

# GEO WISSEN

Den Menschen verstehen

NR. 70

Deutschland € 11,00 Schweiz 18,60 sfr Österreich € 12,50 Benelux € 12,90 Italien/Spanien € 14,90 Griechenland € 14,90

Mit  
**Anselm  
Grün**  
Mönch und  
Bestseller-  
Autor

## Die Kraft der Spiritualität

Lebensinn,  
Zuversicht,  
Gelassenheit –  
von der Psychologie  
des Glaubens

70  
ISBN 978-3-652-00971-3  
4 198340 611003

### FORSCHUNG

Warum wir Rituale  
brauchen

### BUDDHISMUS

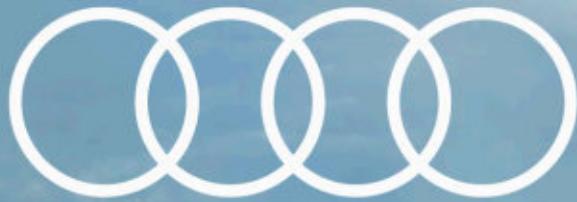
Die Überwindung  
des Ego

### NATURKULTEN

Unter Schamanen  
und Waldgeistern

### PILGER

Auf der Suche nach  
dem Göttlichen



**Manche sehen einen neuen Antrieb.  
Wir sehen eine neue Ära.**



Der rein elektrische Audi e-tron Sportback\*.

**Future is an attitude**

\*Stromverbrauch (kombiniert) in kWh/100 km: 23,8–20,9 (NEFZ); 25,8–21,1 (WLTP); CO<sub>2</sub>-Emissionen (kombiniert) in g/km: 0. Angaben zu den Kraftstoff-/Stromverbräuchen und CO<sub>2</sub>-Emissionen bei Spannbreiten in Abhängigkeit von der gewählten Ausstattung des Fahrzeugs.



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

„Wer bin ich?“ „Habe ich eine Aufgabe in dieser Welt?“ „Gibt es eine höhere Kraft, auf die ich vertrauen kann?“ Wer nicht nur in den Tag hineinlebt, sich nicht allein mit dem Streben nach Anerkennung und Geld zufriedengibt, sein Ego nicht als Zentrum des Universums betrachtet – der wird sich diese Fragen schon einmal gestellt haben. Fragen mit einer spirituellen Dimension.

Spiritualität ist in Deutschland jedoch längst nicht mehr nur an die traditionellen Glaubensrichtungen gebunden. Auch ohne Gottesvorstellung ist sie erlebbar, etwa im Buddhismus, bei bestimmten Yoga-Stilen, in einer Meditation und selbst in der Natur. Dabei kommt es oftmals zu transzendenten Erfahrungen, die uns erkennen lassen, dass wir nicht alles aus uns selbst schöpfen müssen, sondern in größere Zusammenhänge eingebettet sind.

Es sind Erfahrungen, über die wir mit ganz unterschiedlichen Fachleuten gesprochen haben. Mit dem Religionspsychologen Sebastian Murken, der erklärt, warum Spiritualität seit Urzeiten Antworten auf zentrale psychische Bedürfnisse des Menschen gibt. Mit dem Benediktinerpater Anselm Grün, der Spiritualität als eine nie versiegende Quelle begreift, die ein Gefühl von Freiheit schenkt. Eine Sekten-Expertin berichtet zudem über die dunkle Seite, wenn Spiritualität zum Geschäft wird und Menschen emotional abhängig gemacht werden.

Und wir fragen nach der Bedeutung des Ichs angesichts des Unbehagens an einer Gesellschaft, die einem ausgeprägten Individualismus huldigt. Viele Hirnforscher wie Buddhisten sind sich in einem Punkt einig: Begibt man sich auf die Suche nach dem Ich, so findet man es nirgends – weder im Gehirn noch im Herzen noch anderswo im Körper. Der Molekularbiologe und buddhistische Mönch Matthieu Ricard veranschaulicht diese Erkenntnis im Interview mit einem Gleichnis: Wie ein Fluss, der einen Namen hat, in dem aber zu jeder Zeit anderes Wasser fließt, so sei auch der Mensch ein Kontinuum.

Eine tröstliche Botschaft, weist sie doch auf die Möglichkeit zur Veränderung hin. Und in gewisser Weise gibt sie auch Antwort auf die Frage: Wer bin ich?

Herzlich,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Claus Peter Simon".

Claus Peter Simon

Stellvertretender Chefredakteur



Ganz neu: **GEO WISSEN GESUNDHEIT** zu modernen Therapien gegen Kopfschmerz und Migräne



Im Handel:  
**GEO WISSEN ERNÄHRUNG**  
über gutes Essen und Genuss



GEO WISSEN 4 x pro Jahr!

Hier geht's zum Abo:  
[geo.de/wissen-im-abo](http://geo.de/wissen-im-abo)



**Spirituelle Erlebnisse** Felicia Walker und sieben andere Frauen und Männer erzählen, aus welchen Quellen sie Kraft schöpfen für ihren Alltag **6**



**Rituale** Ob Kindergeburtstag oder Weihnachten – warum Traditionen so wichtig sind **54**

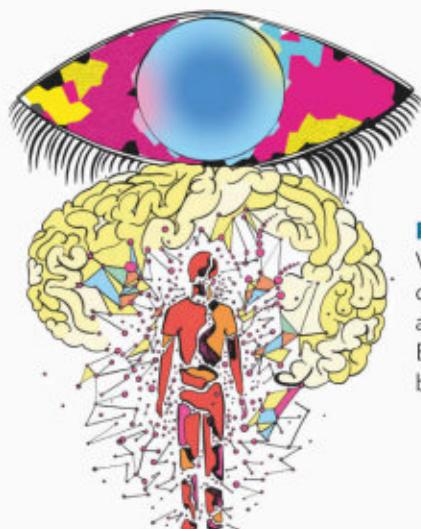
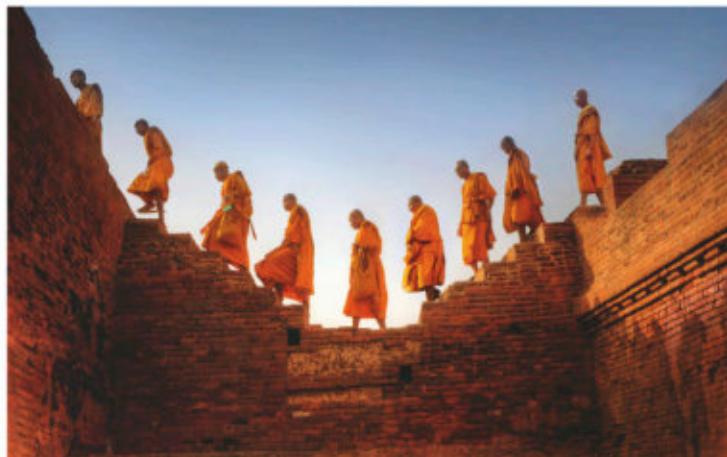


**Glaube** Ist Gott nur eine Halluzination unseres Gehirns? **30**



**Parapsychologie** Stimmen, Geister, Verstorbene: Auf der Spur scheinbar unerklärlicher Phänomene **130**

**Buddhismus** Lässt sich durch Versenkung das menschliche Leid überwinden? Ein Gespräch mit dem Molekularbiologen und Mönch Matthieu Ricard **64**



**Pschedelika** Wenn sich das Ich plötzlich auflöst – ein Erfahrungsbericht **72**

**Sekten** Was macht sie so attraktiv für Sinsuchende? Und wie gelingt es, sich ihrem Bann wieder zu entziehen? **80**



# inhal t

*Die Kraft der Spiritualität*

GEO WISSEN

No. 70

## Spiritualität und Erfahrung

|   |     |
|---|-----|
| <b>Sinnsuche</b> Von Glauben und Zweifeln                             | 6   |
| ► <b>Anselm Grün</b> Über die Kunst, der Sehnsucht zu folgen          | 34  |
| <b>Selbsterfahrung</b> Wie ein Agnostiker zu Gott fand                | 40  |
| ► <b>Buddhismus</b> Die Überwindung des Ego                           | 64  |
| <b>Rauschdrogen</b> Selbsterfahrung: Ein Trip in die Tiefen der Seele | 72  |
| <b>Sekten</b> Heilsbringer mit fragwürdigen Absichten                 | 80  |
| ► <b>Pilgern</b> Auf der Suche nach dem Göttlichen                    | 88  |
| <b>Klosterbesuch</b> Willkommen zur spirituellen Einkehr              | 124 |
| ► <b>Naturkulte</b> Unter Schamanen und Waldgeistern                  | 136 |

## Spiritualität und Wissenschaft

|  |     |
|--|-----|
| <b>Psychologie</b> Auf welche Bedürfnisse Spiritualität Antworten gibt | 24  |
| <b>Neurowissenschaft</b> Warum glaubt der Mensch?                      | 30  |
| <b>Meditation</b> Eine Hirnforscherin über das Glück der Achtsamkeit   | 46  |
| ► <b>Forschung</b> Weshalb wir Rituale brauchen                        | 54  |
| <b>Astrologie</b> Steht unser Schicksal in den Sternen?                | 100 |
| <b>Seele</b> Wie Wissenschaftler Nahtod-Erlebnisse erforschen          | 106 |
| <b>Zuversicht</b> Ärzte entdecken die Heilkraft des Glaubens           | 114 |
| <b>Parapsychologie</b> Lassen sich Spuk-Phänomene erklären?            | 130 |

