

Die heilende Kraft unseres tiefsten Wesens

Willigis Jäger

Nietzsche meinte einmal, dass die Botschaft des „tollen Menschen“ aus seinem Zarathustra, der den Tod Gottes verkündete, vielleicht in 100 Jahren begriffen würde, also in der heutigen Zeit. Und tatsächlich hat es bei aller Aufklärung solange gedauert, um zu erkennen, dass auch die Religionen einer Transformation bedürfen. Unser Glaubensbekenntnis wurde im 5. Jahrhundert festgeschrieben. Seither hat sich unsere Welt und unser Weltbild rasant verändert. Die Vorstellung von einem übermächtigen Gott, der belohnt und straft, ist für viele Menschen in der heutigen Zeit nicht mehr nachzuvollziehen. „Gott“ ist eine Bezeichnung für das Unendliche, rational nicht Begreifliche, er ist kein Wesen und keine Person und keine Substanz. Das Wort Gott ist ein Symbol, nicht ein höchster Seiender. Natürlich brauchen wir Menschen Bilder. Aber Bilder sind Hinweise auf das Eigentliche. Ein Porträt ist das Bild einer Person, doch nicht die Person selber.

Am Anfang möchte ich eine kurze Standortbestimmung vornehmen. Ich möchte den Hintergrund aufzeigen, in dem wir als Menschheit in diesem zeitlosen evolutionären Geschehen stehen. Die Astrophysiker vermuten heute, dass es nicht nur ein Universum gibt, sondern Multiversen. Wir haben noch nicht einmal annähernd das Universum erforscht, in dem wir leben. Das Eigentliche liegt wohl in der dunklen Materie, zu der wir sowieso keinen Zugang haben. Und die Quantenphysik sagt uns, dass Materie nicht aus Materie besteht, sondern geronnener Geist ist, verlangsamte Energie. Wenn die Theorie sich bewahrheiten sollte, dass es Multiversen gibt, dann sind wir mit unserer Wissenschaft am Ende, sagte kürzlich ein

Die Quantenphysik sagt uns, dass Materie nicht aus Materie besteht, sondern geronnener Geist ist, verlangsamte Energie

Wissenschaftler zu mir. Das bisschen, was wir erforscht haben, ist praktisch nichts angesichts dessen, was Wirklichkeit eigentlich ist.

Damit stellt sich uns zwangsläufig die Frage, was diese paar Jahrzehnte, die wir auf diesem absolut unbedeutenden Staubkorn in diesem grenzenlosen Weltall verbringen, für eine Bedeutung haben. Wenn wir ehrlich sind, müssen wir erkennen, dass wir nur ein Wimpernschlag in diesem Universum sind. Weshalb also sind wir da? Woher kommen wir und wohin gehen wir? Das sind die eigentlichen Fragen, die wir uns als Menschen stellen müssen.

Die Religionen haben versucht, uns darauf Antworten zu geben. Sie haben Modelle geschaffen, um uns zu sagen, wie wir uns verstehen können und um uns einen Halt zu geben in diesem grenzenlosen Weltall. Da ist ein Kreator, so sagen uns die meisten Religionen, der alles ins Leben rief und uns bei Wohlverhalten ewiges Leben garantiert, bei Fehlverhalten mit Hölle oder einer schlechten Wiedergeburt bestraft. Doch das sind Modelle, die nicht mehr in unsere Zeit passen, auch wenn sie heute noch von der Kanzel verkündet werden. Der Gott außerhalb, der alles kreiert, lenkt, belohnt und bestraft, entspricht nicht mehr einer zeitgenössischen Anthropologie und Weltansicht. Die Moral der Religionen, die mit Strafandrohung der ewigen Verdammnis oder schlechten Wiedergeburt durchgesetzt werden sollte, hat es in all den Jahrtausenden nicht geschafft, unsere Spezies zu verändern. Sobald wir Ich und Du sagen konnten, hat Kain seinen Bruder Abel umgebracht. Und das hört nicht auf. Wir müssen uns doch nur vergegenwärtigen, dass im Jahre 2006 1.204 Milliarden US-Dollar für Rüstung ausgegeben wurden. Das heißt, wir haben 1.204 Milliarden US-Dollar ausgegeben, um uns gegenseitig umzubringen.

Wer sind wir denn eigentlich? Die infantile Abhängigkeit von unserem Ego hat uns in Allmachtsphantasien geführt und zu einem Omnipotenzanspruch, der uns in die Selbstzerstörung führt. Die Eigendynamik einer Supertechnik droht der Kontrolle des Menschen zu entwachsen.

