsten Dokument christlicher Lebensführung, den Evangelien, zu finden sein. Dabei sei hier eine anthropologische Lesart versucht die zwar theologisch verantwortet ist, aber doch das Augenmerk auf oben genannte Grundhaltungen legt. Verwiesen sei hier auf Mk 5, 25 – 34.³⁵ Die Grundhaltung des Vertrauens ist eindeutig bei der Frau zu finden – ohne dieses Vertrauen hätte sie es nicht gewagt, das strenge Reinheitsgebot, das ihr sieben Tage Rückzug vorschrieb, Waschungen und Reinigungen vorsah und jeden, den sie berührt ebenfalls für unrein erklärt.³⁶ Wenn diese Frau seit Jahren an Blutfluss litt, ist sie aus den Reinigungsritualen überhaupt nicht mehr herausgekommen. Das bedeutete gesellschaftliche Isolation, Entfremdung aus dem familiären

³⁵ Da ging Jesus mit ihm. Viele Menschen folgten ihm und drängten sich um ihn. 25Darunter war eine Frau, die schon zwölf Jahre an Blutungen litt. 26Sie war von vielen Ärzten behandelt worden und hatte dabei sehr zu leiden; ihr ganzes Vermögen hatte sie ausgegeben, aber es hatte ihr nichts genutzt, sondern ihr Zustand war immer schlimmer geworden. 27Sie hatte von Jesus gehört. Nun drängte sie sich in der Menge von hinten an ihn heran und berührte sein Gewand. 28Denn sie sagte sich: Wenn ich auch nur sein Gewand berühre, werde ich geheilt. 29Sofort hörte die Blutung auf und sie spürte deutlich, dass sie von ihrem Leiden geheilt war. 30Im selben Augenblick fühlte Jesus, dass eine Kraft von ihm ausströmte, und er wandte sich in dem Gedränge um und fragte: Wer hat mein Gewand berührt? 31Seine Jünger sagten zu ihm: Du siehst doch, wie sich die Leute um dich drängen, und da fragst du: Wer hat mich berührt? 32Er blickte umher, um zu sehen, wer es getan hatte. 33Da kam die Frau, zitternd vor Furcht, weil sie wusste, was mit ihr geschehen war; sie fiel vor ihm nieder und sagte ihm die ganze Wahrheit. 34Er aber sagte zu ihr: Meine Tochter, dein Glaube hat dir geholfen. Geh in Frieden! Du sollst von deinem Leiden geheilt sein.

³⁶ Vgl. Lev.15,19-24:19 Wenn eine Frau Ausfluss hat, und zwar den Blutfluss ihres Fleisches, so soll sie sieben Tage lang in ihrer Unreinheit verbleiben; und jeder, der sie anrührt, wird unrein sein bis zum Abend. 20 Und alles, worauf sie in ihrer Unreinheit liegt, wird unrein; auch alles, worauf sie sitzt, wird unrein. 21 Und jeder, der ihr Lager anrührt, der soll seine Kleider waschen und sich im Wasser baden; und er wird unrein sein bis zum Abend. 22 Und wer immer einen Gegenstand anrührt, auf dem sie gesessen ist, der soll seine Kleider waschen und sich im Wasser baden; und er wird unrein sein bis zum Abend. 23 Auch wer etwas anrührt, das auf ihrem Lager ist oder auf einem Gegenstand, auf dem sie gesessen ist, wird unrein sein bis zum Abend.24 Und wenn ein Mann bei ihr liegt, und es kommt ihre Unreinheit an ihn, so wird er sieben Tage lang unrein sein, und jedes Lager, auf dem er liegt, wird unrein sein.

Umfeld. So bedurfte es eines sehr großen Vertrauens die Schranken zu überwinden, sich nur unter die Menge zu wagen, sich wagte diesem Mann zu nähern, dem so viele nachliefen, ja, ihn sogar zu berühren. Dem Gesetz nach würde sie ihn mit ihrer rituellen Unreinheit infizieren. Aber die Frucht ihres Vertrauens war überwältigende Heilung, nicht nur von körperlicher Krankheit. Möglicherweise war diese Solidarität Jesu mit ihr viel eindrücklicher durch seine Zusage, ihr eigener Glaube, also ihr Vertrauen habe sie geheilt. Eine größere Bestätigung für Vertrauen ist kaum denkbar. Aber auch Jesus vertraute – übertrat er doch ein wichtiges Gebot und wandte sich einer Frau zu, die sich eindeutig einer schweren Grenzüberschreitung schuldig gemacht hatte. Mehr noch, als er ihr sagte ihr Vertrauen habe sie geheilt – nicht eine ominöse Zaubermacht, die vielleicht seine eigene Bedeutung erhöht hätte. Sein Vertrauen stärkte ihre Sicherheit und wird ihr eine lebensentscheidende innere Heilung gebracht haben, wofür die körperliche Heilung zusätzlich wie ein Symbol oder Symptom stehen mochte.

Jesus war von einer lebhaften Menge umgeben, ausdrücklich ist die Rede vom Gedränge. Es war laut, ein Geschiebe und sicher auch mehr als eine unsanfte Berührung. Offenbar aber nahm er diese sanfte, zaghafte und doch von tiefem Vertrauen getragene Berührung wahr – es war nur der Saum seines Gewand, die Frau hatte nicht einmal ihn selbst berührt. Statt von den Geräuschen, den Gerüchen, der Schwierigkeit durch die Menge zu kommen aufgesogen zu sein, war er derart gegenwärtig und präsent– mit allen Sinnen und mit ganzem Herzen, dass er 'im Moment auf den Moment' reagieren konnte. So nahm er den schüchternen Versuch der Frau wahr und spürte, hier geht es um mehr als Sensationsgier oder Leichtfertigkeit. Es war sozusagen die Berufswelt Jesu, in der er dennoch, neben allen Belastungen, heilend wirkte durch seine Achtsamkeit. Ausstrahlung und Charisma signalisierten seine heilende Präsenz.