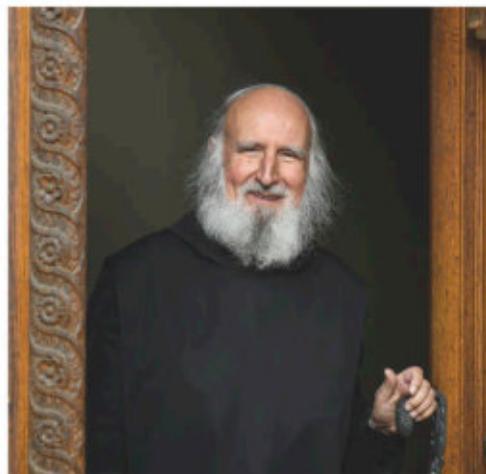
Die Welt von GEO 146; Impressum, Bildnachweis 147; Titelbild: Nazar Abbas.  
Fakten und Daten sind vom GEO WISSEN-Verifikationsteam auf ihre Präzision, Relevanz und  
Richtigkeit überprüft worden. Kürzungen in Zitaten werden nicht kenntlich gemacht. Redaktionsschluss:  
9. Oktober 2020. Themen früherer Hefte und Kontakt zur Redaktion unter [www.geo-wissen.de](http://www.geo-wissen.de)  
► Auf der Titelseite angekündigte Themen



**Pilgern** In vielen Weltregionen nehmen Menschen weite und beschwerliche Wege auf sich, um das Göttliche zu suchen **88**



**Erwartungen** Können unerklärliche Kräfte bei der Heilung von Krankheiten helfen? **114**



**Lebenskunst** Der Benediktiner-pater Anselm Grün über den Glauben in der heutigen Zeit **34**

• Spiritualität •

# Was Glaube

Protokolle: Olaf Tamas

Teil eines großen Ganzen zu sein, aufgehoben und verbunden mit der Schöpfung, von höheren Mächten geschützt und getragen: Seit Urzeiten gewinnen Menschen Kraft aus **spirituellen Erlebnissen**, finden durch sie zu Ruhe und innerem Frieden. Acht Frauen und Männer berichten, was ihnen diese Erfahrung ermöglicht – und wie sie ihr Leben bereichert

# uns der schenkt



Bärbel Bloching, 56, Pfarr-Beauftragte

Die Theologin leitet eine katholische Gemeinde in Obersulm bei Heilbronn. Weil es der Kirche an Priestern fehlt, hält sie als eine von wenigen Frauen in Deutschland auch Predigten im Sonntagsgottesdienst (siehe auch Seite 22)





»

*In der Meditation finde  
ich eine große Stille, in  
der Gedanken und Gefühle  
kommen und gehen*

«

Felicia Walker, 26, Yoga-Lehrerin, Berlin

## Respekt vor der Tradition

Schon als Kind war Spiritualität Teil meines Lebens: Meine Mutter sang nach ihrem Yoga-Unterricht im Auto oft Sanskrit-Mantren, die uns beschützen und durch den Verkehr sicher nach Hause bringen sollten. Ich mochte den Zauber, der von dem Singsang und der fremden Sprache ausging.

Als Teenager verbrachte ich viel Zeit in einem Osho-Ashram in Holland. Dort lernte ich, Gefühle ohne Angst zuzulassen und nach außen zu tragen – und erkannte, dass, wenn ich Emotionen kommen und gehen lasse, zuletzt eine wunderbare Stille eintritt.

Nach dem Abitur begann ich in New York eine Ausbildung als Jivamukti-Yoga-Lehrerin – eine Tradition, die emotionale und körperliche Bewegung mit Momenten der Stille verbindet. Gleichzeitig studierte ich an der Universität München Sanskrit, um fernöstliche Lehren auch im Original lesen zu können.

Vieles von dem, was ich suche, finde ich heute im tibetischen Buddhismus: In der Meditation die große Stille, in der Gedanken und Gefühle kommen und gehen. Und in der tibetischen Kultur die Farben, die Lebhaftigkeit und den Zauber des Exotischen, den ich als Kind schon so geliebt habe.

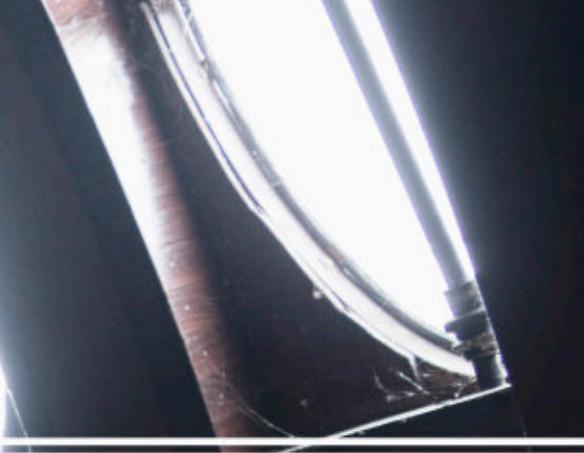
Bei einem Aufenthalt in Nordindien, wo viele Exil-Tibeter leben, lernte ich all das in einer Umgebung kennen, die nah am kulturellen Ursprung dieser Tradition liegt. Seitdem studiere ich nun auch die tibetische Sprache und bin Schülerin einer tibetischen Meditationsmeisterin.

In meine Arbeit als Yogalehrerin versuche ich, etwas von der Ernsthaftigkeit der tibetischen Tradition einfließen zu lassen. Damit meine ich ein Streben nach Tiefe, Ruhe und Wahrhaftigkeit, das in vielen verwestlichten Yoga-Angeboten verloren gegangen ist. Yoga wird hierzulande ja oft eher wie ein Sport betrieben.

So habe ich mir meinen persönlichen spirituellen Mix kreiert, mit dem größten Respekt vor den jeweiligen Traditionen. Ich bin gespannt, wohin mich diese Reise noch führen wird.

• Spiritualität •





Harald Lesch, 60, Astrophysiker, München

## Freiheit und Kontingenz

»

*Ich bin ein zweifelnder  
Gläubiger – aber anders als  
ein Atheist keineswegs sicher,  
dass Gott nicht existiert*

«



Die Astrophysik eignet sich nicht für die Suche nach Gott. Wenn ich etwas Grundlegendes über das Universum herausfinde, empfinde ich dabei keinen metaphysischen Schauer: Ich bin einfach zufrieden, dass ich ein Problem gelöst habe – und kümmere mich um das nächste.

Spirituelle Erlebnisse müssen mir als Naturwissenschaftler fremd sein, denn sie spielen sich in der subjektiven Wahrnehmung ab und sind nicht objektiv messbar. Wenn jemand versucht, aus solchen Erfahrungen Regeln abzuleiten, die auch für andere gelten sollen, ist mir das meistens suspekt. Ich sehe da Sektenführer und Scharlatane vor mir, Menschen, die sich auserwählt fühlen.

Mich selber würde ich als einen zweifelnden Gläubigen bezeichnen. Im Gegensatz zu Atheisten bin ich mir jedenfalls keineswegs sicher, dass Gott nicht existiert.

Ein philosophischer Begriff, der für mich am ehesten mit Spiritualität zu tun hat, ist jener der Kontingenz: das Wissen, dass unser Universum und das Leben auf dem Planeten Erde kein Uhrwerk sind, in dem lauter Zahnrädchen perfekt ineinander greifen. Sondern dass es komplexe, offene Systeme sind, die immer wieder Neues hervorbringen und eine gewisse Freiheit ermöglichen. Als Menschen können wir über unsere Natur hinauswachsen und selbst etwas Neues schaffen. Wo Menschen sich begegnen, sei mit Wundern zu rechnen, hat Hannah Arendt darüber einmal gesagt.

Für ekstatischere spirituelle Erfahrungen bin ich wohl zu nüchtern-protestantisch. Religionen sehe ich als Sammlungen von Erzählungen, Werten und Regeln, die sich bewährt haben, weil sie unser Zusammenleben in gute Bahnen lenken – siehe die Zehn Gebote.

Auch meine Vorstellung von Gott ist eher bodenständig: Am liebsten sehe ich ihn als einen freundlichen älteren Herrn mit Schiebermütze, der auf dem Fahrrad herumfährt und sich um die Menschen kümmert. Ein Kumpel- und Kümmerer-Gott – jemand, dem ich danken und an den ich mich in der Not wenden kann. Jemand, der „Fürchte dich nicht!“ sagt, wie in der Bergpredigt.

»

*Das Gottvertrauen,  
das mir so gefehlt  
hatte, kehrte langsam  
wieder zurück*

«





Johannes Wiedeking, 59, Logistiker, Hamburg

## Kleine und große Wunder

Für mich ist Spiritualität etwas Abgehobenes. Ich spreche lieber vom Glauben – so wie ihn mir meine Mutter vorgelebt hat und später die „Missionarinnen der Nächstenliebe“, der Orden von Mutter Teresa. Es ist der Glaube daran, dass Gott seine Hand schützend über uns hält und wir mit seiner Hilfe viel erreichen können – ohne ihn aber ins Verderben gehen.

In meinem Leben hat sich das früh gezeigt: Ich wuchs die ersten vier Jahre in einem Waisenhaus in Indien auf. Was wäre aus mir geworden, wenn meine Mutter mich nicht aus Nächstenliebe adoptiert hätte?

Wie als Kind, so ging ich auch als Erwachsener sonntags in die Kirche. In der Gemeinschaft die Gegenwart Gottes zu spüren ist wichtig für mich, bis heute.

Nach dem Tod meiner Mutter begann für mich jedoch eine lange, dunkle Phase, in der ich mich in meinem Beruf zunehmend überlastet fühlte. Irgendwann wurde es unerträglich. Ich stieg in einen Zug, fuhr nach Hamburg und stieg dort aus – komplett. Ich lebte auf der Straße und hatte jegliche Hoffnung verloren.

Der einzige Lichtblick in dieser Zeit war der „Raum der Stille“ am Hamburger Hauptbahnhof. Dort fand ich Ruhe, fühlte mich willkommen, ganz gleich, wie schlecht es mir ging, und gewann nach und nach wieder Hoffnung.