Wer sind wir? Das ist die Frage die ich mir immer wieder stelle, und die wir uns alle stellen müssen. Was bringt uns weiter? Wir brauchen offensichtlich eine neue Erkenntnis unseres wahren Wesens. Dorthin wollen uns die spirituellen Wege führen. Sie lassen uns einen Hintergrund erfahren, eine transrationale und transpersonale Erfahrungsebene, aus der alles kommt und in der alles enthalten ist. Aus diesem „Nichts“, wie es die christlichen Mystiker nennen, aus dieser Leere, wie es im Zen genannt wird, erhalten wir die wahre Deutung unseres Wesens.

Es gibt eine Finalität des Atoms, sagt uns die Naturwissenschaft. Das heißt, das Universum ist eine Einheit, aus dem nichts herausfallen kann. Es ist wie ein Netz, in dem alles mit allem verbunden ist. Jedes Atom hat die Tendenz sich zu verbinden und sich in ein Molekül einzufügen. Jedes Molekül hat die Tendenz, sich mit einer Zelle zu verbinden und jede Zelle tendiert zu einem größeren Organismus. Unsere egozentrische Entwicklung als Mensch hat uns aus dieser Einheit hinausgeführt. Wir fühlen uns als individuelle Maschen und haben vergessen, dass wir Teil eines Netzes sind.

Unser Egozentrismus hat uns in eine neue Symbiose geführt – eine Symbiose mit unserem Ich. Das Ich wurde kultiviert. Es hat von der Erde Besitz ergriffen. Zweifelsohne habe Wissenschaft und Technik mit seiner Hilfe unglaubliche Erkenntnisse hervorgebracht, und die Psychologie wirkte mit, dieses Ich zu stabilisieren. „Selbstverwirklichung“ ist hierfür das Schlag-

Aus dem Nichts, aus der Leere, erhalten wir die wahre Deutung unseres Wesens

wort. Wenn wir jedoch als Menschheit weiterkommen wollen, steht uns eine zweite Entbindung bevor, die Entbindung aus der Ich-Zentrierung. Für mich ist dies eine zweite kopernikanische Wende. Wir glaubten einmal die Erde sei der Mittelpunkt des Weltalls und der Mensch die Krone der Schöpfung. Heute können wir darüber nur lächeln. Die Entbindung aus der Hypertrophie des Ego, der Ratio und der personalen Abgrenzung bedeutet eine zweite kopernikanische Wende, die meines Erachtens ein dringend erforderlicher und unabdingbarer Entwicklungsschritt der Menschheit darstellt. Dieser nächste Schritt in der Evolution bedeutet die Öffnung unserer Ich-Struktur in eine universale Erfahrungsebene hinein, in der wir Einheit und Verbundenheit mit allem erfahren. Dieses Universum ist ein „Universum der Liebe“, denn in ihm ist alles miteinander verbunden. Diese Erfahrung der existentiellen Verbundenheit ist die Erfahrung der Liebe. Wenn der Mensch dazu in der Lage ist, diese Einheit zu erleben, dann ist das Leid des Nächsten sein Leid und dessen Freude wird zur eigenen Freude.

Als Menschen wissen wir seit mindestens 7.000 Jahren, dass es diese Erkenntnisebene der Einheit gibt. Wahrscheinlich erreichten Weise in Nordindien zum ersten Mal diese Ebene. Sie gaben ihre Erfahrungen weiter und so gelangten sie über den Himalaja nach China. Dort führte die Begegnung mit dem Taoismus zum Zen. Die Wege gingen weiter nach Korea und Japan. Auf ihrem Weg nach Süden wurden sie zum Vipassana. Über die Seidenstraße gingen diese Erkenntniswege nach Westen, in der heutigen Türkei wurden sie zum Sufismus, dem mystischen Weg des Islam. Sie gingen weiter nach Alexandrien, das war der Mischpott der Zeit vor Christus von Ost und West, von dort gingen diese Erkenntnisse zu den Wüstenvätern und wurden in der westlichen Kirche zum

Jesusgebet, in der Ostkirche zum Herzensgebet. Alle Religionen zehren von diesen frühen Menschheitserfahrungen, die unser Ich-Bewusstsein für eine neue Ebene der Erkenntnis und Erfahrung öffnen.