4. Spannungen im beruflichen Alltag

Spannungen gehören zum Alltag, gleichwohl sind sie schwer erträglich. Sobald sie auftauchen, beginnt die Suche nach Lösung, nach Entspannung. Manche Spannungen tauchen lebenslang immer wieder auf und erfordern eine stets neue Suche nach Antwort. Diese lassen sich nur im biographischen Kontext finden. Der erste Ansatz verfolgt die Lösungen auf derselben Ebene des Problems. So bedürfen psychische Konflikte einer psychischen Herangehensweise, existenzielle Schwierigkeiten einer existenziellen und spirituelle Probleme müssen auf spiritueller Ebene bearbeitet werden, ohne aber die Offenheit für andere Dimensionen zu verstellen. Ein zweiter Ansatz hält also stets den Zugang zu anderen Ebenen offen.

Arbeitslosigkeit ist ein existenzielles Problem und bedarf der Lösung auf gleicher Ebene, nämlich einen neuen Job zu finden. Aber gleichzeitig kann durch Arbeitslosigkeit eine tiefere Ebene aufbrechen, und die Sinnfrage stellt sich ein. Ist es die Arbeit, die dem Leben Sinn gibt, ist es die Familie oder Selbstverwirklichung? Alle Ebenen durchdringen sich im Menschen, differenzieren und beeinflussen sich gegenseitig. Je tiefer die Krise den Menschen betrifft desto mehr Ebenen werden in Mitleidenschaft gezogen, leiden mit ihrer Eigenschaft als

totalisierende Erfahrung. „Damit gerät die Lebensgeschichte mehr denn je zum Ort komplexer religiöser Suchbewegungen, Wandlungen und Entscheidungsfindungen.“³⁷

4.1. Autorität und Macht

„Eine Autorität Gottes, die die Selbstentfaltung und Autonomie des Menschen nicht respektiert, eher behindert, ist heute nicht mehr hinnehmbar. Es sei daran erinnert, seit dem Mittelalter hat sich diese Eroberung des Menschlichen, der Humanismus in einem langen, schmerzvollen Emanzipationsprozess gegen größte Widerstände entwickelt.“³⁸ Im Gefolge dieser Eroberung wird die Autorität nicht selten bedürfnisorientiert funktionalisiert, zur Unkenntlichkeit nivelliert oder einfach negiert. Dem liegt ein Missverständnis zugrunde, das in der Autorität notwendig eine Bedrohung der Freiheit sieht, ein Rivale für Autonomie und Souveränität der Person. Das neue Selbstbewusstsein, das durch die Renaissance und Aufklärung zum heute säkularen Weltverständnis führte, akzeptiert keine Freiheitsberaubung, gleich von welcher Instanz. Die vielbeklagte Krise der Werte, der Normen und viele Spannungen mit der Kirche haben im Hintergrund dieses Problem.

„Die Krise der Normen hängt direkt zusammen mit dem wachsenden Geschichtsbewusstsein des modernen Menschen. Geschichte ist weder Unfall noch Zufall, der der Natur widerfährt. Geschichte ist auch nicht einfach ein Fortlauf der Zeit, sondern Raum und Verwirklichung des Menschen als Person.“³⁹ Eine solche Verwirklichung ist jedoch ein krisenhafter Prozess. Menschliches und spirituelles Wachstum impliziert immer eine Auseinandersetzung mit der Autoritätsproblematik, führt früher oder später einen `Konflikt mit Gott.`⁴⁰ Schwierig wird es, „wenn Autonomie mit Durchsetzungsvermögen gleichgestellt wird, dann trägt sie das Siegel einer sich verteidigenden Gewalt. Um „ich“ zu sein muss ich gegen den „Anderen“ in Opposition sein, er ist nicht mehr mein Nächster.“⁴¹ Es sind dies Zeiten von Rebellion, Widerspruch und Auflehnung, von denen alle Eltern pubertierender Kinder ausgiebig zu erzählen wissen, ebenso Lehrer/innen und Sozialarbeiter/innen. Und doch sind dies notwendige Reifungsprozesse. „Der Schlüssel zur Unterscheidung ist das Verständnis von Autorität: unterscheiden zwischen rivalisierender und förderlicher Autorität.“⁴² Erst wenn Autonomie und Souveränität zum sicheren Bestand geworden sind, der nicht mehr verteidigt werden muss ist es möglich, Autorität anzuerkennen und mit ihr umzugehen. „Der wirkliche Test der Autonomie ist die Liebe. Erst wenn sie ins Leben tritt und uns von uns selbst weggehen lässt, hin zum anderen, lernt die Autonomie, dass es mehr gibt als das `Ich´.“⁴³

³⁷ Baier 2006, S. 24.

³⁸ Garrido. S. 9. „Vivimos en una época que no acepta la autoridad de un Dios que no permita el pleno desarrollo del hombre y no respete su autonomía.“ Übertragung Ortega V.

³⁹ Garrido 2000, S. 54 „La crisis de las normas está directamente asociada a la conciencia progresiva que el hombre moderno ha adquirido en la historia. Ésta no es un accidente que le ocurre a la naturaleza. La historia no es mero transcurso de tiempo, sino ámbito y realización de la persona en cuanto tal.“ Übertragung Ortega V.