Eine Mitarbeiterin der St. Petri-Kirche, die dort tätig war, vermittelte mich schließlich an die „Alimaus“, eine Anlaufstelle für Obdachlose, die von den „Missionarinnen der Nächstenliebe“ mitbetrieben wurde. Jedoch nicht als Bedürftigen, sondern als jemand, der mitarbeiten wollte. Es tat mir gut, dass mir dort etwas zugetaut wurde und ich dem gerecht werden konnte. Das Gottvertrauen, das mir so gefehlt hatte, kehrte wieder zurück – und damit auch mein verlorenes Selbstvertrauen.

Heute arbeite ich in der „Alimaus“ als Logistiker für Sachspenden. Dabei erlebe ich immer wieder auch kleine Alltagswunder: etwa, wenn uns ein Supermarkt-Leiter außer der Reihe Lebensmittel spendet. Sie zeigen mir, dass auch das ganz große Wunder existiert – dass Gott uns Glaube, Liebe und Hoffnung schenkt.

Sabine Spallek, 37, Content Creator, Hamburg/Bali

## Das Meer brachte die Wende

M ein Weg zur Spiritualität begann mit einer Krise. Nach einer Trennung hinterfragte ich mein Leben radikal. Ich war bis dahin als Verlagskauffrau erfolgreich und stolz auf das Erreichte. Mein Kühlschrank war voller Chanel-Lippenstifte, mein Kleiderschrank quoll über von Kleidern, die ich gar nicht alle tragen konnte. Rückblickend erscheint mir das als geradezu absurd.

Meine Suche nach Sinn führte mich zunächst zum Yoga, doch die spirituellen Elemente daran widerstrebten mir. Vor allem das gemeinsame Singen – das „Chanten“ – war mir unangenehm und peinlich. Die Wende kam im Urlaub, während eines Surfkurses. Drei Wochen lang lebte ich am Strand, schlief im Auto. Ich entdeckte, wie wenig ich zum Glücklichsein brauchte: das Meer, den Duft der Pinien, ein Baguette zum Frühstück. Zurück im Büro fühlte sich alles nur noch falsch an. Ich nahm meinen Mut zusammen, kündigte den Job und ging auf Reisen – nach Australien, nach Bali, auf die Philippinen.

Vor allem beim Surfen erlebte ich dort Gefühle einer tiefen Verbundenheit, die ich zuvor so nicht gekannt hatte. In manchen Momenten fühlte ich mich eins mit dem Ozean, dem Planeten, dem Universum. Ich denke, dass diese spirituelle Erfahrung viel mit dem Element Wasser zu tun hat, das einen trägt, dem man aber auch ausgeliefert ist. Von der Welle geht eine gewaltige Kraft aus. Beim Surfen werde ich ein Teil von ihr, fühle mich geboren und bin zugleich hellwach, mit allen Sinnen dabei.

Mittlerweile ist Bali zu meiner zweiten Heimat geworden. Spiritualität ist dort Teil des Alltags: Die hindutischen Einwohner der Insel bringen ihren Göttern und Geistern täglich Opfergaben in kleinen Haus-Tempeln dar, der Rhythmus des Lebens wird durch Sonne, Mond und religiöse Feste bestimmt. Und auch ich öffne mich hier spirituellen Gedanken und Gefühlen. Meine frühere Abneigung dagegen erscheint mir heute wie eine instinktive Abwehr von Erfahrungen, für die ich damals wohl noch nicht reif war. Mittlerweile mache ich auch wieder Yoga – und genieße das „Chanten“ ganz besonders.



»

*In manchen  
Momenten fühle ich  
mich eins mit dem  
Ozean, dem  
Planeten, dem ganzen  
Universum*

«



Gertrude von Holdt, 72, Prädikantin, Hallig Hooge

## Leben mit den Naturgewalten

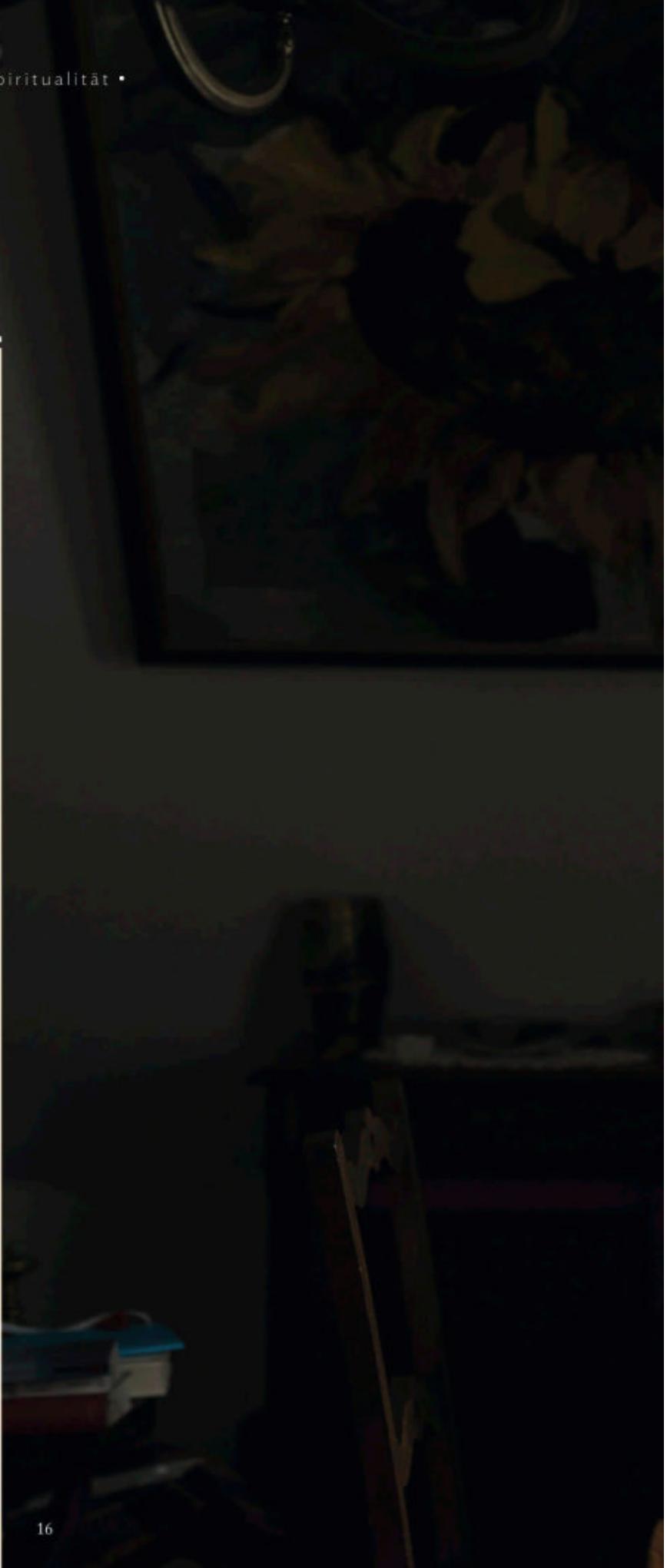
**A**us einer Familie von Seehundjägern und Seefahrern komme ich, die seit Generationen auf der Hallig Hooge beheimatet ist. Auf der Nachbarinsel Pellworm nahm mich mein geliebter Großvater schon als Kind mit auf lange Spaziergänge und sagte: „Vergiss nicht, alles Schöne, was du siehst, kommt von dem da oben.“ „Der da oben“ – so nennen die Leute hier Gott. So, als wäre da oben jemand, der uns sieht und beschützt. Dieses fast kindliche Gefühl teile ich. Es ist das Fundament meines Glaubens. Es ist das Band, das mich fest mit den Bewohnern von Hooge verbindet.

Die Menschen hier gehen nicht besonders oft in die Kirche, aber ich besuche sie oft zu Hause. Sie berichten mir von ihren Sorgen und Freuden und kommen dann ganz von allein auf „den da oben“ zu sprechen, als gehöre er auch mit dazu in die Runde.

Es ist ein Gefühl von Geborgenheit, auch in den schwierigsten Momenten des Lebens, das da zum Vorschein kommt. Und schwierige Momente gibt es im Leben so nah an den Naturgewalten oft. Von den älteren Gemeindemitgliedern möchten viele, dass ich diejenige bin, die sie einmal beerdigt – weil ich sie so gut kenne wie kaum jemand sonst.

Diese enge persönliche Beziehung ist auch für meine Predigten wichtig. Im Gottesdienst singe ich zudem gern – so kann ich etwas von der Begeisterung und Freude vermitteln, die ich verspüre, wenn ich an „den da oben“ denke. In einer Partnergemeinde in Tansania habe ich mitreißende dreistündige Gottesdienste voller Gesang erlebt – ein wenig davon kann unsere protestantische Kirche durchaus gebrauchen.

Manchmal muss ich aber auch Abstand gewinnen. Dann quartiere ich mich am liebsten in einer Kabine auf einem Containerschiff ein, das weit weg fährt, nach Südamerika oder Australien. Für mich gibt es nichts Schöneres, als im Bug eines Schiffes auf einer Rolle Tau zu liegen und in den Himmel zu blicken. Dann fühle ich mich wie in meiner Kindheit – ganz nah am riesigen, tiefen Meer und wunderbar geborgen.