Wie wirken sich diese Erfahrungen der Einheit auf unsere physische und psychische Gesundheit aus? Plato hatte die ganzheitlichen Zusammenhänge bereits klar erkannt. Sokrates berichtet von einem jungen Mann, der über Kopfweh klagt, in folgender Weise: „So wie man nichts unternehmen dürfte, die Augen zu heilen ohne den Kopf und den Kopf nicht ohne den ganzen Leib, so auch nicht den Leib ohne die Seele“, sondern dieses eben wäre auch die Ursache. Weshalb bei den Hellenen die Ärzte den meisten Krankheiten noch nicht gewachsen wären, hat er damals schon erkannt, weil sie die Ganzheit nicht erfahren und nicht von der Ganzheit her versuchen zu heilen.

Was also ist Gesundheit? Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit. Es gehört dazu auch der psychische, soziale, spirituelle und religiöse Hintergrund. Daher spielt die Antwort auf diese existenziellen Fragen eine ganz entscheidende Rolle in jedem Heilungsprozess. Gesundheit drückt sich als Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele aus. Auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit nicht nur als Abwesenheit von Krankheit, sondern betont neben dem körperlichen auch das seelische, soziale und spirituelle Wohlbefinden. Daher ist Religiosität und Spiritualität für viele Menschen wichtig geworden. Denn der Mangel an Sinn macht Menschen krank. Es gibt heute viele Studien über den Zusammenhang von Spiritualität, Liebe und Gesundheit. Ich möchte hier insbesondere auf die Studie von Grossarth Marticek verweisen, dessen Forschungsarbeit fünfzehn wichtige Faktoren für die

Der Mangel an Sinn macht Menschen krank
Was also ist Gesundheit

Aufrechterhaltung der Gesundheit herausfand, wobei die Spiritualität einer der wichtigen Faktoren war.

Dieser ganzheitliche Ansatz ist auch ein Anliegen der Oberbergkliniken. Es geht ja nicht nur darum, die Sucht zu überwinden und aus der Depression herauszukommen, sondern es geht ebenso darum, den Hintergrund zu erfahren, der unserem Leben Sinn gibt. Was hilft uns dabei, gesund zu werden? Neben einer ausgeglichenen Lebensweise, neben Ernährung und Bewegung geht es um die Lösung offener Probleme, um psychologische Begleitung und ebenso um die Anbindung an eine spirituelle Praxis. Wir werden das in dem Vortrag von Frau Professor Linehan noch genauer hören können. Ich freue mich sehr, dass sie nach mir sprechen wird, denn wir kennen uns bereits seit 25 Jahren, und sie ist lange den Zenweg mit mir gegangen. In ihrer Praxis und ihrer Forschungsarbeit hat sie eine Verbindung von Psychologie und Spiritualität geschaffen, die sich als äußerst heilsam für viele Menschen erwiesen hat.

Die Psychologie hat sich ja lange schwer damit getan, die transpersonale Ebene anzuerkennen. Doch nun merkt sie langsam, dass hier ein Erkenntnis- und Heilungsprozess möglich ist, den sie in ihrer Systematik bisher so nicht kannte. C. G. Jung wusste bereits darum und konnte daher schreiben: „Ich hatte keinen Patient über 35 Jahren, dessen eigentliches Problem nicht das einer Transzendenz gewesen wäre, einer Anbindung an die Transzendenz, und es ist keiner geheilt worden, der diese Anbindung nicht wieder gefunden hat“. Wir erkennen, dass Heilung heute sehr viel mehr bedeutet als nur eine körperliche Heilung, auch mehr als eine psychische Heilung, dass es dazu auch einer inneren Ausrichtung und einer spirituellen Anbindung bedarf, wenn der Mensch wirklich gesund werden will. Ich selbst sehe es daher als meine Lebensaufgabe an, den vie-

len Suchenden eine Möglichkeit aufzuzeigen, in eine solche Erfahrung zu kommen.

Von ausschlaggebender Bedeutung für jeden Heilungsprozess sind Zuwendung und Liebe. Sie sind offensichtlich der stärkste Positivfaktor beim Gesundwerden. Der Arzt, der seinen Patienten Zuwendung entgegenbringt, erzielt eine weit bessere Wirkung in seiner Behandlung. Das gleiche gilt für Psychotherapeuten. Wer mitfühlt und die Not des anderen gleichsam in sich aufnehmen kann, wirkt an dessen Gesundungsprozess entscheidend mit. Wir wissen heute, dass das Fehlen von Liebe und Unterstützung Menschen krank machen kann. Eine medizinische Untersuchung belegte kürzlich, dass das Risiko, ernsthaft zu erkranken bei Menschen, die sich isoliert und ungeliebt fühlen, fünffach stärker sei als bei Menschen, die sich geliebt und geborgen wissen.