⁴⁰ Vgl. Garrido 2000; El Conflicto con Dios Hoy.

⁴¹ Garrido 2000., S. 71: “Pero cuando la autonomía se identifica con la autoafirmación, lle va el sello de la violencia defensiva. Para ser yo mismo necesito contraponerme al < otro>, que deja de ser prójimo.“ Übertragung Ortega V.

⁴² Garrido 2000, S. 19. “Tal es la clave de discernimiento: poder distinguir entre la autoridad rival y la autoridad promotora.“ Übertragung Ortega V.

⁴³ Garrido 2000, S. 72: “El verdadero test de la autonomía es el amor. Mientras no llega éste, haciéndonos salir de nosotros mismos, la autonomía sólo sabe del yo.“ Übertragung Ortega V.

Für den Alltag bedeutet dies zum einen akzeptieren, dass es immer Autoritätskonflikte geben wird. Es bedeutet aber auch zu unterscheiden, wo Autorität hilfreich oder auch unterdrückend ausgeübt wird. Wer gefahrlos in sich ruht wird immer wieder die Balance zwischen Kritik und Anpassung suchen, zwischen notwendiger Entscheidung, vielleicht sogar endgültigen Bruch, oder Beschränkung auf den eigenen Freiheitsbereich. Letztlich führt spirituelle Reife dahin in sich selbst zu stehen mit angstfreiem Blick, der gegebenenfalls zur definitiven Kritik, oder aber zu eigenverantwortlicher Akzeptanz unveränderbarer Umstände führt.

4.2. Institution und Loyalität

Ein großer Teil des Erfolges westlicher Gesellschaften liegt in der Institutionalisierung menschlicher Bedürfniserfüllung und ihrer Funktionen als deren Regulator. So übernehmen Schule und Bildungsinstitutionen die Verantwortung für die Weitergabe kultureller und zivilisatorischer Güter. Rechtspflege schützt die innere Ordnung, heilende, pflegerische, sorgende Berufe dienen im weitesten Sinne der Aufrechterhaltung von Funktionen und Wiederherstellung der Handlungsfähigkeit. Kirchen obliegt die Pflege und Weitergabe religiösen Wissens, kultischer und ritueller Rhythmisierung und der Bildung von Gemeinschaften als Ausdruck und zugleich Aufgabe ihrer Mitglieder.

Caritative Anliegen, die unmittelbar der christlichen Sendung entspringen, sind in Krankenhäusern, Pflegeheimen, allen Arten von diakonischen Einrichtungen institutionalisiert. Erst durch diese Institutionalisierung ist flächendeckende Effektivität gesichert. Man stelle sich einmal vor, jedes caritative Engagement wäre zur Gänze und vollständig von der Initiative Einzelner abhängig. Es gäbe nur punktuelle Hilfsmöglichkeiten, immer vom guten Willen der Mächtigen abhängig.

So stehen gerade die Institutionen in helfenden und sorgenden Berufen in der Spannung soziales Engagement professionell zu bündeln, akuten Anfragen zu genügen und zugleich gesellschaftspolitisch aktiv zu sein. Dies alles unter der Maßgabe von Dauerhaftigkeit und Stabilität, Kennzeichen moderner Institutionen, die als selbstreferentielle Systeme immer auch am eigenen Machterhalt interessiert sind.

Mit Recht können Institutionen von ihren „Funktionären“, also jenen, die im Auftrag und als Teil der Institution handeln, erwarten, dass diese loyal und zuverlässig zu Geist und Buchstabe ihrer Aufgabe stehen. Für kirchliche Mitarbeiter ist dies manchmal eine große Herausforderung, da dies bis in das Privatleben hineinreicht. Wie alle Einrichtungen der Gesellschaft sind auch Institutionen menschliche Kreationen, die auch fehlbar, veränderungsbedürftig und nicht selten auch missbräuchlich gestaltet werden.

Mit dieser Spannung umzugehen ist eine große Herausforderung. Es gehört auch hier zum Realismus, das eigene idealistische Streben mit den Begrenzungen institutioneller Erfordernisse in einen lebhaften Ausgleich zu bringen. Mitarbeiter/innen, die um ihre Position ringen müssen, sich im Selbstwert stark über die Arbeit definieren oder sehr idealistisch eingestellt sind, empfinden institutionelle Vorgaben häufig als Einengung ihres Zuständigkeits- und Freiheitsbereiches. Abgesehen von der Selbstverständlichkeit adäquater Kompetenzen und fachlicher Bewältigung des Berufes sind hier gesundes Selbstbewusstsein, Souveränität

und innere Autonomie notwendig, um eine immer neu zu findende Balance zwischen Begrenzung und Raum für Eigengestaltung zu finden. Solange man von Bestätigung von außen, die gleichwohl in beruflichen Kontexten unerlässlich ist, auch im personalen Bereich abhängig ist, wird es immer zu Konflikten kommen, denen der äußere Bestätigungssuchende unterliegt. Lösung liegt immer in der aktiven, selbstverantworteten Entscheidung, nicht aus Zwang, sondern in Abwägung aller Argumente und durch den Zugang zu tieferen Verständnisebenen. Wer innerlich frei ist kann es sich am ehesten leisten aktiv mit den Bedingtheiten äußerer Freiheit, die ein Kontinuum neuzeitlicher Existenz sind, umzugehen. Je stärker also die Verwurzelung in der eigenen Personmitte ist, damit auch nicht selten Entwicklung einer reifen Spiritualität, desto größer ist der Aktionsradius in diesem komplexen Geflecht. Desto stärker aber auch die Relativierung von Organisationen trotz der Einsicht in die Notwendigkeit von Strukturen, die doch immer fehlbar sind.