»

*Mein Großvater sagte:  
>Vergiss nicht, alles Schöne,  
was du siehst, kommt von  
dem da oben<*

«



• Spiritualität •

»  
Aufführungen gleichen  
für mich bisweilen  
einer Art weltlichem  
Gottesdienst  
«





Sasha Waltz, 57, Choreografin, Berlin

## Grenzen überwinden

Spiritualität bedeutet für mich in erster Linie ein Gefühl von tiefer, tröstlicher oder freudiger Verbundenheit mit etwas oder jemandem. Wenn ich mich in der Natur bewege, versenke ich mich manchmal so sehr in die Betrachtung der Umgebung, dass ich diese Erfahrung als ein Einswerden mit der Schöpfung empfinde.

Vor allem aber erlebe ich dieses Gefühl in meiner Arbeit mit Tänzern und Musikern. Wenn wir eine Choreografie entwickeln, gibt es immer wieder Momente, in denen Grenzen zwischen uns fallen und wir Teil von etwas Größerem werden, das sich in Musik und Bewegung ausdrückt. Dann löst sich die normale Zeitlichkeit auf in ein fortwährendes „Jetzt“, in dem ich jeden einzelnen Moment in seiner Tiefe und Absolutheit spüre. Besonders intensiv gelingt das, wenn ich mit den Künstlern improvisiere – dann sind alle Teil eines Schöpfungsprozesses, der in diesem Moment stattfindet.

Solche Erlebnisse stellen sich aber selten von allein ein. Meist sind sie das Ergebnis einer gemeinsamen Anstrengung, oder auch von großer emotionaler Anspannung. Mit der Choreografie „nobody“ etwa habe ich auch versucht, den Schmerz und das Gefühl von Verlust nach dem Tod meiner Mutter zu verarbeiten.

Aufführungen gleichen für mich bisweilen einer Art weltlichem Gottesdienst – Tanz und Musik haben ja ihren Ursprung in religiösen Ritualen, in denen der Einzelne über sich hinauswächst und in einem gemeinsamen Ganzen aufgeht. Solche Momente ekstatischer Entgrenzung bergen aber auch Risiken: Wenn man dauerhaft über körperliche und psychische Grenzen hinausgeht, läuft man Gefahr, nicht mehr zu sich zurückzufinden.

Für mich ist deshalb die Begegnung mit der Natur ein lebenswichtiger Ausgleich. Vor allem im Garten kann ich mich erden und zur Ruhe finden. Manchmal begegnen sich die Welten der Natur und der Choreografie auch: Wenn ich etwa bei der Arbeit mit Pflanzen so schöpferisch werde wie sonst nur mit den Tänzern. Oder wenn ein Tanzstück von den Rhythmen der Natur handelt, wie etwa Strawinskys „Le sacre du printemps“.

Aygün Camurcuoglu, 65, Moschee-Vorstand, Hamburg

## Das Leben als Prüfung

**K**ein Imam oder Vorbeter bin ich, sondern ein einfacher Mensch. Ich habe mein Leben lang als Kraftfahrer gearbeitet. Was kann ich schon über Spiritualität sagen? Ich denke dabei zuerst an exotische Dinge wie Buddhismus oder Meditation.

Aber wenn ich es genauer bedenke, gibt es so etwas wie Meditation und In-sich-Gehen auch im Islam. Zum Beispiel, wenn ich nach dem Freitagsgebet noch in der Moschee sitzen bleibe und mich frage: Bin ich ein guter Muslim? Behandle ich meine Mitmenschen gut? Je älter ich werde, desto wichtiger werden solche Fragen.

Das Leben auf Erden ist eine Prüfung – wie die Führerscheinprüfung. Man muss sich vorbereiten, und am Ende zeigt sich, ob man besteht – ob man das ewige Leben im Paradies erreicht. Ein Leben ohne Sorgen, umgeben von Schönheit. Ich glaube, einen kleinen Vorgeschmack darauf bekommt man auf Erden, wenn man religiöse Schriften liest oder Tempel besucht.

Beides mochte ich schon als Jugendlicher. Ich bin in Istanbul aufgewachsen und liebte es, dort in Moscheen, Synagogen und christliche Kirchen zu gehen. Bis heute bekomme ich in alten Gotteshäusern eine Gänsehaut. Es tut gut, andere Menschen beten zu sehen, oder vor dem Altar eine Kerze anzuzünden.

Später las ich die heiligen Schriften – den Koran, die Bibel, die Tora –, um die Religionen zu vergleichen. Vieles ist ähnlich, zum Beispiel die Zehn Gebote. Deshalb organisiere ich heute gemeinsam mit christlichen Geistlichen dreimal im Jahr eine Friedensandacht für Muslime und Christen. Dann lesen wir aus der Bibel und dem Koran und sprechen darüber. Ich bin stolz auf diese Veranstaltungen – und darauf, dass in unserer Moschee Muslime aus aller Welt zusammenkommen, aus der Türkei, aus arabischen Ländern, aus Pakistan, aus Indonesien.

Am stärksten aber spüre ich Spiritualität während des Ramadan, vor allem nach dem gemeinsamen Fastenbrechen. Ich fühle mich dann befreit, erleichtert, glücklich. Und ich kann dieses Gefühl mit anderen Gläubigen teilen. Dann fühle ich mich Allah nah.

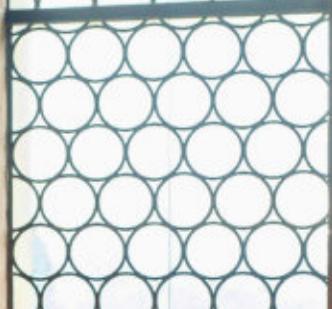
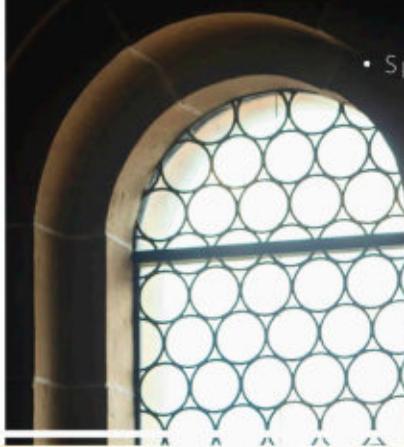


»

*Am stärksten spüre ich  
Spiritualität während des Ramadan,  
vor allem nach dem gemeinsamen  
Fastenbrechen*

«





Bärbel Bloching, 56, Pfarr-Beauftragte, Obersulm

## Kraft und Trost im Glauben

Wenn immer ich die Herzen der Menschen öffnen kann für den Geist Gottes, spüre ich Spiritualität – beispielsweise wenn ich merke, dass eine Predigt sie bewegt. Oder wenn ich Kranke oder Sterbende begleite und Tränen fließen – aus Kummer und Schmerz, aber auch aus Dankbarkeit über Gottes Nähe.

Dieses „Berührtsein“ vom Geist Gottes ist für mich ein großes Geschenk, eine Gnade. Es stellt sich auch oft ein, wenn ich allein in einer Kirche bin und die Stille suche. Manchmal reichen schon zehn Minuten einer solchen kleinen Auszeit, um mich der Nähe Gottes zu versichern, zu spüren, dass er mich trägt und schützt.

Zugleich sind solche Momente etwas sehr Zerbrechliches – nur ein Hauch einer Erfahrung, für die es nicht leicht ist, Worte zu finden. Sie sind auch etwas sehr Persönliches, fast Intimes – viele Menschen scheuen davor zurück, sie nach außen zu tragen. Glaube und Sexualität sind in unserer Gesellschaft wohl die Bereiche, die die meisten für sich behalten – weil sie uns bei aller Schönheit auch unsere Verletzlichkeit spüren lassen und viel Vertrauen erfordern.

Ich habe das große Glück, dass mich mein Glaube bislang noch nie verlassen hat. Auch nicht in der schweren Zeit, als ich meinen Mann durch einen Motorradunfall verlor und auf einmal allein für mich und unsere drei kleinen Kinder sorgen musste. Für mich hat sich mein Glaube in dieser Zeit bewährt, mir Kraft, Trost und Schutz gegeben, inmitten einer großen Verzweiflung.

Spiritualität hat für mich auch noch ganz andere Gesichter: zum Beispiel die Befreiung von belastenden Gedanken, wenn ich vom Joggen komme und unterwegs viele Sorgen ablegen konnte.

Oder das fast kindliche Gefühl von Freude, das mich überkommt, wenn ich auf dem Gipfel eines Berges stehe. Dann fühle ich mich Gott besonders nah – geborgen in der Weite.

»

*Spirituelle Momente haben etwas Zerbrechliches, Intimes – viele scheuen davor zurück, sie nach außen zu tragen*

«

# Pure Lebensfreude kennt keine Altersgrenze. Keuchhusten auch nicht.



Unbeschwert wie in der Kindheit die schönen Tage im Herbst genießen. Doch gerade im Alter können Krankheiten, die viele nur bei Kindern vermuten, den Spaß am Leben nehmen. Daher sind Schutzimpfungen besonders wichtig, wie die gegen Keuchhusten.

Waldspaziergänge in der goldenen Herbstsonne. Viele Erwachsene sorgen durch einen aktiven Lebensstil für die nasskalte Jahreszeit vor. Neben körperlicher Bewegung und gesunder Ernährung spielen auch Impfungen eine bedeutende Rolle. Trotz aller Vorbeugung übersehen viele oft Risiken, vor denen sie sich längst geschützt fühlen – etwa einer Keuchhustenerkrankung. Anders als angenommen macht die Infektion vor dem Alter und durchgemachter Erkrankung nicht Halt.

Keuchhusten ist eine bakterielle Infektion der oberen Atemwege. Kleine Tröpfchen beim Husten, Niesen oder Sprechen übertragen die Erreger, die für Menschen jeden Alters hochansteckend sind. Neben Säuglingen trifft die Erkrankung in Deutschland zumeist ältere Erwachsene – davon ist jeder Fünfte 60 Jahre oder älter. Mit zunehmendem Alter steigt das Erkrankungsrisiko, da das Immunsystem schwächer wird. Keuchhusten zeigt sich häufig durch stakkatoartige und schmerzhafte Hustenattacken, die wochen- oder monatelang anhalten. Bei Älteren verläuft die Erkrankung oft untypisch und ist schwer zu diagnostizieren. Auch Folgekomplikationen wie Lungenentzündungen oder Rippenbrüche können auftreten. Schutz kann eine Auffrischimpfung bieten, die auch von der Ständigen Impfkommission (STIKO) empfohlen wird.