Ein Feld, in dem heilende Energien wirken

Die Neurowissenschaft zeigt uns heute auf, dass unser Gehirn sich ständig verändert, dass Gedanken, Gefühle, Wünsche nicht nur unser Gehirn verändern, sondern auch unser Immunsystem beeinflussen. Positives Denken, eine positive Einstellung, Mut machen, Liebe erfahren, spielen in unserem Immunsystem eine starke Rolle. Die Erfahrung von Einheit und Verbundenheit wirkt sich auch auf unseren Körper aus. Es existiert offensichtlich ein Feld, in dem heilende Energien wirken. In England ist es mittlerweile selbstverständlich, dass im Krankenhaus neben dem Arzt auch der Heiler steht. Dort hat man diese ganzheitlichen Heilungsprozesse bereits in die Praxis umgesetzt. Es geht beim Heilen nicht darum, etwas zu machen, sondern darum, den Menschen für die heilenden Kräfte, die bereits vorhanden sind, zu öffnen. Kein Heiler und keine Heilerin heilt aus eigener Kraft, sie heilen, indem sie vorhandene heilende Energien freisetzen. Unsere Medizin braucht

Kein Heiler heilt aus eigener Kraft, er heilt, indem er vorhandene heilende Energie freisetzt

eine Erweiterung und Ergänzung durch die Komplementärmedizin. Der Mensch ist ein Körper-, Psyche- und Geistwesen. Heil kommt von innen. Diese uralte Menschheitsweisheit wieder stärker zu beachten ist eine wichtige Ergänzung für unsere westliche Medizin.

Die transpersonale Ebene, die wir rational nicht begreifen

Und deshalb bin ich auch davon überzeugt, dass Gebete eine heilende Wirkung besitzen, denn es gibt transpersonale Energien, die einen weit größeren Einfluss haben als wir heute ermessen können. Ich glaube nicht, dass jemand geheilt wird, weil drei „Vater Unser“ für ihn gebetet werden. Ich bin aber fest davon überzeugt, dass Zuwendung, Liebe und Glaube gleichsam ein Naturgesetz sind und dass diese hintergründige Wirklichkeit, die wir Gott nennen, dieses Naturgesetz in den Evolutionsprozess hineingelegt hat. Es existiert diese transpersonale Ebene, in der Wirkkräfte lebendig sind, die wir rational nicht begreifen. Und ich bin davon überzeugt, dass wohlwollende und heilende Energien, die wir anderen schicken, an ihrem Gesundungsprozess mitwirken, denn es gibt ein heilendes Feld, in dem wir alle miteinander verbunden sind. Ich selbst war als junger Mann noch im Krieg. Wenn ich und mein Bruder nach dem Heimaturlaub wieder zur Einheit zurück mussten, machte unsere Mutter uns mit Weihwasser ein Kreuz auf die Stirne. Man kann das als Magie abtun, aber ich bin fest davon überzeugt, dass dies eine Wirkung hatte.

Wir sind etwas ganz anderes, als unser Ich uns sagt

Unsere Einstellung zum Tod ist ein entscheidender Faktor für unsere Gesundheit. Was bedeutet Wiedergeburt, was bedeutet Auferstehung? Ich bin davon überzeugt, dass mein Tod nicht Ende, sondern Anfang bedeutet, dass ich in eine neue Existenz eingehe, dass Sterben nichts anderes bedeutet als einen Ausstieg aus der Ich-Eingrenzung. Wir sind etwas ganz anderes als unser Ich uns sagt. Wir sind ein Hintergrund, der zeitlos ist,

den wir ewiges Leben nennen können, den Jesus „Reich Gottes“ nannte, der im Zen „Leerheit“ genannt wird.

Auferstehung ist nicht eine verlängerte Biographie. Auferstehung ist vielmehr das Leben, das wir jetzt leben. Wenn wir aus unserem engen Egozentrismus befreit sind, erfahren wir das Leben, das wir Gott nennen. Die wahre Botschaft, die von sämtlichen Religionen bezeugt wird, ist die Erfahrung des zeitlosen Innersten, das sich für dieses Menschenleben in uns feiert. Ich selbst glaube nicht an eine Wiedergeburt - und wenn es sie gäbe, was könnte dann wiedergeboren werden? Wiedergeboren werden kann immer nur diese hintergründige Wirklichkeit, die wir Gott, Brahman, Leere... nennen.

