



## Loslassen – bis das Wesentliche übrig bleibt

Spiritualität genießt in unserer naturwissenschaftlich geprägten Kultur nicht den allerbesten Ruf. Sie gilt vielen als selbst gestrickter Religionsersatz, Aberglaube oder esoterische Spinnerei. Der Wissenschaftler und Gesundheitsforscher Prof. Dr. Dr. Harald Walach hat sich mit Geschichte, Wesen und Bedeutung von Spiritualität auseinandergesetzt und kommt zu dem Schluss: Spirituelle Erfahrung ist eine eigenständige Weise, Erkenntnis über die Wirklichkeit zu erlangen. Und sie zeigt uns einen Weg, der uns aus den Krisen unserer Zeit herausführen kann.

**BKKiNFORM:** Herr Professor Walach, Sie haben ein Buch über Spiritualität geschrieben. Wie kamen Sie auf das Thema?

**Prof. Walach:** Das ist ein Thema, mit dem ich mich persönlich schon lange beschäftige – ich meditiere regelmäßig seit etlichen Jahren. Und so haben wir an meinem Institut an der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt (Oder) vor vielen Jahren begonnen, uns diesem Thema empirisch zu nähern. Wir entwickelten einen Fragebogen, der spirituelle Erfahrungen erfasst, und haben bei dieser Gelegenheit gesehen, dass Spiritualität für viele Leute von großer Bedeutung ist. Unsere Befragung ergab, dass Leute, die keine spirituelle Praxis haben – die also nicht beten, Yoga machen, meditieren oder Ähnliches –, einen schlechteren psychologischen Belastungszustand hatten. Daraus haben wir die etwas flapsig formulierte These abgeleitet, dass spirituelles Nicht-Praktizieren ein Risikofaktor für die psychische Gesundheit ist. Eine weitere repräsentative Befragung speziell von Psychotherapeuten zeigte, dass zwei Drittel der deutschen Psychotherapeuten entweder spirituell oder religiös sind und in ihrem Leben bereits spirituelle

Erfahrungen gemacht haben. Das fand ich dann doch sehr interessant und so habe ich mich mit diesem Thema näher befasst.

**Wie würden Sie aus Ihrem eigenen Erleben den Wert einer spirituellen Praxis, etwa der Meditation, beschreiben?**

**Prof. Walach:** Das hat verschiedene Aspekte. Zunächst und ganz allgemein: Ich glaube, dass durch eine bewusste Innenorientierung eine komplementäre Erkenntnisweise geschaffen wird. Komplementär im Sinne von ergänzend und genauso notwendig wie die Erkenntnis der Welt durch die äußeren Sinne. Persönlich halte ich diese Innenorientierung für eine sehr nützliche Übung, weil sie einen davor bewahrt, allzu sehr in einer Außensteuerung stecken zu bleiben. Wir sind in aller Regel durch Werbung und Moden stark außengesteuert. Eine Innenorientierung ist ein guter Anker, um sich von dieser übermäßigen Außenorientierung zu lösen und zu dem zu finden, was für einen persönlich an Werten, an Motiven, an Zielsetzungen im Leben wichtig ist. Und es hilft natürlich auch, sich zu entspannen, um mit Belastungsspitzen umgehen zu können.