**Prüfen Sie Ihren Impfstatus und fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie sich am besten vor einer Keuchhusteninfektion schützen können.**



Weitere  
Informationen  
unter  
[impfen.de](http://impfen.de)

2019 betraf Keuchhusten ca. 10.000 Erwachsene, etwa

**jeder  
Fünfte**  
davon war  
60 Jahre oder älter.



**40 %** älterer  
Erwachsener  
mit Keuchhusten  
werden wahrscheinlich an  
Komplikationen  
leiden.



**2/3** der  
Erwachsenen sind  
unzureichend  
vor Keuchhusten  
geschützt.



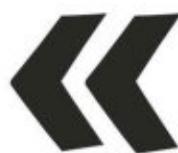


Die **Religion** sagt:

›Du **sollst**‹ – die

**Spiritualität** sagt:

›Du **darfst**‹!



---

Interview: Tilman **Botzenhardt** und Maria **Kirady**

---

Fotos: Ramon **Haindl**

Woran erkennen wir, welcher Glaube am Besten zu unseren Bedürfnissen passt? Und was macht den Reiz fundamentalistischer Gemeinden aus? Der **Religionspsychologe Sebastian Murken** erklärt, wie das Vertrauen in höhere Mächte uns stärkt – und wann es uns schaden kann



Sebastian Murken ist Psychotherapeut und Professor für Religionswissenschaft sowie Religionspsychologie an der Philipps-Universität Marburg



GEO WISSEN: *Jedes Jahr gibt es zahlreiche Kirchenaustritte. Gebt das Bedürfnis zu glauben verloren?*

PROF. SEBASTIAN MURKEN: Das denke ich nicht. Die Austritte belegen eher, dass die Kirche als Institution viele Mitglieder nicht mehr überzeugt. Über den Glauben selbst sagt das kaum etwas aus: Die Religionsforschung zeigt, dass Glaube nur wenig mit der Mitgliedschaft in der Kirche korreliert. Das heißt: Wir finden sowohl innerhalb als auch außerhalb der Kirchen das gesamte Spektrum von tiefgläubigen bis zu unreligiösen Menschen.

#### *Warum dann die Austritte?*

Oftmals, um die Steuer nicht mehr bezahlen zu müssen. Auch die Inhalte

des Glaubens haben für viele an Alltagsrelevanz verloren. Dennoch gehört noch immer mehr als die Hälfte der Bevölkerung den beiden großen Kirchen an – auch wenn nur wenige regelmäßig den Gottesdienst besuchen. Das Verhältnis zur Kirche ist oft eher ein Ausdruck von Tradition als von tiefem Glauben. Die Mitglieder schätzen etwa die karitative Rolle der Kirchen.

#### *Haben Menschen eine Art Grundbedürfnis nach Religion?*

So sehen es wahrscheinlich die Theologen. Als Religionspsychologe

Glaube kann Menschen Kraft geben, weil er unsere grundlegenden Sehnsüchte anspricht, sagt Sebastian Murken: etwa den Wunsch nach Zugehörigkeit

versuche ich dagegen Religion als ein Phänomen der Seele zu verstehen und mit Mitteln der Psychologie zu untersuchen. Religionspsychologie gibt somit Antworten auf die Fragen: „Was macht die Religion mit den Menschen? Und was machen die Menschen mit der Religion?“. Aus dieser Perspektive existiert kein genuines Bedürfnis nach Spiritualität oder Religion. Zweifellos aber finden zentrale psychologische Bedürfnisse des Menschen seit Urzeiten in Religion und Spiritualität ihre Antwort.

#### *Um welche handelt es sich?*

Eines der Kernbedürfnisse des Menschen ist der Wunsch nach Kontrolle: Wir benötigen das Gefühl, dass wir nicht in einer chaotischen, unvorhersehbaren Welt leben – sondern dass wir unsere Umwelt verstehen, dass die Dinge eine kontrollierbare Vorhersagbarkeit in sich tragen, die uns Sicherheit verschafft.

Eines der dramatischsten und unkontrollierbarsten Ereignisse in unserer Welt ist der Tod: Wir wissen nicht, wann er uns oder andere trifft oder was danach kommt. Es war daher eine zentrale Aufgabe der menschlichen kulturellen Evolution, unsere Sterblichkeit erträglich zu machen. Religion leistet das: Durch Mythen und Erzählungen von einer jenseitigen Welt, von Auferstehung oder Wiedergeburt wandelt sie den Tod zu einem kontrollierbareren Ereignis. Auf ähnliche Weise kann Religion uns helfen, auch weitere psychische Grundbedürfnisse zu befriedigen: Etwa jenes, von anderen wahrgenommen und gesehen zu werden, oder das Bedürfnis nach Verbundenheit und Zugehörigkeit.

#### *Weil die Mitglieder einer Gemeinde sich gegenseitig umeinander kümmern?*

Das ist die einfachste Form, aber Religion beantwortet dieses Bedürfnis auf verschiedenen Ebenen. Neben der Verbundenheit der Menschen untereinander in der Glaubensgemeinschaft

spielt vor allem die Zugehörigkeit zu Gott eine wichtige Rolle: Es verschafft Sicherheit, wenn wir uns in wohlwollenden, starken Händen wissen, oder wir uns als Teil eines von Gott ausgewählten Volks verstehen.

### *Können religiöse Menschen ihre psychologischen Grundbedürfnisse demnach besser befriedigen als nicht gläubige Menschen?*

Das lässt sich so pauschal nicht sagen. Wie fast alles im Leben bringt auch Religiosität sowohl psychischen Nutzen als auch Kosten mit sich. Was dabei für den Einzelnen überwiegt, hängt sowohl von der jeweiligen Glaubensgemeinschaft und ihren Glaubensinhalten ab als auch von den spezifischen Bedürfnissen des Individuums.

Das ist ähnlich wie in einer Partnerschaft: Wer mit jemandem zusammenlebt, zieht daraus ebenfalls psychischen Gewinn, muss aber auch Kosten tragen. Ob eine bestimmte Person mit der Partnerschaft besser lebt als ohne, lässt sich nur beurteilen, wenn wir wissen, wie das Zusammenleben konkret gestaltet wird – und wie das Leben der Person ohne Partner aussähe.

Grundsätzlich können wir unsere psychologischen Grundbedürfnisse auch aus anderen Dimensionen als dem Glauben stillen. Freunde und Familie können ebenfalls Verbundenheit gewähren und das Leben bedeutsam machen. Andere Menschen empfinden die Auseinandersetzung mit der Natur als sinnstiftend oder auch ihre Arbeit.

*Manchen Studien zufolge können die Kraft und das Vertrauen, die religiöse Menschen aus ihrem Glauben beziehen, sogar bei der Heilung von Krankheiten helfen.*

Menschen, die sich im Glauben sicher gehalten fühlen, profitieren davon im Umgang mit schweren Krisen oder Krankheit mitunter tatsächlich. Aber daraus folgt nicht, dass jede Form der Religiosität in so einer Situation für jeden hilfreich ist. Die Wechselwirkungen zwischen Glaube und Gesundheit habe ich selbst unter anderem mit Brustkrebs-Pa-

tientinnen untersucht. Dabei zeigte sich, dass manche der Frauen darunter litten, dass sie ihre Krankheit als eine Strafe empfanden. Sie fragten sich: „Warum hat Gott mir Krebs geschickt, für welche Sünde?“ Solche Gefühle sind für die Verarbeitung einer Krankheit eher nicht hilfreich. Entscheidend ist, welche Faktoren im Einzelfall tatsächlich wirken: Wenn eine Glaubensgemeinschaft uns etwa ein soziales Netzwerk verschafft, das uns Unterstützung bietet, ist das in Krisen sehr hilfreich. Das ist aber eben nicht in jeder Gemeinde oder bei jedem Einzelnen der Fall.

### *Was ist der Unterschied zwischen Religion und Spiritualität? Lassen die Begriffe sich trennen?*

Spiritualität hat mit Religion gemeinsam, dass beide sich auf eine transzendenten Ebene beziehen. Das bedeutet, dass beide davon ausgehen, dass unsere sinnlich erfahrbare, sichtbare Welt nicht alles ist, was es gibt – sondern dass jenseits davon eine darüberhinausgehende Dimension existiert.

Diese Dimension wiederum ist mit dem Diesseits verknüpft: Ein Gebet, ein Segen oder Ähnliches kann aus der einen Sphäre in die andere hineinwirken. Das ist von entscheidender Bedeutung, denn ohne eine Verbindung hätte die transzendenten Welt keine Relevanz für unser Leben im Diesseits.

Der Unterschied zwischen Religion und Spiritualität liegt nun darin,



**Ob wir uns in einer Religion aufgehoben fühlen, hängt oft von Erfahrungen ab, die auf unsere frühe Kindheit zurückgehen**

wie die Verknüpfung der Sphären gedacht und erlebt wird.

### *Können Sie das näher erläutern?*

In den etablierten Religionen ist die Verbindung zwischen dem Diesseits und dem Jenseits institutionalisiert und detailliert festgelegt. Durch überlieferte Schriften – die Bibel, den Koran oder die Veden – wissen die Gläubigen sowohl über die göttliche Welt Bescheid als auch darüber, wie sie sich nach Gottes Willen verhalten sollen, um ihr Heil zu finden. Die Schriften enthalten Regeln und Vorstellungen darüber, wie die Gesellschaft geordnet sein und wie der einzelne Mensch handeln soll.

