

- Erfahrung: Spiritualität ist Erfahrung (vgl. Sudbrack, 1999). Ohne Erfahrung keine Spiritualität.
- Im Grenzbereich, in anderer Wahrnehmungsweise: Spiritualität ist Geschehen im Grenzbereich zwischen dem Ich und Gott oder dem Göttlichen. Solche Erfahrungen ereignen sich an der Grenze des Ichs und der dem Ich vertrauten Welt, wo der Mensch eintaucht in eine andere Wahrnehmungsweise. Arnold und Lloyd (2013) sprechen von Wahrnehmungsveränderung als eine von vier Kategorien transzendenter Erfahrungen. Ich unterscheide die Erfahrungen mit Gott, dem Letzten oder Innersten von den Erfahrungen am Rand oder auf dem Weg dahin. Das heißt, ich unterscheide das Eigentliche vom Grenzbereich daraufhin (vgl. Kap. 5.5). Im Eigentlichen erfahren Menschen, wenn es sein darf, Gott oder die Gottheit selbst. Im Grenzbereich sind wunderbare, engelhafte, aber auch Dunkel- und Durchgangserfahrungen anzusiedeln. Grenzen sind fließend. Für beide Bereiche gilt: Sobald der Mensch das Alltagsbewusstsein verlässt, erlebt er in veränderter Wahrnehmung.
- Anderes Sein: Transzendenzenerfahrungen, Gotteserfahrungen oder spirituelle Erfahrungen *künden* oft von einer gänzlich anderen Seinsqualität. Menschen erleben sich darin unter Umständen frei von Raum, von Zeit, Kausalität und Körperlichkeit. Ein Beispiel sind Nahtoderfahrungen. Van Lommel (2010) und Fenwick (2010) sprechen von einem „nichtlokalen“, „endlosen“ Bewusstsein. Die andere Seinskategorie macht die Intensität einer spirituellen Erfahrung aus. Der Mensch spürt, dass er noch woanders, in anderer Seinsweise beheimatet ist. Die Atmosphäre wird etwa als heilig beschrieben. Erfahrungen von Gott, von Transzendenz oder tiefe spirituelle Erfahrungen lösen Sehnsucht aus.
- Bezogensein und Beziehung: Spiritualität ist Beziehungsgeschehen. Spirituelle Erfahrungen machen frei und zugleich bezogen: Menschen fühlen sich frei vom engen Erleben im Ich, frei von Angst und Zwängen, frei, nur mehr sich selbst zu sein. Sterbende sind oft freier denn je, frei „von sich“ und „zu sich“. Ähnliches wird aber auch von Seminarteilnehmern mitten im Leben nach einer Erfahrung mit Gott berichtet. Spirituelle Erfahrungen binden auch an, machen wesentlich, bezogen, „hörend“. In diesem Beziehungsgeschehen kennen wir aber immer nur den einen Part, nämlich uns selbst. Spiritualität lässt aufleuchten, dass der Mensch letztlich mit Gott, mit dem Göttlichen verbunden ist.
- Es geschieht im Alltag und auch im Außergewöhnlichen: Spirituelle Erfahrungen finden im Alltäglichen, Unscheinbaren wie im Außergewöhnlichen statt, auch in bedeutsamen Erkenntnissen und in durchbrechender Kreativität. Sie ereignen sich mitten in Sinneseindrücken, in Träumen, im Dasein, in der Liebe oder in der

Suchbewegung seelisch-geistiger und künstlerischer Prozesse. Sie werden darin zum „Mehr als“, zum gewissen Etwas. Spiritualität ist dasjenige, was transzendiert und offenbart. Alltägliche Dinge erhalten eine tiefere Bedeutung (vgl. Arnold & Lloyd, 2013).

- Gnade: Spiritualität ist Gnade. Die Theologie spricht von Offenbarung. Erfahrungen künden vom Geheimnis und sind darin selbst ein Stück weit Geheimnis, dem menschlichen Zugriff entzogen. Subjektiv erlebt, sind sie unberechenbar da und dann wieder entschwunden, alle Erfahrung mit Gott gleicht einem Wackelkontakt.
- Energetisch: Spiritualität ist ein energetisches Geschehen: Der Energieaspekt Gottes ist für uns am ehesten erfahrbar darin, dass spirituelle Erfahrungen „über sich hinaus“ wirken und etwas bewirken. Menschen berichten, wie etwas drängt, wie Gewohntes aufgesprengt wird, wie die beiden Pole einer Spannung neu miteinander verbunden werden, wie unvermittelt Friede und Versöhnung möglich sind. Weil so viel auch energetisch geschieht, sind spirituelle Erfahrungen nicht ungefährlich, man denke etwa an manche Synchronizität.
- Zum Umgang: Im Umgang mit spirituellen Erfahrungen sind unsere Persönlichkeitsstärke und die Fähigkeit zur Ehrfurcht vonnöten: das ganz Andere, Numinose oder Begleiterscheinungen wie wegfallende Schmerzen lassen erstaunen bis erschauern. In der Bibel sagt der Engel oft: Fürchte Dich nicht. Das kann er aber so nur sagen, weil der Mensch sich im Vorfeld gerade fürchtete. Wo ein Engel auftaucht, löst das Furcht aus. Spirituelle Erfahrungen übersteigen uns. Sie können niemals ausgelotet, sondern nur teilweise begriffen und integriert werden. Dass der Mensch den Realitätsbezug bewahrt, ist, in Abhebung von der Psychose, wichtig. Nur mit einem starken, steuerungsfähigen Ich kann er diese Erfahrungen (für) wahrnehmen, ohne sich darin aufzulösen. Oft muss der Mensch im Nachgang wieder in Distanz gehen – oder wie Petrus bei der Verklärung Jesu wieder vom Berg Tabor heruntersteigen (Mt 17,1-9). Es braucht beides, den Abstand von und die Erinnerung an die heilige Erfahrung. Rituale helfen uns in beidem. Sich zu erinnern, das war auch der ursprüngliche Sinn von Liturgie. Zum Umgang mit spiritueller Erfahrung und zur Integration berichtet Scagnetti-Feurer (vgl. 2009).