**Wir leben heute in einer Art Zerstreuungskultur, schreiben Sie. Wie wirkt sich das auf unsere Gesundheit aus?**

**Prof. Walach:** Es gibt verschiedene Untersuchungen zu dem Phänomen des Tagträumens oder, wie es im Englischen heißt, „mind wandering“, also das „Wandern der Gedanken“. Denn genau das ist es, was passiert, wenn wir nicht auf eine bestimmte Tätigkeit fokussiert sind. Diese Untersuchungen stellen fest, dass die meisten Menschen etwa die Hälfte ihrer Zeit in so einem Tagträumen verbringen, sie also im Geiste gar nicht präsent sind. Man ist in einer Sitzung und denkt an die nächste Urlaubsreise oder man spricht mit seinem Partner und überlegt gleichzeitig, was man in den nächsten Tagen noch alles zu erledigen hat. Dieses geistige Abschweifen ist eigentlich eine Strategie unseres Systems, Belastungen zu entgehen, indem wir uns einfach aus der belastenden Situation herausziehen. Doch die Konsequenz ist, dass wir die so verbrachte Lebenszeit – und das ist immer nur die Gegenwart – eigentlich verlieren. Und das führt in aller Regel zu Unzufriedenheit und dazu, dass wir Fehler machen. Wir wissen, dass Leute, die viel Zeit mit dieser Gedankenverlorenheit verbringen, anfälliger für Depressionen sind und weniger effektiv. Sie fühlen sich oft nicht recht wohl in ihrem Körper, und das kann langfristig auch gesundheitliche Konsequenzen haben. Denn es führt irgendwann zu Überlastung, Stress und der Unfähigkeit zu erkennen, wann ich etwas ändern muss, um meiner Gesundheit nicht zu schaden. Sammlung, wie sie durch Meditation möglich ist, ist als Gegenpol zu Zerstreuung eine konstruktivere Art und Weise, mit den Belastungen, denen wir alle ausgesetzt sind, umzugehen. Denn sie hilft uns, schneller zu erkennen, wann wir eine Aufgabe besser abgeben sollten oder wann wir mal nein sagen müssen.

**Heute ist ja auch oft die Rede von den gestiegenen psychischen Belastungen in der Berufswelt. Sehen Sie da einen Zusammenhang?**

**Prof. Walach:** Sicher. Durch die technischen Errenschaften und die Art und Weise, wie sich unsere Kultur in den letzten 20 Jahren entwickelt hat, ist alles wahnsinnig

schnell und hektisch geworden. Dafür sind wir eigentlich nicht geschaffen. Jetzt versuchen wir, unseren Geist den Computern anzugleichen, die wir selber gebaut haben, und denken, wir werden durch Multitasking schneller, glücklicher und effizienter. Das Gegenteil ist der Fall. Wir laugen aus, haben das Gefühl, nicht zu genügen, und letztlich führt es zu Überforderung, Übermüdung und Erschöpfung. Ein Innehalten, regelmäßig einmal am Tag, wäre hier sehr nützlich, denke ich, um sich neu zu verorten und damit aufzuhören, Multitasking zu betreiben und mehr machen zu wollen, als man in seiner Zeit und in seinem Alltag wirklich bewältigen kann. Das könnte zu einer Umkehr dieser kulturellen Tendenz zur Überforderung führen und es hätte unter Umständen auch große Auswirkungen auf die Art und Weise, wie wir wirtschaften, Politik betreiben und alle möglichen Entscheidungen kollektiv und individuell treffen. Einen anderen Weg sehe ich eigentlich nicht.

**Ihr Buch heißt im Untertitel „Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen“. Ist die Aufklärung stecken geblieben?**

**Prof. Walach:** Nicht stecken geblieben, sondern einfach noch lange nicht fertig. Viele denken ja, mit der Ankunft eines „wissenschaftlichen Weltbildes“ sei eigentlich alles geklärt. Und jetzt ginge es, sozusagen, nur noch um das Ausfüllen von Details. Das halte ich für eine sehr gefährliche Haltung, weil das eben dazu führt, dass wir alle Elemente der Innensicht oder Spiritualität vernachlässigen.

**Spiritualität wird oft als unbedeutendes Randthema gesehen. Doch über die Jahrhunderte hinweg gibt es immer wieder Menschen, die von ihren spirituellen Erfahrungen berichten. Und mir ist auch kein indigenes Volk bekannt, das nicht irgendeine Form von Spiritualität betrieben hätte bzw. betreibt.**

**Prof. Walach:** Diese Berichte aus den unterschiedlichsten Kulturen und Zeiten weisen zudem ziemlich viele Gemeinsamkeiten auf. Und ich würde mal sagen, unsere Wissenskultur der letzten 100 Jahre ist die einzige Kultur