4.3 Misserfolg und Scheitern

An einer renommierten Universitätsklinik in Deutschland gibt es eine Station zur Behandlung von Auftrittsängsten bei Musikern und Künstlern. Die Patienten, Berufsmusiker und Schauspieler leiden unter der Angst zu versagen, einem Lampenfieber, das sie teilweise bis Berufsunfähigkeit behindert. Aber Versagensängste gehören nicht nur in die Welt der Performer, sondern sind in den meisten Biographien mehr oder weniger treue Begleiter beruflichen oder privaten Engagements. Nur wer nichts erwartet, kann nicht scheitern. Ob in Autoritäts- oder Loyalitätskonflikten, in Auseinandersetzung mit dem eigenen Anspruch oder von außen zugewiesener Forderung, problematisch wird diese Erfahrung erst, wenn es gravierende, nicht wieder gut zumachende Folgen gibt, deren Konsequenzen abzusehen waren. Ratgeber wie: 'Gescheiter Scheitern', 'Richtig Scheitern', 'Heiter scheitern', 'Hinfallen und Laufen' haben Konjunktur. Nicht umsonst spricht man von der 'Kunst des Scheiterns', womit gleichzeitig deutlich wird, dass auch dies letztlich nicht durch Technik beherrschbar ist. Scheitern ist und wird eine leidvolle Erfahrung bleiben, wie der Blick in die Geschichte lehrt, wo gerade größte Vermeidungsstrategien zum größten Desaster führen. „Bonaparte verbietet seinen Mitarbeitern in seiner Gegenwart das Wort 'unmöglich' zu gebrauchen.“⁴⁴ Doch mit dem Löschen des Diktums konnte auch er nicht Herr über die Faktizität des Geschehens werden. Nur wer meint in allem und jedem Herr der Lage zu sein, kann der Hybris des Nicht-Scheiterns erliegen – und endet in Monstrosität.

Letztlich verweisen die Erfahrungen von Scheitern in unterschiedlichsten Varianten auf die Unverfügbarkeit des Lebens und die Herausforderung, Begrenzungen auch im eigenen Leben, Entscheiden und Handeln wahrzunehmen, anzunehmen. Der Weg spirituellen Reifens ist eng verbunden mit der Erfahrung der eigenen Unzulänglichkeit, mit Scheitern und der Notwendigkeit Umwege zu gehen. Schwierigkeiten, unbewältigte Herausforderungen sind und bleiben Ansporn auf der Suche nach tieferen Dimensionen. Immer jedoch gilt es in Achtsamkeit auf die oft stillen Wegmarken geistlichen Wachstums zu achten wie: Momente

⁴⁴ Sloterdijk 2014, S. 109.

der Ruhe in Zeiten der Unruhe, plötzliches Aufatmen in Hektik, Augenblicke der Stille in Momenten der Wirrnis. Insofern ist Scheitern immer eine Anfrage tiefere Ebenen zu entdecken bis hin zu einer von Spiritualität verheißenem Vertrauen, das letztlich seinen Urgrund nicht in eigener Bestätigung, sondern in der geistlichen Hoffnung hat.

5. Spiritualität und Krise

„Zur Spiritualität gehört [...] ein Element bewusster Lebensführung. Unsere Basis-Erfahrungen und -Überzeugungen bezüglich dessen, was uns unbedingt angeht, verpflichten zu einer ihnen entsprechenden Lebensweise.“⁴⁵ Eine so verantwortete Weise zu leben bezieht sich bezeichnenderweise nicht nur auf einen Ausschnitt des Lebens, sondern umgreift das Leben in seiner Ganzheit. Damit ist aber zugleich gegeben, dass es sich nicht um ein statisches Verständnis von Spiritualität handeln kann. Vielmehr ist sie als dynamische Kraft in anthropologischer Diktion den Wandlungen, Reifungsschritten, Veränderungen des Lebens eingeschrieben. Spiritualität ist nicht ein für allemal „erworben“, sondern verändert sich im Laufe des Lebens und gewinnt in den Prozessen unterschiedlicher Lebensvollzüge und krisenhafter Umbrüche neue Form und Gestalt. Auch wenn neuere Forschungen belegen „Glaube macht gesund!“,⁴⁶ fördert Resilienz, Sinnggebung und Lebensbewältigung, so beweist sich doch spirituelle Kraft auch und nicht zuletzt in der Art und Weise mit Krisen umzugehen und schwierigen Prozessen nicht auszuweichen.

Um Spiritualität im Kontext von Entwicklung, Reifung und Wachstum zu verstehen, haben bereits die antiken Mystagogen Modelle entwickelt, die diese Dynamik strukturieren. So unterschied die christliche Antike eine Einteilung von drei Stufen geistlicher Entwicklung, von der „Läuterung (*purificatio*) über das Erwerben der Unterscheidungsgabe (*discretio*) zur kontemplativen Schau (*contemplatio mystica*).“⁴⁷ Nach Evagrius Pontikos, 4. Jhd., führt der geistliche Weg über die Stufen der „asketisch-ethischen Läuterungsphase (*praktike*) über die Stufe der Welterkenntnis (*gnostike physike*) zur Gotteserkenntnis (*gnostike theologike*).“⁴⁸ Auf diesen Modellen aufbauend und für die ganze weitere Spiritualitätsgeschichte von entscheidender Bedeutung wurde die Einteilung des anonymen Schriftstellers, wohl aus der urchristlichen Zeit genannten Dionysios Areopagita. Sein Modell von `Reinigung, Erleuchtung und Vervollkommnung´ später auch `Einigung´ genannt, bestimmte über Jahrhunderte das Verständnis geistlicher Führung. Ein starkes Augenmerk wurde zunehmend auf Aszetik gelegt, die zur unabdingbar reinigenden Voraussetzung wurde, wohingegen Erleuchtung und Vervollkommnung letztlich als Gnade Gottes unverfügbar bleiben. Infolgedessen bildeten Techniken und Strategien asketischer Natur wie Fasten, Wachen, Sündenbekenntnis etc. den Schwerpunkt geistlichen Lebens. Es ging damit die entsprechende Lebensform einher, zölibatär, klösterlich, in monastischen Kontexten.