Menschen, die sich als spirituell, aber nicht religiös bezeichnen, beziehen sich ebenfalls auf eine transzendenten Welt und sehen die Möglichkeit, in Beziehung zu einer Wirklichkeit hinter dem Sichtbaren zu treten. Anders als bei den Religionen fehlt der Spiritualität aber eine Erwartungshaltung an die Gläubigen – also die moralische Pflicht, sich gemäß einem göttlichen Regelwerk zu verhalten. Wo die Religion sagt: „Du sollst“, sagt die Spiritualität: „Du darfst, wähle selbst.“

*Das klingt, als ob Spiritualität den Gläubigen mehr psychischen Nutzen zu geringeren Kosten bietet.*

Sie passt jedenfalls gut in eine Gesellschaft, in der Autonomie und Selbstbestimmung hohe Werte sind. Aber wir sollten die Kosten dieser Freiheit nicht unterschätzen. Es ist zwar eine schöne Vorstellung, dass in der Spiritualität jeder

**»Der Mensch will autonom sein, er sehnt sich aber ebenso nach einer Art wohlwollender Abhängigkeit«**

den für sich genau passenden Weg findet – sei es im tibetischen Buddhismus oder eher im Zen, im Yoga oder im Vipassana. Die Forschung zeigt aber, dass eine große Zahl von Wahlmöglichkeiten Menschen auch unter Stress setzt und oft überfordert.

#### *Warum ist das so?*

Schon wer sich im Supermarkt für die beste von 20 verschiedenen Sorten Tomatenketchup entscheiden soll, muss eine erhebliche psychische Energie für seine Wahl aufbringen. Und am Ende bedeutet die Entscheidung für eine Option immer auch den Verzicht auf zahlreiche andere. Das verunsichert, denn niemand verzichtet gern. Hinzu kommt, dass die Grundlage des Wählens die Idee ist, dass wir tatsächlich wüssten, was am besten für uns ist, was nicht immer der Fall ist.

Hierin liegt wohl auch eine Ursache für die zweite große Strömung, die Religionsforscher aktuell – neben der Hinwendung zur Spiritualität – in unserer Gesellschaft wahrnehmen: Das Erstarken der fundamentalistischen Gemeinden, die sowohl im Christentum als auch im Islam Zulauf finden. Diese nehmen den Anhängern die verunsichernden Wahl- und Entscheidungsnotwendigkeiten ab. Für viele ist das hochattraktiv.

#### *Kann das Leben in so strikten Glaubenssystemen unseren Bedürfnissen tatsächlich ebenso gut entsprechen wie eine selbstbestimmte Spiritualität?*

Wer einen solchen Glauben aus freien Stücken annimmt, kann darin sehr glücklich sein. In unserer freiheitlichen Gesellschaft gelten Autonomie und Unabhängigkeit als höchste Werte, aber unsere psychische Natur ist eher zweipolig: Wir wollen autonom sein, sehnen uns aber gleichzeitig immer auch nach einer Art „wohlwollender Abhängigkeit“. Es entlastet uns enorm, wenn wir nicht stets selbst verantwortlich sind, sondern andere oder eine höhere Instanz in unserem Sinne entscheiden. In fundamentalistischen Glaubensgemeinschaften kann ich mich

fallen lassen, den Vorgaben gehorchen – und bekomme als Gegenleistung das Versprechen, dass alles gut wird.

#### *Aber der Gläubige zahlt einen Preis dafür.*

Ja, der Einzelne muss seine Freiheit umfassend einschränken. Er soll nicht selber denken, denn die Glaubensinhalte sind vorgegeben und Offenbarungswissen steht über kritischer Reflexion. Auch die erlaubten Handlungen, oft sogar die sozialen Beziehungen sind stark reglementiert.

Für das Individuum kann diese Rechnung aufgehen, aber der Fundamentalismus hat auch soziale Kosten: Denn fundamentalistische Gruppen stellen die als gottgegeben empfundene Regeln im Zweifelsfall höher als die Grundregeln der säkularen Gesellschaft, etwa die im Grundgesetz verankerten Menschenrechte. In einer freiheitlichen Gesellschaft führt dieser Konflikt zwangsläufig zu Problemen.

#### *Wenn ich meine psychischen Bedürfnisse gut kenne: Könnte ich mir dann selbst einen Glauben konstruieren, der sie auf ideale Weise befriedigt?*

Das ist nicht so einfach, denn Glaube hat nicht nur kognitive Aspekte – er betrifft auch unsere Gefühle, unser inneres Erleben. Wir wollen uns im Glauben aufgehoben fühlen. Diese Emotion können wir uns nicht intellektuell herbeidenken: Sie beruht auf Erfahrungen, die wir meist schon in der frühen Kindheit machen. Wer mit der Großmutter in die Kirche gegangen ist, den prägen die dabei erfahrenen Gerüche, die Lichtstimmung, die Musik: All das erzeugt ein Grundgefühl, das

sich im späteren Leben nicht ohne Weiteres neu und anders erfinden lässt.

Es ist aber durchaus sinnvoll, sich im Glauben auch neuen Erfahrungen zu öffnen und gezielt Umgebungen zu suchen, die diese ermöglichen – sei es in der Kirche, einem Meditationsraum oder einer Yoga-Gruppe. So können wir prüfen, welche Formen der Spiritualität unseren Wünschen, Erfahrungen und Einstellungen besonders gut entsprechen.

#### *Die Suche nach Sinn führt derzeit viele Menschen zu fernöstlichen Praktiken wie Yoga, Meditation oder Tai-Chi. Wie erklärt sich ihre besondere Attraktivität?*

Eine wichtige Ursache dafür liegt in der Art, wie diese Praktiken den Körper in die Spiritualität einbeziehen. Wer sie ausübt, erlebt seine Betätigung als unmittelbar wirksam, die spirituelle Aktivität erzeugt körperlich spürbare Veränderungen. Das hat eine starke psychologische Wirkung. Zudem ermöglichen die Praktiken eine spirituelle Erfahrung, ohne dass dabei zu viele Inhalte vorgegeben sind: Ich muss mich nicht in heilige Schriften vertiefen oder glauben, dass ein Gott auf mich herabschaut.

#### *Viele dieser Praktiken beruhen aber doch ebenfalls auf langen Traditionen und überlieferten Schriften. Kann ich eine solche Spiritualität leben, ohne mich in diesen auszukennen?*

Das kann durchaus funktionieren. Religionsforscher unterscheiden im Glauben zwei grundlegende Aspekte. Der erste wird mit dem englischen Begriff *faith* beschrieben: Er betrifft die emotionale Seite des Glaubens, das optimistische Vertrauen in eine höhere Macht, das Bewusstsein für eine transzendentale Welt. Er ist ein universelles Element, das sich in jeder Religionsgemeinschaft findet. Spiritualität setzt stark auf diesen *faith*-Aspekt.

Den zweiten Aspekt des Glaubens bezeichnen die Wissenschaftler als *belief*. Er betrifft die spezifischen Inhalte des Glaubens: Im Christentum

## »Strikte Formen des Glaubens entlasten die Psyche – für viele ist das hoch- attraktiv«

etwa die Wiederauferstehung, die zehn Gebote oder die Dreieinigkeit Gottes. Dieser Aspekt spielt in der Spiritualität meist eine untergeordnete Rolle – aber er tritt auch in anderen Religionen oft in den Hintergrund. Viele Christen kennen sich ebenfalls nur vage mit den Inhalten der heiligen Schriften aus.

*Sollten Eltern ihre Kinder religiös erziehen, um ihnen einen Zugang zur Spiritualität zu vermitteln?*

Kinder lernen vor allem an Vorbildern. Wir können ihnen daher nur das überzeugend vermitteln, was wir ihnen selbst vorleben.

Wer nicht religiös ist, muss sich darüber aber nicht sorgen: Weltlich erzogene Kinder haben es nicht prinzipiell schwerer, ihre Grundbedürfnisse zu stillen. Eines würde ich ihnen aber doch zu vermitteln versuchen: Wir Menschen sind verbunden und eingebunden in etwas Größeres als wir selbst.

*Was zeichnet gerade diese Erkenntnis aus?*

Sie bewahrt uns vor dem Fehler, uns psychisch zu exzessiv auf uns selbst zu beziehen. In einer sehr individualisierten Gesellschaft besteht die Gefahr, dass jeder Einzelne sich als Zentrum des Universums versteht. Das fördert einen kollektiven Narzissmus, der sowohl für die Individuen als auch für die Gesellschaft schädlich ist. Um eine solche Entwicklung zu vermeiden, muss aber niemand an eine bestimmte Religion

glauben – auch Naturerlebnisse, die Einsicht, dass wir in ökologische Netzwerke eingebunden sind, Gemeinschaftserlebnisse oder andere Erfahrungen können uns eine solche Einbettung in einen größeren Zusammenhang vermitteln.

*Ist das eine Aufgabe, die der Religionsunterricht in der Schule leisten kann?*

Der hätte, als Religionskunde-Unterricht, in unserer Gesellschaft in meinen Augen vor allem eine Aufgabe:



Das Gefühl der Verbundenheit mit einer höheren Kraft kann sich auf einen Gott beziehen – aber auch auf die Natur um uns herum

Kinder unterschiedlicher Religionen und Weltanschauungen zusammenzubringen – und damit in unserer multireligiösen Gemeinschaft einen Beitrag zur Integration zu leisten.

Leider geschieht an den Schulen zurzeit oft das Gegenteil: Katholische, evangelische, konfessionslose und nun auch islamische Kinder erhalten je eigenen Unterricht. So lernen alle: Es gibt uns – und es gibt die anderen, und die gehören bei uns nicht dazu.