*Aus unserem engen Egozentrismus befreit,
erfahren wir das Leben, das wir Gott nennen*

Es ist an uns zu begreifen, dass wir weit mehr sind als diese vordergründige Ich-Struktur. Ich glaube auch nicht an Fegefeuer und Hölle – das ist für mich eine viel zu infantile Vorstellung, die nicht in dieses zeitlose Universum passt. Es geht darum zu begreifen, dass wir zutiefst etwas anderes sind, dass wir zeitloses Leben sind. Ob eine personale Struktur, eine Identität weitergeht, das lasse ich offen. Aber es geht etwas weiter. Das erlebe ich bei jedem Sterbenden in dem Augenblick, wenn die personale Struktur zurücktritt. Das durfte ich auch selbst in einer Nahtodeserfahrung erleben – dass dort etwas wartet, das absolut offen und wohlwollend ist. Sterben ist etwas ganz anderes als das, was die Religionen uns heute noch immer sagen.

Ich bin der Getanzte

Unser personales Ich hängt an seinem Fortbestand und das ist auch natürlich, denn wir sind Menschen und wir sind es gerne. Ich selbst tanze diesen Tanz des Lebens leidenschaftlich mit. Doch ich weiß auch, dass ich der Getanzte bin, dass sich in meiner Struktur diese hintergründige Wirklichkeit tanzt. Ich bin letztlich ein Ritual für diese hintergründige Wirklich-

keit, die sich hier und jetzt in diesem Augenblick selbst feiert. So sehe ich Gott. Ich bin – um noch ein anderes Bild zu gebrauchen – eine ganz einmalige, unverwechselbare, einzigartige Note in dieser „Symphonie Gott“. Und meine Aufgabe ist es zu klingen, das heißt ganz Mensch zu sein. Dies ist unser Auftrag: Ganz Mensch zu sein. Das gibt unserem Leben und jedem Augenblick in ihm seine unglaubliche Bedeutung. Und das gibt uns auch die Kraft, loszulassen, das Leben gehen zu lassen, weil wir wissen, dass sich etwas viel Gewaltigeres öffnet. Ich hoffe, dass wir als Spezies einmal so weit kommen, dass wir unseren Tod feiern wie unsere Geburt. „Der Tod ist für mich der Kuss Gottes, der mich aufweckt zu einem neuen Leben“, schrieb mir kürzlich eine Sterbende. Ich würde mir wünschen, dass unser Sterben auch von den Religionen so gesehen und verkündet wird. Ich gehe durch unsere Kirchen und Kathedralen und zähle die Auferstehungsbilder. Ich finde kaum eines. Es gibt Dutzende Marienstatuen und Heilige, aber kaum Auferstehungsbilder. Selbst der Petersdom in Rom macht da keine Ausnahme. Die Auferstehung ist die Mitte unseres christlichen Glaubens. Weshalb haben wir so wenige Bilder davon und weshalb sprechen wir so wenig davon? Ich wünsche mir eine Transformation unseres Christentums, unserer Religion. Dass wir einer solchen Transformation entgegengehen, ist meine Hoffnung.

Was ich Ihnen jetzt gesagt habe, ist für manche unter ihnen vielleicht nicht so einfach zu akzeptieren und deshalb möchte ich meinen Vortrag mit den Worten von Erasmus von Rotterdam beschließen, der seine Predigt einmal mit den Worten endete: „Alles was ich sagte, war Gespräch, nichts davon ist ein Rat, ich würde nicht so kühn reden, wenn Sie mir folgen müssten!“ Die Wissenschaft sagt uns heute, dass alles Neue durch minimale Abweichungen geschieht, dass es die minimalen Ab-

weichungen sind, die Neues kreieren. Vielleicht – und das ist meine Hoffnung – ist auch dieses Symposium eine solche minimale Abweichung, aus der Neues entstehen wird.

Zur Person

Willigis Jäger vertritt eine moderne und transkonfessionelle Spiritualität, die den spirituell Suchenden des 21. Jahrhunderts Antwort auf ihre drängenden Fragen gibt.

Als Benediktiner und Zen-Meister ist er sowohl von der christlichen Mystik als auch dem östlichen Zen inspiriert und geht zugleich weit über die traditionellen Vorstellungen der Religionen hinaus. Seine Vision einer integralen Spiritualität vereint den großen Erfahrungsschatz der östlichen und westlichen Weisheit in sich und bezieht zugleich neueste Erkenntnisse der Wissenschaften mit ein.

Er ist Gründer des Benediktushofes in Holzkirchen, einem Zentrum für spirituelle Wege, wo er lebt und arbeitet, und Mitbegründer des Meditationshauses Sonnenhof im Schwarzwald. Seine Vision einer globalen Spiritualität wird von einer ständig wachsenden Weggemeinschaft in der ganzen Welt gelebt. Von ihm ernannte Zen-LehrerInnen sowie KontemplationslehrerInnen der von ihm gegründeten Schule der Kontemplation wirken international an diesem spirituellen Weg mit.