⁴⁵ Baier 2006, S. 15.

⁴⁶Vgl. Jacobs, C. (2006). Wer glaubt, dem ist geholfen! Von der Heilkraft des Glaubens und dem hilfreichen Potential einer heilsamen Pastoral. Wer hilft, wird ein anderer. Zur Provokation christlichen Helfens. Berlin.

⁴⁷ Peng-Keller 2010, S. 125.

⁴⁸ Peng-Keller 2010, S. 125.

Im Unterschied zur monastischen Tradition betonte Franziskus von Assisi die Innerlichkeit dieses Prozesses und sprach vor allem Laien an, die als `Minderbrüder´ in Gemeinschaft, aber ohne Klausur lebten, oder auch später alle `Christgläubigen´. So wie er selbst lebenslang Laie blieb und sich nie zum Priester weihen ließ, weil er sich nicht als Kleriker verstand und mit geistlicher Lebensweise keinen Status verband. Das „Schreiben an das Kapitel der Minderbrüder“ beendete er mit einem Gebet, das den von ihm vorgeschlagenen Weg deutlich als einen innerlichen kennzeichnet: „damit wir innerlich geläutert, innerlich erleuchtet und vom Feuer des Heiligen Geistes entflammt, den Fußspuren Deines Sohnes [...] folgen.“⁴⁹

Auch wenn die Dreiteilung hier auftaucht, so ist doch die durchgehende Verbindung die Innerlichkeit, die vor einem Übergewicht rein aszetischer Bemühungen bewahrt. Bonaventura nimmt dieses Modell ebenfalls auf, aber er „korrigiert die dem Modell innewohnende Gefahr, sich die Sequenz der Stufen allzu schematisch vorzustellen. Bonaventura betont demgegenüber, dass der christliche Weg, den er durch die Abfolge meditatio, oratio, contemplatio charakterisiert, stets die drei Momente von Läuterung, Erleuchtung und Vereinigung enthält.“⁵⁰ Und dieser Weg steht prinzipiell allen offen, auch Frauen, auch verheirateten Laien, standesunabhängig.

Die Einteilung in Etappen und Phasen geistlichen Lebens ist geprägt vom Bewusstsein schwieriger Prozesse und von Erfahrungen innerer Dunkelheiten, die nicht selten als Auseinandersetzungen mit dämonischen Kräften gedeutet wurden. Dementsprechend sind auch die Klassiker spiritueller Wegweisung, sowohl die „Dunkle Nacht“ als auch der „Aufstieg auf den Berg Karmel“ von Johannes von Kreuz und Teresa von Avilas „Innere Burg“ voll von Beschreibungen größter Krisen und Umbrüche. Die jesuitische Tradition kennt das Diktum der zwei Bekehrungen, von denen die zweite um die Zeit des 40. Lebensjahres anzusetzen ist, wenn die ersten Ideale schwinden und Ernüchterung der Anfangsbegeisterung ein Ende setzt. „In seiner Struktur entspricht dies der dreigestuften Abfolge von Trennungs-, Schwellen – und Angliederungsriten, die helfen, lebensgeschichtliche Übergänge, aber auch die Schwellenerfahrungen des Alltags kreativ zu gestalten.“⁵¹

5.1. Krise des Selbstbildes

Katja, 28 Jahre alt, seit 5 Jahren verheiratet, engagiert sich sehr in ihrem Beruf als Krankenschwester und hält sich für eine gute Krankenschwester. Im Team ist sie beliebt, immer freundlich, bereit einzuspringen, wenn nötig, kompetent und zuverlässig. Ungewohnt ist eine kurzfristige Überbelegung mit dementen Patienten, die unruhig und sehr pflegeintensiv sind. Katja stellt plötzlich fest, dass sie sehr ungern in diese Krankenzimmer geht, ungeduldig und barsch wird, in der Pflege rücksichtslos und herrisch. Ihr Selbstbild von der sanften, liebevollen, zugewandten Krankenschwester bricht zusammen und lässt sie an sich selber zweifeln.

⁴⁹ Esser 1972, S. 137.

⁵⁰ Peng-Keller 2010, S. 126.

⁵¹ Peng-Keller 2010, S. 127.