Anstatt miteinander zu lernen und Nähe und Verbindung zu schaffen, separiert sich jede Gruppe. Die evangelischen Freikirchen arbeiten sogar daran, sich ein völlig eigenes Schulsystem aufzubauen.

*Wie ist Ihr eigenes Interesse an Religion und Spiritualität entstanden – sind Sie religiös erzogen worden?*

Nein, gar nicht. Aber ich habe mich schon früh dafür interessiert, welche Eigenschaften den Menschen kennzeichnen – und bald festgestellt, dass Religion und der Bezug auf eine transzendenten Welt dabei von universeller Bedeutung sind. Ebenso interessierte mich, wie unsere Psyche funktioniert und welche Erfahrungen sie uns, etwa durch meditative Praktiken, über das rationale Alltagsbewusstsein hinaus ermöglicht. Ein dritter Zugang führte über die Kulturgeschichte: Auf zahlreichen Reisen, oft nach Asien, konnte ich die Bedeutung von Religion in verschiedenen Kulturen erleben.

Aus diesen drei Quellen speist sich bis heute meine wissenschaftliche Neugier auf die Religion. <



**Warum  
glaubt  
der  
Mensch?**

Lange Zeit beschäftigten sich vor allem Philosophen mit dieser Frage.

Seit einigen Jahren aber versuchen auch Hirnforscher, dem **Sinn des Glaubens** auf die Spur zu kommen. Einige der Experimente liefern erstaunliche Ergebnisse

Text: Alexandra Rigos

Fotos: Greg Dunn

**Saulus hatte sich einen Namen als** religiöser Fundamentalist und Christenfeind gemacht. Doch als er eines Tages nach Damaskus wandert, um dort vehement gegen die Anhänger Jesu vorzugehen, blendet ihn plötzlich ein gleißendes Licht. Er stürzt zu Boden und hört eine Stimme: „Saul, Saul, was verfolgst du mich?“

Es ist die Stimme des Herrn. Sie gebietet ihm, seine Reise nach Damaskus fortzusetzen und dort auf weitere Instruktionen zu warten. Nur mit Hilfe seiner Weggenossen kann der Mann, der fortan als Apostel Paulus bekannt sein wird, dem Befehl folgen: Drei Tage lang ist er blind und kann weder essen noch trinken. Danach macht er sich auf, die Lehre Christi zu predigen – so leidenschaftlich, wie er sie zuvor bekämpft hat.

Rund zwei Jahrtausende später sitzt ein junger Patient im Büro des Hirnforschers Vilayanur Ramachandran. Er trägt ein Hemd im indischen Nehru-Stil, um seinen Hals hängt ein schweres, mit Edelsteinen besetztes Kreuz und berichtet von ganz ähnlichen Erfahrungen wie einst der Apostel: „Meinen ersten Anfall hatte ich mit acht Jahren. Ich erinnere mich, dass ich helles Licht sah, bevor ich zu Boden fiel.“ Später erlebte er dann die „kristallklare“ Gegenwart des Göttlichen.

Doch was der Patient als göttliches Licht empfindet, geht zurück auf ein Gewitter elektrischer Entladungen

in seinem Gehirn. Er leidet seit seiner Kindheit an Epilepsie – an einer speziellen Form, deren Fokus die Schläfenlappen des Gehirns betrifft. Da dort Hirnareale sitzen, die mit der Verarbeitung von Emotionen in Verbindung gebracht werden, sind solche epileptischen Anfälle typischerweise mit einem Rausch der Gefühle verbunden, manch-



mal auch mit religiöser Ekstase. Die Betroffenen sind überzeugt, erleuchtet worden zu sein oder Gott geschenkt zu haben.

Ein einziger epileptischer Anfall kann sie dazu bringen, ihr Leben zu ändern.

All diese Symptome treffen ebenso auf den biblischen Paulus zu. Litt auch der Apostel an Schläfenlappen-Epilepsie? Sind seine eindrucksvollen Predigten und Briefe die Folge einer Fehlfunktion seines Gehirns?

Einige Hirnforscher neigen jedenfalls zu dieser Diagnose.

Ramachandran spekuliert sogar über die Existenz eines „Gottesmoduls“ im Schläfenlappen: „Ganz offensichtlich gibt es im Gehirn Schaltkreise, die an religiösen Erfahrungen beteiligt sind und bei manchen Epileptikern hyperaktiv werden.“ Demnach besäßen wir alle eine Art Generator für Spiritualität, der bei Menschen wie dem Apostel Paulus womöglich besonders hochtourig gearbeitet hat.

In diese Richtung weist auch ein Experiment, das der 2018 verstorbene kanadische Hirnforscher Michael Persinger durchgeführt hat. Persinger wollte testen, ob man religiöse Erlebnisse auf Knopfdruck produzieren kann. Bei seinem Experiment stattete er einen Motorradhelm mit Magnetspulen aus, die die Schläfenlappen des Gehirns reizten.

Mehr als 1000 Probanden ließen sich den „Gotteshelm“ aufsetzen. Sie mussten zudem eine dunkle Brille tragen und in einer schalldichten Kammer Platz nehmen. Viele von ihnen berichteten anschließend von einem religiösen Erlebnis. Manche verspürten gar das Gefühl zu schweben, andere sahen Engel oder spürten die Nähe Gottes. Andere hingegen verließen ängstlich den Raum, weil sie glaubten, den Teufel getroffen zu haben.

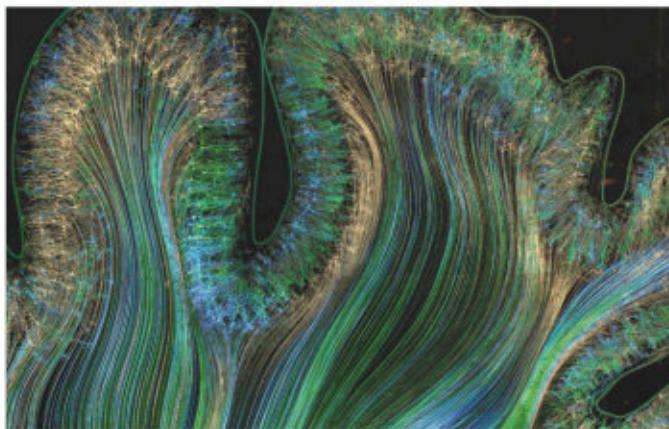
Bedeuten diese Forschungsergebnisse also, dass Gott nichts anderes ist als eine Halluzination unserer Schläfenlappen?

Nicht umsonst stoßen die Arbeiten von Forschern wie Ramachandran und Persinger bei vielen Menschen

Die mikroskopische, netzwerkartige Welt der Neurone hat den Hirnforscher und Künstler Greg Dunn zu zahlreichen Bildern des Gehirns inspiriert

auf wütende Ablehnung: Niemals könne man die Existenz Gottes auf irgendwelche Hirnaktivitäten reduzieren. Warum aber sollte der Schöpfer das menschliche Hirn nicht so ausgestattet haben, dass es die Gegenwart des Allmächtigen spüren kann? Logisch zumindest spricht nichts dagegen, dass Gott Saulus eigens mit der Schläfenlappen-Epilepsie schlug, um Kontakt mit ihm aufzunehmen.

Die heute oft als „Neurotheologie“ bezeichnete Forschungsrichtung nähert sich dem Glauben von vielen Seiten her – und ihre Erkenntnisse zeigen: Das Phänomen Glauben lässt sich nicht auf ein bestimmtes Hirnzentrum zurückführen. Sehr wahrscheinlich mögen die Schläfenlappen bei religiösen Erscheinungen und Visionen eine Rolle spielen. Doch ein allein für Religiosität



**Ist Gott nichts anderer als eine Halluzination unseres Gehirns? Diese These von Neuroforschern stößt auf erbitterten Widerstand**

zuständiges „Gottesmodul“ im Gehirn gibt es nicht. Vielmehr hat die menschliche Neigung, an höhere Mächte zu glauben, viele Facetten, die mit ganz unterschiedlichen Funktionen des Gehirns zusammenhängen.

Das zeigte sich auch, als eine Forschergruppe von der Universität Uppsala den „Gotteshelm“ von Michael Persinger nachbaute. Anders als Persinger führten die Schweden das Experiment aber als Doppelblindversuch durch. Das heißt, nur bei knapp der Hälfte der Probanden wurde das Magnetfeld tatsächlich eingeschaltet.

Bei wem es aktiviert war, wussten die Versuchspersonen nicht. Dennoch berichteten wieder viele, dass sie etwas Göttliches gespürt hätten. Auch die Probanden, deren Magnetfeld ausgeschaltet war, erzählten davon. Offenbar stellten nicht elektrische Schwingungen religiöse Erlebnisse her, sondern vor allem die Suggestibilität eines Probanden. Ist dieser für Spiritualität aufgeschlossen, verspürt er viel eher ein göttliches Erlebnis als ein Teilnehmer, der Atheist ist. Die Macht des eigenen Glaubens ist also entscheidend. Fehlt dieser, bewirkt wohl auch kein Magnethelm ein religiöses Erlebnis.

Aber warum gehen viele Menschen so selbstverständlich davon aus, dass in ihrem Leben Geister, Mächte, Götter die Hand im Spiel haben, obwohl man diese weder sehen noch anfassen kann? Dieser Frage ging der US-amerikanische Psychologe Jesse Bering nach. Er führte vier- bis sechsjährigen Kindern ein Puppenspiel vor: Die Maus „Brown Mouse“ hat einen schlechten Tag hinter sich, sie ist müde, hungrig und hat sich auf dem Weg nach Hause verlaufen. Zu allem Übel lauert Mr. Alligator hinter einem Busch und verspeist das bedauernswerte Tier.