## 2. Zwischen zwei Welten: der Grenzbereich und seine Gesetzmäßigkeiten

Grenzbereich, so nenne ich den Bereich an der Grenze hin zur Transzendenz, zu Gott. Im Grenzbereich empfindet der Mensch sich nicht mehr unmittelbar als Teil des Ganzen, er hat nicht mehr spürbar Teil am Göttlichen, an Gott. Er erlebt aber auch nicht als ein Ich mit dessen Begrenzung und alltäglichen Sinnen, Bedürfnissen und Sichtweisen. Stattdessen ist er in einem Zustand des Weder-noch oder in einem Sowohl-als-auch.

### 2.1 Drei Erfahrungsberichte

Lina Leuch, eine hagere und herbe ältere Frau, zittert am ganzen Leib aus Angst vor einem Eingriff. Ob sie sich selbst in die psychiatrische Klinik einweisen müsse? So verstört erlebt sie sich. Eine körpertherapeutische Übung hilft fürs Erste, sich zu spüren und die Angst zu erlauben. Doch dann sieht sie in einer Imagination innerlich ihre Großkinder vor sich. Und sie fühlt sich „gehoben und erhaben“. Sie staunt und fragt: „Wo bin ich denn jetzt? Ich schwebe.“ Eine Ruhe hat sie erfasst. Über Tage.

Elias Ehrendt, ein vornehmer Mann, berichtet von einer Nahtoderfahrung, die ihm im Zuge des Krankenhausaufenthaltes wieder nahe sei. Er sei nicht religiös, aber „das“ war so etwas. Damals sei er nach der Operation fast gestorben. Er habe ein ätherähnliches Licht gesehen, weiß und doch bläulich, wunderbar. Es tut ihm gut, an dieses Licht zu denken. Seine aktuellen Schmerzen sind wie weg. In einer Atemübung rege ich an, dieses Licht zu betrachten und einzuatmen. Plötzlich schießt er hoch: Zuvor sei es gar nicht schön gewesen. Es habe eine Stufe unterhalb eines Altars gehabt. Seine Feinde aus der Grundschulzeit und aus dem Geschäftsleben seien gekommen und hätten gehöhnt. Ein Gedröhne! Er habe sich geschämt. „Dann plötzlich war das wie vorbei, ein Engel stand

rechts, ich stieg auf die höhere Stufe. Da sah ich den Altar und darum herum Weihrauch und mehr und mehr nur noch dieses weiß-blaue Licht. Mir schauderte und doch war es so schön! Seither frage ich mich oft, staunend, wer ist dieses Licht?“ – Mir fiel auf, dass Herr Ehrendt nicht fragte: „was“ ist dieses Licht, sondern „wer“.