*Unzählige Reize von außen, Sorgen und Grübeleien, spontane Gefühle – unser Geist ist oft zahllosen Einflüssen ausgesetzt. Meditation kann helfen, ihn zur Ruhe zu bringen und das Unwichtige vom Wichtigen zu scheiden.*

mit einer materialistischen Weltansicht. Die gibt es sonst nirgendwo. Um die Aufklärung weiterzuführen, müssen wir uns aus meiner Sicht als Nächstes der Frage zuwenden, wie wir die Innenperspektive im Rahmen einer allgemeinen Methodik innerhalb der Wissenschaft und auch der Gesellschaft verorten können. Wenn wir das nicht tun, dann werden eben Fundamentalismen aller möglichen Art diese Position besetzen. Und das sehen wir ja sowohl in den religiösen Fundamentalismen, die sich derzeit rapide ausbreiten, als auch in den wissenschaftlichen Fundamentalismen, die die Naturwissenschaft zur einzig akzeptablen Weltdeutung machen.

**Aberglaube, Hokuspokus – Spiritualität steht bei vielen im Verdacht der Unaufgeklärtheit, der Manipulation und Gehirnwäsche.**

**Prof. Walach:** Das Gegenteil ist der Fall. Es bedeutet, dass wir alle Manipulation und Gehirnwäsche, die wir von außen erfahren, loslassen. Ich verwende dafür gerne den Begriff der geistigen Hygiene. Wir alle verbringen jeden Tag ungefähr 30 bis 60 Minuten im Badezimmer mit Händewaschen, Zähneputzen, Duschen usw. Historisch gesehen ist die Einführung der Hygiene eine der größten medizinischen Errungenschaften der Wissenschaft. Bedeutender als z. B. Operationstechniken oder Impfungen. Erst durch die Einführung der Hygiene im 19. Jahrhundert hat sich die Sterberate so weit zurückentwickelt, dass wir von einem wirklichen Fortschritt sprechen können. Und so ähnlich, wie wir körperliche Hygiene eingeführt haben, müssten wir auch geistige Hygiene einführen. Geistige Hygiene oder geistige Kultivierung ist übrigens die deutsche Übersetzung des ursprünglichen Wortes für Meditation – „Dhyana“ – in der indischen Pali-Sprache. Insofern ist Meditation nichts anderes als eine Art Hygiene des Geistes. Dadurch, dass wir unseren Geist leerlaufen lassen, ohne bewussten Inhalt, und immer wieder auf sich selbst zurückführen, gewinnt er die Fähigkeit, die Dinge loszulassen, die unwesentlich sind, und es bleibt das übrig, was wesentlich ist. Das muss man nicht in einer formalen Meditation machen. Es gibt viele Leute, die gehen jeden Tag mit ihrem Hund spazieren, tun dabei nichts und schauen sich einfach die schöne Natur an.