Sie beginnt sich zu fragen, wer sie wirklich ist, die sanfte, geduldige Krankenschwester oder die herrische und rücksichtslose. Sie begibt sich in Begleitung, wo ihr bewusst wird, dass sie sich auf die Suche nach sich selbst begeben muss, abseits von äußeren Definitionen und Zuschreibungen. Bisher war ihr der Glaube Halt und nicht hinterfragte Sicherheit. Auch dies bricht nun zusammen. Ein diagnostiziertes Burn-Out-Syndrom verschafft ihr den Freiraum, sich mit sich selbst zu konfrontieren. Dabei hat sie den Mut, alles auf den Prüfstand zu stellen. Ausweichen war keine Option mehr. Zu deutlich bedrängte sie das Gefühl, nicht zurück zu können, zu klar wurde ihr Blick, um die eigene Erfahrung zu vergolden, zu eindrücklich das Erleben eigenen Versagens. Zu stark auch das Gefühl der Ohnmacht angesichts einer institutionellen Übermacht, die ihr den beruflichen Alltag nicht mehr erträglich erscheinen ließ. Zurückgeblieben war ein tiefes Gefühl der Ernüchterung verbunden mit innerer Erschöpfung und Momenten, in denen sie keinen Ausweg mehr sah. Es ging ihr wie dem alttestamentlichen Propheten Elias, der sich in der Wüste zu Tode enttäuscht und erschöpft unter einen Ginsterstrauch setzte, die Wirkungslosigkeit seines Handelns beklagend. Und genau hier erwartete der Moment der Wandlung. Katja begann eine ehrliche und herausfordernde Reise zum Mittelpunkt ihrer selbst, stellte sich ihrer Realität und konnte nach Jahren sagen: „Ich habe viele alte Ideale verloren, aber ich habe mich selber neu gefunden. Und ich glaube nicht mehr, weil ich es gelernt habe, sondern ich habe neue Gewissheit gefunden. Im Beruf bin ich viel geduldiger und kann ganz anders mit Schwierigkeiten umgehen. Ich rege mich nicht mehr auf, darüber bin ich sehr froh.“

Garrido beschreibt die Krise von Katja als „Krise des Selbstbildes.“⁵² Er verortet sie etwa um die Zeit Mitte bis Ende 20, wenn der berufliche Alltag Ernüchterung gebracht hat, die erste Liebe der Herausforderung von Arbeit und Treue weicht, und die Ideale der Jugend verblassen. In ihrer existenziellen Dichte verweist diese Krise, so sie denn nicht verdrängt oder zugedeckt wird, auf tiefe innere Dynamiken, auf Ebenen nicht beschreibbarer innerer Intimität. Daher die Klage Katjas, „Mir hilft einfach nichts.“ Es war eine Identitätskrise die Katja zwang sich selber neu zu begegnen und vertraute Ansichten über sich selber zu verabschieden. Sie stellte sich mit Ehrlichkeit und ohne Selbstmitleid, vor allem aber auch mit der Ahnung, dass in der Tiefe ihrer Selbst noch andere Koordinaten entscheidend sind. Eben nicht länger Bestätigung im Beruf oder sozial gut funktionierende Kontakte und ein zufriedenstellendes Privatleben. Sie stellte sich der Frage nach einem spezifischen `Mehr´ und das half ihr in der Tiefe eine neue Identität zu finden. In der inneren Unabhängigkeit von äußeren Bestätigungen konnte sie aus sich selbst neue Kraft schöpfen. Sie nahm ihre Arbeit mit einem neuen Bewusstsein wieder auf und es ging ihr nicht mehr um sich selbst und ihre Erfolge, sondern viel mehr um das Wohl der Patienten, die sie pflegte. Sie entwickelte eine tieferes Gespür und eine größere Bereitschaft auf das einzugehen, was im Moment notwendig war, ohne nach anderen Dingen Ausschau zu halten. Wie sie sagte, hatte es ihr geholfen einen Weg einer neuen Innerlichkeit entdeckt zu haben, den sie durch regelmäßige Meditationen und Zeiten des Rückzuges pflegte.

⁵² Vgl. Garrido. *Proceso Humano y Gracia de Dios*, S. 147, Kap. 5. *Proceso de transformación “La crisis de autoimagen, al confrontar el ideal del yo y el yo real, desenmascara las motivaciones latentes del deseo de ideales... y los resitua en el yo real.”* S. 147.

Begleitung hieß hier zunächst ohne Beschönigung die Tiefe der Krise zu akzeptieren, die emotionale Enttäuschung, psychische Desorientierung, existenzielle Sinnfrage und spirituelle Herausforderung zu erkennen und jeweils behutsam begleitend ins Bewusstsein zu bringen, um Wandlung zu ermöglichen. Sie besteht im Wechsel der Perspektive, weg von der Fixierung auf eigene Bewährung, auf narzistische Allmachtswünsche, hin zu einem tieferem Selbstverständnis, im Wissen um eigene Grenzen und Möglichkeiten und in der Kraft einer tieferen Verlässlichkeit auf unverdiente Liebe und Zugehörigkeit. Es sind dies spirituell entscheidende Situationen, wo sich Wandlung vollzieht.

5.2. Krise des Realismus

„Der Mensch tue, was er wolle und fange es an, wie er wolle, er kommt niemals zu wahren Frieden, noch wird er dem Wesen nach ein Mensch des Himmels, bevor er an sein vierzigstes Lebensjahr kommt. Bis dahin ist der Mensch mit so Vielerlei beschäftigt und die Natur treibt ihn hierhin und dorthin [...] Dann soll der Mensch noch zehn Jahre warten, ehe ihm der Heilige Geist, der Tröster, in Wahrheit zuteil werde.“⁵³ Tauler, der deutsche Mystiker aus dem 13. Jhd. deutet hier einen Umbruch an, der erst in der Reife des Lebens stattfindet. Heute können wir dies als Krise identifizieren, deren Anzeichen im anthropologischen Bereich nicht selten die ersten Signale sind. Es ist die Zeit um etwa um das 50. Lebensjahr, oder auch später. Beruflich gibt es keinen Aufstieg mehr, es wurde erreicht, was möglich war und Chancen, die ungenutzt geblieben waren, werden nicht wiederkehren. Garrido beschreibt diese Krise als „Krise des Realismus,“⁵⁴ häufig auch als ‚Midlife Crisis‘ bekannt.