Beat Köppel, ein einfacher Mann, ist ob einer Klangreise mit Harfe berührt: „Eine unbeschreibliche Stimmung – Glückseligkeit.“ In einer zweiten Entspannung, nun mit Monochordmusik, brechen Gefühle von Einsamkeit und Kälte hervor, sodass er keine Musik mehr will. Was sonst hochkäme, wäre unaushaltbar. Monate später, nochmals hospitalisiert, möchte er über Gott und die Welt sprechen. Er habe Träume von einem bösen Sog einer schlimmen Frau gehabt. Der Sog, wie ein Trichter, habe ihn zerstückelt. Erst am Schluss sei unerwartet Rettung gekommen. Denselben Traum habe er schon als Kind gehabt. „Grenzbefindlichkeit“, denke ich, traumatische Befindlichkeiten von irgendwann, die ihn krankheitsbedingt wieder einholen. Ich frage, ob er mir aus seiner Kindheit erzählen könne, ob es da einen Ort oder einen Menschen gegeben habe, bei dem er sich wohlgeföhlt habe? „Oh ja, auf Vaters Knie, da war die Welt gut! Gar nicht gern – ich weiß nicht warum – war ich in der Küche der Tante im oberen Stock. Da war ich immer auf der Lauer.“ Wir sind beide erschüttert. Dann frage ich: „Können Sie sich vorstellen, dass Sie als Herr Köppel, der Sie heute sind, nochmals mit mir zusammen in Gedanken in jene Küche gehen zu Beat von damals, um ihn zu schützen?“ „Ja, ich weiß allerdings nicht wie.“ Ich leite ihn an, die Augen zu schließen und sich vorzustellen, wie wir gemeinsam auf den kleinen Beat zugehen. „Geht das?“ – „Ja. Jetzt sind wir bei ihm, aber er hat Angst“, sagt er. „Für mich gibt es etwas wie Gott, das stärker ist als alle Angst. Früher hat man Menschen gesegnet, um ihnen Gottes Schutz zuzusprechen. Möchte Beat das auch?“ Herr Köppel bejaht. Fast erschreckt über meinen Mut, horche ich in mich hinein. Innerlich sehe ich einen kleinen schwitzenden Jungen vor mir. Dann spreche ich in die gespannte Atmosphäre hinein: „Hoi Beat. Wir sind da, der heutige Herr Köppel, der ein eindrückliches Leben geführt hat, und ich, Frau Renz. Wir sind gekommen, um Dich aus dieser Küche zu befreien und zu segnen. Beat, was immer an Schlimmem geschieht, es geht an Dir vorbei. Im Innersten bist Du geschützt. Hörst Du mich?“ „Sagen Sie das bitte nochmals, Beat hört genau hin, aber er kommt nicht draus“, bittet Herr Köppel, immer noch mit geschlossenen Augen. Ob er möchte, dass ich für Beat ein Kreuzzeichen auf seine Stirn mache? „Oh ja.“ Mir wird eng im Hals. Ob die Not des Kindes von dieser Art war? Ich künde Berührung an, zeichne Herrn Köppel das Kreuz auf seine Stirn und sage: „Beat, Du bist geschützt.“ Und an den heutigen Patienten gerichtet, frage ich, ob er ein Gebet beten möchte? „Ja ..., Vater unser ...“. Es folgen Harfentöne, Stille, bis Herr Köppel leise sagt: „Jetzt ist es schön, Beat

sitzt auf Vaters Knie. So ist die Küche nicht mehr schlimm.“ Zehn Nächte vergehen ohne weitere Albträume.

## 2.2 Was kennzeichnet den Grenzbereich?

Menschen im Grenzbereich erleben, dass sich ihre Wahrnehmungsweise verändert. Trotz individueller Unterschiede lassen sich Gesetzmäßigkeiten ausmachen:

- Ein ausgeprägtes Kreaturgefühl: Menschen sind sich bewusst, dass sie nur eine kleine Kreatur im Gegenüber von Schöpfung, Schöpfer, alles oder nichts sind. Das wird etwa bei Hiob beschrieben: „Denk daran, dass du wie Ton mich geschaffen hast. Zum Staub willst du mich zurückkehren lassen“ (Ijob 10,9). Im Katholischen knüpft der Ritus der Aschenausteilung an dieses Gefühl an.
- Die Nähe zum Göttlichen. Das menschliche Ich kann das numinose Du nicht mehr verdrängen und empfindet unter Umständen eine ganz ursprüngliche Angst.
- Die Ambivalenz im Erleben: Menschen erleben das Wunderschöne, Paradiesische und fühlen sich gleich daneben total bedroht, verloren und in der Finsternis.
- Sensitivität für Engel, Engelsatmosphäre, aber auch für dämonische Gestalten und dunkle Energien: Der Mensch erfährt Gutes neben Bösem. Menschen mit einer Nahtoderfahrung berichten etwa von einem vorausgehenden Dunkelbereich. Im Projekt hatten 66 Patienten Engel oder Engelnähe beschrieben und 56 nebst tief schönen Erfahrungen auch solche von Kampf und Dunkelbereich.
- Die Sensibilität für das Energetische: Menschen spüren gute wie schlechte Energien und dies vereinzelt so bewusst, dass sie meinen, ihre Hirnstromtätigkeit zu spüren. Sie sagen etwa: „Im Kopf ist alles eng und dann weit“, „ich bin wie gejagt und dann frei“.
- Eine auffällig schwingungsmäßig akustische Sensitivität: Menschen sind empfänglich für Musik, Stimmungen und für die Wahrhaftigkeit des Stimmtonefalls eines Menschen. Musik ist das vorzügliche Medium des Grenzbereiches.
- Die Nähe zur eigenen Prägung und den eigenen Kindheitserfahrungen: Kinder pendeln grundsätzlich zwischen Wach-, Traum- und Schlafbewusstsein hin und her und leben oft im Grenzbereich. Entsprechend tief sind Kindergefühle. Wenn Menschen berührt sind vom Kind, das sie waren, so empfinden sie Vertrauen, die damalige Geborgenheit, das Unverfügbare des Spielens, aber auch totale Kinderängste