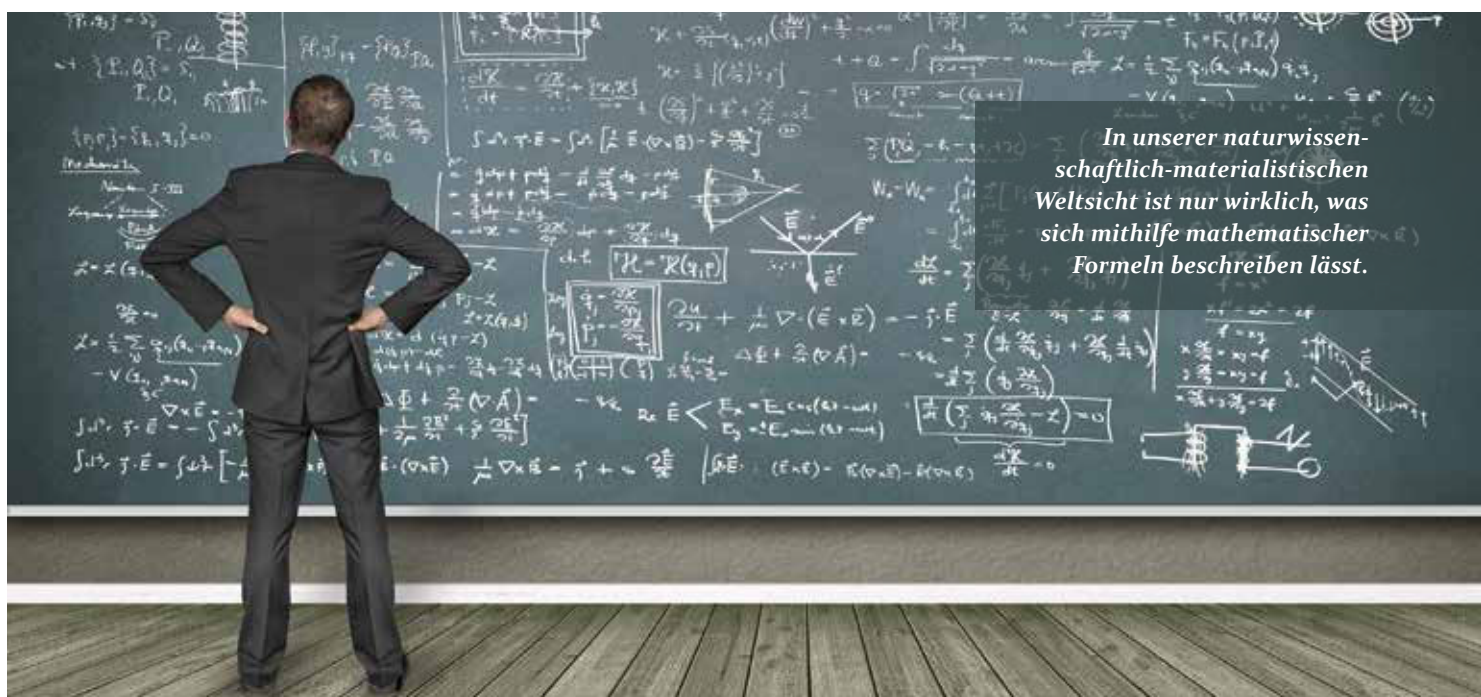


*„Es gibt fortschrittliche Unternehmen, die ihren Mitarbeitern in der Arbeitszeit eine Auszeit erlauben.“*

Das ist auch eine Form dieser inneren Hygiene. Das formale Meditieren eine halbe Stunde am Tag ist eine gezielte Form. Aber im Prinzip geht es darum, dass wir die Präsenz des Geistes bei allen möglichen, auch ganz einfachen Verrichtungen üben, sei es beim Abspülen, beim Duschen oder beim Gehen. Ich könnte mir auch gut vorstellen, dass diese Form der geistigen Hygiene im Laufe der Zeit in Schulen vermittelt wird und dass es auch im Arbeitsalltag dafür Räume gibt. Es gibt ja bereits sehr fortschrittliche Unternehmen, die ihren Mitarbeitern in der Arbeitszeit eine Auszeit erlauben, weil sie genau wissen, wie hilfreich das ist.

**Also das, was man beim Meditieren findet, ist schon da. Es ist also wie bei einer Schatzsuche, bei der man nach einem Schatz gräbt, der in der Erde vergraben ist.**

**Prof. Walach:** Das ist wie in dem Gleichnis im Neuen Testament, in dem ein Mann einen Schatz in einem Acker findet und sein ganzes Hab und Gut verkauft, um diesen einen Acker zu erwerben. Es ist nichts, was nicht schon da wäre. Aber man muss es eben freilegen und sich darum



*In unserer naturwissenschaftlich-materialistischen Weltansicht ist nur wirklich, was sich mithilfe mathematischer Formeln beschreiben lässt.*

kümmern. Man kann das auch mit einem Gärtner vergleichen, der in seinem Garten bestimmte Pflanzen wachsen lassen will und andere nicht. Das geht nur, wenn er sich drum kümmert, und das heißt: jäten, gießen, säen.