Die Frage nach: „und was jetzt“ trieb auch Karl, 58 um. Seine Hoffnung auf eine bessere Stellung war längst geplatzt, die Kinder aus dem Haus, das Haus abbezahlt und die Ehe in Alltag und Belanglosigkeit ergraut. Das Wochenende mit seiner Frau und mit Freunden freute ihn nicht mehr wie früher, das abendliche Bier schmeckte nicht mehr wie Jahre zuvor und selbst der jährliche Urlaub erzeugt nur Langeweile. Das Leben war wie auf einer Rennstrecke in eine Gerade gemündet, die nichts mehr zu verheißen schien, die den Zauber der Jugend, die Anstrengung des Aufbaus und die Hoffnungen auf Größeres erlahmen ließ. Was sollte denn noch kommen? Worauf konnte man sich noch freuen? Die Realität war nicht mehr Verheißung, sondern Routine, das Leben nicht mehr bunt, sondern wie seine Anzüge grau oder braun. Die Depression kam schleichend und ergriff immer mehr Besitz von ihm, wie ein Schimmelpilz legte sie sich auf alle Lebensbereiche.

Ein Kollege riet ihm dringend zu einer Auszeit und er hatte das Glück, in der Witwe eines Freundes eine Frau zu treffen, der er vertraute und die in einer lebendigen und starken Spiritualität verwurzelt war. Sie führte ihn behutsam dazu eine realistische Bilanz seines Lebens zu ziehen und sich dann einiger Momente in der Jugend und dem frühen Erwachsenenalter zu erinnern, in denen er frei, glücklich und innerlich ruhig gewesen war. Es waren Momente der Stille, eines Weihrauchduftes, eines inneren Friedens, die er nie vergessen, wohl aber auf das Abstellgleis gestellt hatte. Diese Erinnerungen wirkten wie

⁵³ Tauler et al. 1987, S. Predigt 19; 28,136.

⁵⁴ Vgl. hierzu Garrido, Javier (1996): Proceso humano y gracia de Dios. Apuntes de espiritualidad cristiana, Santander: Ed. Sal Terrae.

Weckrufe in ihm und regten ihn an, sich auf die Suche danach zu machen, wie das denn heute aussehen könnte – und was davon noch in seinem Bewusstsein, seinem Herzen und seiner Hoffnung vorhanden war. Er stellte sich dieser Herausforderung mit Wahrhaftigkeit und Nüchternheit. So fand er durch Depression, Realitätssinn und tiefer Sehnsucht nach Glück zu neuem Leben. Er lernte die Zeit der Rente und das Ende des Arbeitslebens nicht passiv über sich ergehen zu lassen, wie eine widrige Unvermeidlichkeit, sondern aktiv zu gestalten. Das Ausscheiden aus dem Arbeitsleben begriff er nun als neuen Lebensabschnitt mit neuen Chancen und Möglichkeiten. Er suchte den Kontakt zu seinen Enkeln, um die er sich bisher nicht viel gekümmert hatte, wagte es sein Musikinstrument aus der Jugend wieder zu spielen, und wandte sich ganz neu seiner Frau zu, die krank und langsam pflegebedürftig werdend in ihm eine neue Stütze fand. Karl hat sein menschliches und geistliches Wachstum zur Fülle bringen können.

6. Ausblick

Forschungen haben gezeigt, dass meditative Übungen und spirituelle Grundhaltungen im Alltag die Fähigkeit der Konzentration erhöhen, Empathie und Sozialkompetenz fördern, Emotionskontrolle und innere Unabhängigkeit.⁵⁵ Spirituelle Grundhaltungen können das berufliche Leben bereichern, Krisen bewältigen helfen und dem Leben Tiefendimensionen verleihen. Dennoch scheint es wichtig festzuhalten, dass zufriedenstellendes und erfüllendes Berufsleben auch ohne spirituelle Grundhaltungen möglich ist. Spiritualität, die gepflegt wird durch Übungen wie Atemübungen, Körperübungen, Wahrnehmungsschulung, Jesusgebet, Rosenkranz, Zen, Yoga oder christliche Kontemplation, etc. wird, wenn regelmäßig ausgeübt, auf jeden Fall das Alltagsleben und den Beruf bereichern. Christlich werden diese Formen, wenn es um eine persönliche Beziehung zu Gott geht, mit anthropologischer Dichte und im Alltag spürbar. Die Anforderungen im Berufsleben verlangen immer öfter auch hier Unterstützung, Beratung und Begleitung. Gerade im Bereich spiritueller Begleitung ist es aber unerlässlich, dass die Begleiter/innen selber auf einem solchen Weg sind. Hier lassen sich Methode und Person nicht vollständig voneinander trennen. Gerade die Grundhaltungen von Aufmerksamkeit, Präsenz und Vertrauen auch in die Selbstheilungskräfte des Anderen, der Respekt vor dem einzigartigen und ganz individuellen Weg jedes Menschen erfordern ein hohes Maß an eigener Sicherheit und Erfahrung.

⁵⁵ Vgl. Brown et al. 2015.

Literatur

1. **BAIER** Karl (Hrsg.) (Hg.) (2006): Handbuch Spiritualität. Zugänge Traditionen Interreligiöse Prozesse. Darmstadt: WBG (Wiss. Buchges.).
2. **BENKE**, Christoph (2007): Kleine Geschichte der christlichen Spiritualität. Freiburg im Breisgau: Herder.
3. **BOCHINGER**, Christoph (1995): "New Age" und moderne Religion. Religionswissenschaftliche Analysen. Zugl.: München, Univ., Diss., 1992/93. 2., durchges. und korrigierte Aufl. Gütersloh: Gütersloher Verl.-Haus Mohn.
4. **BROCKER** Manfred, Hildebrandt Mathias; (Hg.) (2008): Der Begriff der Religion. Interdisziplinäre Perspektiven. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
5. **BROWN**, Kirk Warren; Ryan, Richard M.; Creswell, J. David (2007): Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. In: *Psychological Inquiry* 18 (4), S. 211–237.
6. **BROWN**, Kirk Warren; Creswell, J. David; Ryan, Richard M. (Hg.) (2015): Handbook of Mindfulness. Theory, Research, and Practice. New York.
7. **BUCHER**, Anton A. (2007): Psychologie der Spiritualität. Handbuch. Weinheim.
8. **DYCKHOFF**, Peter (2006): Gebet als Quelle des Lebens. Systematisch-theologische Untersuchung des Ruhegebets ausgehend von Johannes Cassian. München: Don Bosco-Verl (Beiträge zu einer ökumenischen Spiritualität, 1).
9. **ECKHART**; Quint Josef (1979, 1963): Deutsche Predigten und Traktate. [Zürich]: Diogenes
10. **ESSER**, Kajetan; Hardick, Lothar (1972): Die Schriften des hl. Franziskus von Assisi. 4., durchges. Aufl. Werl/ Westf.: Dietrich-Coelde (Franziskanische Quellenschriften, Bd. 1).
11. **GARRIDO**, Javier (1996): Proceso humano y gracia de Dios. Apuntes de espiritualidad cristiana. Santander: Sal Terrae (Presencia teológica, 83).
12. **GARRIDO**, Javier (2000): El conflicto con Dios hoy. Reflexiones pastorales. (Cantabria): Sal Terrae (Pastoral, 62).
13. **GÜSSOW**, Veit (2013): Die Präsenz des Schauspielers. Über Entstehung, Wirkung und süchtig machende Glücksmomente. Berlin: Alexander.
14. **IGNACIO**; Balthasar, Hans Urs von (2005): Die Exerzitien. 13. Aufl. Freiburg Breisgau: Johannes-Verl. Einsiedeln (Christliche Meister, 45).
15. **JACOBOWITZ** Susanne (2014): Spannungsfeld Spiritualität - Wissenschaft. Hintergrundanalysen zum problematischen Stand von Spiritualität in den Humanwissenschaften. Sternenfels: Verlag Wissenschaft und Praxis.
16. **KATHER** Regine (2001): Aufmerksamkeit. Ein Bindeglied zwischen der Welt und Gott bei Simone Weil. In: Schriftenreihe der katholischen Akademie Köln.
17. **KNOBLAUCH** Hubert (2006): Soziologie der Spiritualität. In: Karl Baier (Hrsg.) (Hg.): Handbuch Spiritualität. Zugänge Traditionen Interreligiöse Prozesse. Darmstadt: WBG (Wiss. Buchges.), S. 91–111.

19. **MCGINN**, Bernard: Die Mystik im Abendland. Ursprünge. Sonderausgabe. 4 Bände (1).
20. **NÄGELI** S. Leutwyler M. (Hg.) (2005): Spiritualität im Kontext. Eine zeitgeschichtliche und religionswissenschaftliche Verortung. Bern.
21. **PENG-KELLER**, Simon (2010): Einführung in die Theologie der Spiritualität. Darmstadt: WBG (Wiss. Buchges.) (Einführung Theologie).
22. **PENG-KELLER**, Simon (2012): Einladung zur Achtsamkeit. Freiburg im Breisgau.
23. **RIEDL** Matthias (2008): Vera religio - ein Schlüsselbegriff im politischen Denken des spätantiken Christentums. In: Hildebrandt Mathias und Bockerer Manfred (Hg.): Der Begriff der Religion. Interdisziplinäre Perspektiven. Wiesbaden. S. 33–58.
24. **SAFRANSKI**, Rüdiger (2002): Religiöse Sehnsucht - Sehnsucht nach Religion. In: Wilfried Ruff (Hg.): Religiöses Erleben verstehen. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, S. 11–26.
25. **SLOTERDIJK**, Peter (2012): Du mußt dein Leben ändern. Über Anthropotechnik. 1., neue Ausg. Berlin: Suhrkamp.
26. **SLOTERDIJK**, Peter (2014): Die schrecklichen Kinder der Neuzeit. Über das anti-genealogische Experiment der Moderne. Berlin. Suhrkamp.
27. **TAULER**, Jean; Hofmann, Georg; (1987): Predigten. Einsiedeln: Johannes Verlag
28. **VERGOTE**, Antoine (1970): Religionspsychologie. Freiburg i.Br.
29. **WEIL**, Simone (1998): Zeugnis für das Gute. Spiritualität einer Philosophin. Hg. v. Friedhelm Kemp. Zürich.
30. **WEISMAYER**, Josef (2001): Leben in Fülle. Skizzen zur christlichen Spiritualität ; Festschrift für Prof. Dr. Weismayer zu seinem 65. Geburtstag. Hg. v. Thomas Dienberg. Münster.
31. **YI-YUAN** Tang, Micheal I. Posner (2015): Mindfulness in the context of the Attention System. Chapter 5. In: Kirk Warren Brown, J. David Creswell und Richard M. Ryan (Hg.): Handbook of Mindfulness. Theory, Research, and Practice. New York: Guilford Publications, 174ff.