**Eine dieser inneren oder spirituellen Erfahrungen, die man durch regelmäßiges Meditieren machen kann, ist die der Verbundenheit mit allem anderen.**

**Prof. Walach:** Ja. Es ist eine witzige Paradoxie, dass durch das Gegenwärtigsein ganz bei mir selbst plötzlich innerlich klar wird, dass wir gar nicht so isoliert sind, wie wir das manchmal denken, sondern dass wir eben mit allem verbunden sind, mit den Lebensvollzügen anderer Menschen, aber auch mit den Lebensvollzügen unserer Umwelt, der Pflanzen, der Tiere, einfach allem. Und das kann zu einer sehr tiefen Erfahrung werden. Das wissen wir eigentlich alles aus Büchern. Aber dieses Wissen aus Büchern hilft uns in der Regel wenig, um unseren Alltag zu gestalten. Es können auch ganz persönliche Erfahrungen sein, die was damit zu tun haben, wie wir unser individuelles Leben mit Sinn füllen, dass wir Einsichten in bestimmte Wertestrukturen in unserem Leben gewinnen, wie wir in unserem Leben handeln wollen. Es sind im Wesentlichen immer Erfahrungen über den inneren Zusammenhalt oder die innere Struktur unserer Welt. Und in der größten Tiefe ist es die Erfahrung der allseitigen Verbundenheit.

**Und das sind Erfahrungen, die zu einer Einsicht, zu einer Handlung und zu Veränderung in unserem Leben führen können?**

**Prof. Walach:** Ja, zu einem Impuls. Das ist das Wesen jeder Erfahrung. Wenn Sie z. B. die Erfahrung gemacht haben, dass Ihr Leben in Gefahr war, sagen wir mal, Sie sind bei Rot über eine Ampel gegangen und wären fast überfahren worden, dann ist diese Erfahrung durch emotionale Komponenten – durch heftige Affekte und physiologische Erregungen – so stark in Ihrem Gedächtnis verankert, dass Sie sich das nächste Mal gut überlegen werden, ob Sie bei Rot über die Ampel gehen. Insofern haben Sie einen Handlungsimpuls, im Straßenverkehr vorsichtiger zu sein. Und so hat jede Erfahrung, auch wenn sie von ganz anderer Natur ist, immer auch eine sehr starke emotionale Beteiligung, zusätzlich zu der kognitiven Erkenntnis-Komponente und der motivationalen Komponente, also etwas in Zukunft zu tun oder nicht zu tun. Das ist der Unterschied zwischen einer Erfahrung und einer rein kognitiven Einsicht. Die kognitive Einsicht, dass alle Systeme in unserer Welt voneinander abhängig sind, können wir aufgrund des Wissens, das wir haben, ganz leicht herstellen. Die innere Erfahrung dieser Einsicht führt dann zu einer vertieften Auseinandersetzung mit der Erkenntnis und zu einem Impuls, der sich auf unsere Lebensvollzüge auswirkt – also wie ich mich entscheide zu handeln, etwa zu reisen, zu leben oder einzukaufen.

**Herr Prof. Walach, herzlichen Dank für das Gespräch!**

PROF. DR. DR.  
**HARALD WALACH**

Harald Walach ist Professor für Forschungsmethodik, komplementäre Medizin und Heilkunde und Leiter des Instituts für transkulturelle Gesundheitswissenschaften an der Europa-Universität Viadrina in Frankfurt (Oder). Er promovierte an der Universität Basel in Psychologie sowie in Philosophie und Wissenschaftsgeschichte an der Universität Wien.



## PRÄVENTIONSKURSE FÜR MEDITATION

Wir bieten unseren Versicherten Präventionskurse auch auf dem Gebiet der Entspannung und Meditation an. Mehr hierzu erfahren Sie gebührenfrei unter **0800 255 7880** oder im Internet unter **www.ruv-bkk.de**, Rubrik: Leistungen – Prävention/Vorsorge – Präventionskurse.

## GEWINNEN SIE DAS BUCH „SPIRITUALITÄT“

Unter unseren Versicherten verlosen wir drei Exemplare von Prof. Walachs Buch „Spiritualität. Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen“, neu aufgelegt 2015, ISBN 978-3-927369-93-1, erschienen im Drachen Verlag.

Schicken Sie uns (Betreff „Spiritualität“) eine E-Mail an **gewinnspiel@ruv-bkk.de** oder eine Postkarte an **R+V BKK, Christian Fauth, 65215 Wiesbaden**.

Besonders freuen wir uns, wenn Sie uns schreiben, wie Sie über Spiritualität denken. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Wir danken dem Drachen Verlag für die kostenlose Überlassung der Bücher.