Nach der Vorstellung stellte Bering den Kleinen allerlei Fragen: Lebt die Maus noch? Nein, waren sich fast alle einig. Muss sie je wieder auf Toilette gehen? Nein, erklärten fast 90 Prozent der Kinder. Kann sie noch hören? Ebenfalls nein. Fühlt sie sich immer noch mies? Aber klar, antworteten knapp 80 Prozent der Zuschauer. Und fast ebenso viele waren überzeugt, die arme „Brown Mouse“ wolle immer noch nach Hause gehen. Als Bering den Versuch mit Schulkindern durchführte, meinte immerhin ein Fünftel von ihnen, die tote Maus sehne sich nach Hause.

Die Kinder unterschieden also intuitiv zwischen der biologischen Existenz der Maus und ihrer Gefühlswelt: Körperfunktionen wie Hören und Wasserlassen erlöschten ihrer Meinung nach mit dem Tod, nicht aber Empfindungen und Absichten. Die Ähnlichkeit zu Glaubensvorstellungen von einer unsterblichen Seele und umherirrenden Geistern, die man mit Opfern besänftigen muss, ist offensichtlich.

Es scheint also, als sei dem Menschen die Bereitschaft angeboren, an Geister zu glauben. Bering interpretiert diese Neigung als Nebenwirkung unserer Fähigkeit, uns in andere hineinzuversetzen. Außer dem Menschen konnte bisher nur wenigen hoch entwickelten Tieren wie etwa Menschenaffen oder Rabenvögeln eine solche „Theory of Mind“ – eine Vorstellung von den Gefühlen und Gedanken ihrer Artgenossen – nachgewiesen werden.

Wer sich zudem problemlos die Reaktionen eines körperlich nicht anwesenden Menschen vorstellen kann, der hat vermutlich auch keine prinzipiellen Schwierigkeiten damit, die Existenz unsichtbarer Seelen, Geister oder Götter zu akzeptieren.

Ist also der Glaube nur eine Art Abfallprodukt unseres menschlichen Denkens? Oder haben sich religiöse Neigungen im Laufe der Evolution als vorteilhaft erwiesen, sodass die Natur uns Menschen den Glauben gewissermaßen einprogrammiert hat? Über diese Fragen streiten Neurobiologen noch immer.

Auf den ersten Blick erscheint die These wenig überzeugend, Religion bringe einen evolutionären Vorteil mit sich: Wer ein Tier opfert, statt es aufzusessen, sich komplizierten Tabus unterwirft, seine Töchter beschneiden oder seine Söhne lebensgefährliche Initiationsriten durchlaufen lässt, schmälerst zunächst einmal seine Chancen auf die Weitergabe der eigenen Gene.

Ein weiteres Experiment, an dem der Psychologe Jesse Bering beteiligt war, liefert jedoch Indizien für einen Selektionsvorteil der Religion: Diesmal stellten die Forscher kleinen Kindern die schwierige Aufgabe, mit Bällen auf eine Zielscheibe zu werfen, an der die Geschosse mittels Klettband haften blieben.

Dann verließen die Erwachsenen den Raum – und die Kinder mogelten, was das Zeug hielt: Sie ließen zur Zielscheibe und hefteten die Bälle aus nächster Nähe ins Schwarze. Einer anderen Gruppe erklärten die Forscher jedoch, eine unsichtbare Prinzessin namens Alice sei im Raum zugegen – und prompt schummelten die Kinder viel seltener. Einige tasteten zunächst den Stuhl ab, auf dem die Geisterprinzessin angeblich saß, und brachen erst dann die Spielregeln.

Selbst Erwachsene sind nicht vor derart kuriosem Verhalten gefeit: Nachweislich fördert das Bild eines Augenpaares über einem Getränkeautomaten in der Kaf feekantine die Bereitschaft, den ausgewiesenen Betrag in die dabeistehende Kasse zu legen.

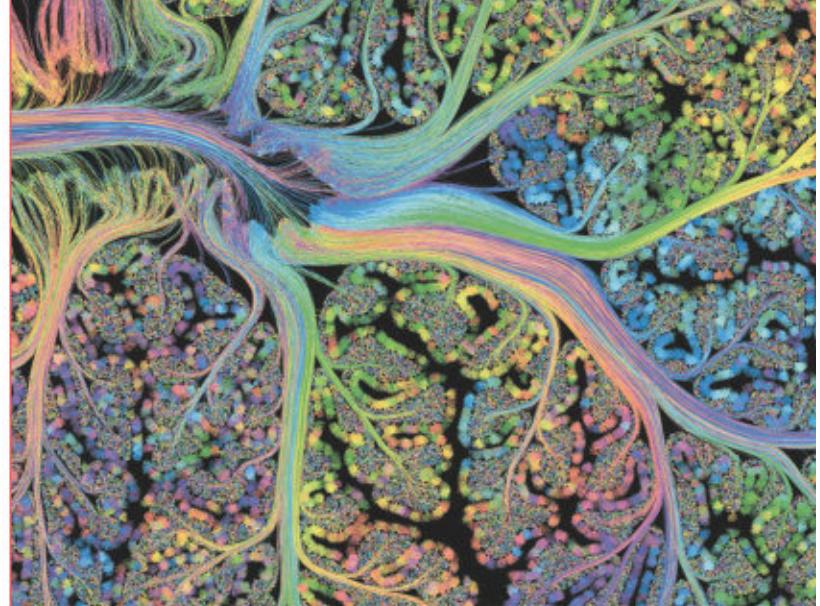
# d

**Der Glaube** an imaginäre Aufsichtspersonen – oder einen allwissenden Gott – bringt Menschen dazu, sich an die Regeln ihrer Gemeinschaft zu halten, argumentiert Bering. Ein strafender Gott ist demnach ein erstklassiges Instrument, um Egoisten auf das Gemeinwohl zu verpflichten. Und da der Mensch ein soziales Geschöpf sei, das nur in der Gruppe überleben könne, sei der Hang zum Glauben in der Evolution von Vorteil gewesen.

Die Solidarität in einer Gemeinschaft ist häufig noch umso größer, je teurer, anstrengender und gefährlicher die Opfer sind, die ihr Glauben den Gruppenmitgliedern abverlangt. Wer so einen hohen Einsatz bringt, fühlt sich mit dem Glauben noch mehr verbunden. Hinzukommt: Religiöse Menschen haben, egal welchem Glauben sie anhängen, im Durchschnitt mehr Nachkommen als Atheisten.

Wenn jedoch die Evolution den Glauben begünstigt hat, müssen auch Gene existieren, die für Religiosität empfänglich machen. Tatsächlich will der US-Molekularbiologe Dean Hamer ein solches „Gottes-Gen“ entdeckt haben: Träger einer Genvariante, die bestimmte Botenstoffe im Gehirn reguliert, seien tendenziell gläubiger als Menschen mit abweichenden Versionen dieser Erbinformation. Freilich ist der statistische Einfluss von Hamers Gen winzig; vermutlich tragen viele, wenn nicht sogar Tausende Gene zur Religiosität bei.

Doch beweisen auch Zwillingsstudien, dass spirituelle Neigungen erblich sind. Wie sich diese allerdings äußern, welchem Glauben jemand anhängt, bestimmen



**Wenn ein Mensch – und damit sein Gehirn – für Spirituelles aufgeschlossen ist, verspürt er viel eher ein göttliches Erlebnis als ein Atheist**

seine Lebenserfahrungen und das kulturelle Umfeld: Angeboren ist allenfalls, dass ein Mensch glaubt, nicht aber was.

Welchen enormen Einfluss die Kultur auf das spirituelle Empfinden hat, lässt sich gut an buddhistischen Mönchen beobachten. So konnte der US-Forscher Richard Davidson die Gehirne meditierender Mönche mittels Computertomograf durchleuchten: Deren Aktivität unterschied sich deutlich vom Geschehen im Kopf normaler Zeitgenossen. So waren Regionen, die für Empathie und Mitgefühl zuständig sind, wesentlich aktiver.

Somit ist unser Gehirn einerseits wohl in der Lage, religiöse Erlebnisse wie die Gottesbegegnung des Saulus hervorzubringen. Andererseits vermögen aber auch der Glaube und die mit ihm verbundenen Praktiken Schaltkreise unter der Schädeldecke dauerhaft zu verändern.

Eine der Auffälligkeiten im Kopf der Mönche betraf ein Hirnzentrum, dessen Aufgabe es ist, zwischen Signalen aus dem eigenen Körper und der Umgebung zu unterscheiden. Dessen modifizierte Aktivität könnte das Gefühl der Verschmelzung mit etwas Größerem erklären, von dem Meditierende manchmal berichten. Nicht nur der Buddhismus kennt solche Zustände der Auflösung des eigenen Ichs. Das Christentum versteht sie als Momente der mystischen Einheit mit Gott.

Doch was ist Illusion, was ist Realität? Unser Gehirn verwendet viel Energie darauf, ein Ich, also ein Bewusstsein unseres Selbst, zu konstruieren. Wir nehmen es als Kern unseres Wesens wahr, während in Wahrheit die große Mehrheit der geistigen und körperlichen Prozesse unbewusst abläuft.

Möglicherweise erliegen Menschen im Moment religiöser, mystischer Erfahrungen nicht etwa einer Illusion – sondern blicken einen Augenblick lang hinter jene Welt, die das Gehirn uns sonst vorgaukelt. <

## Religiöse Neigungen werden vererbt – eine Vielzahl von Genen trägt dazu bei

# Die der



Mit 19 Jahren trat Wilhelm Grün in das Benediktinerkloster Münsterschwarzach ein und nahm den Namen Anselm an. Heute ist er 75 Jahre alt – und verkauft weltweit rund 14 Millionen Bücher

# Kunst,

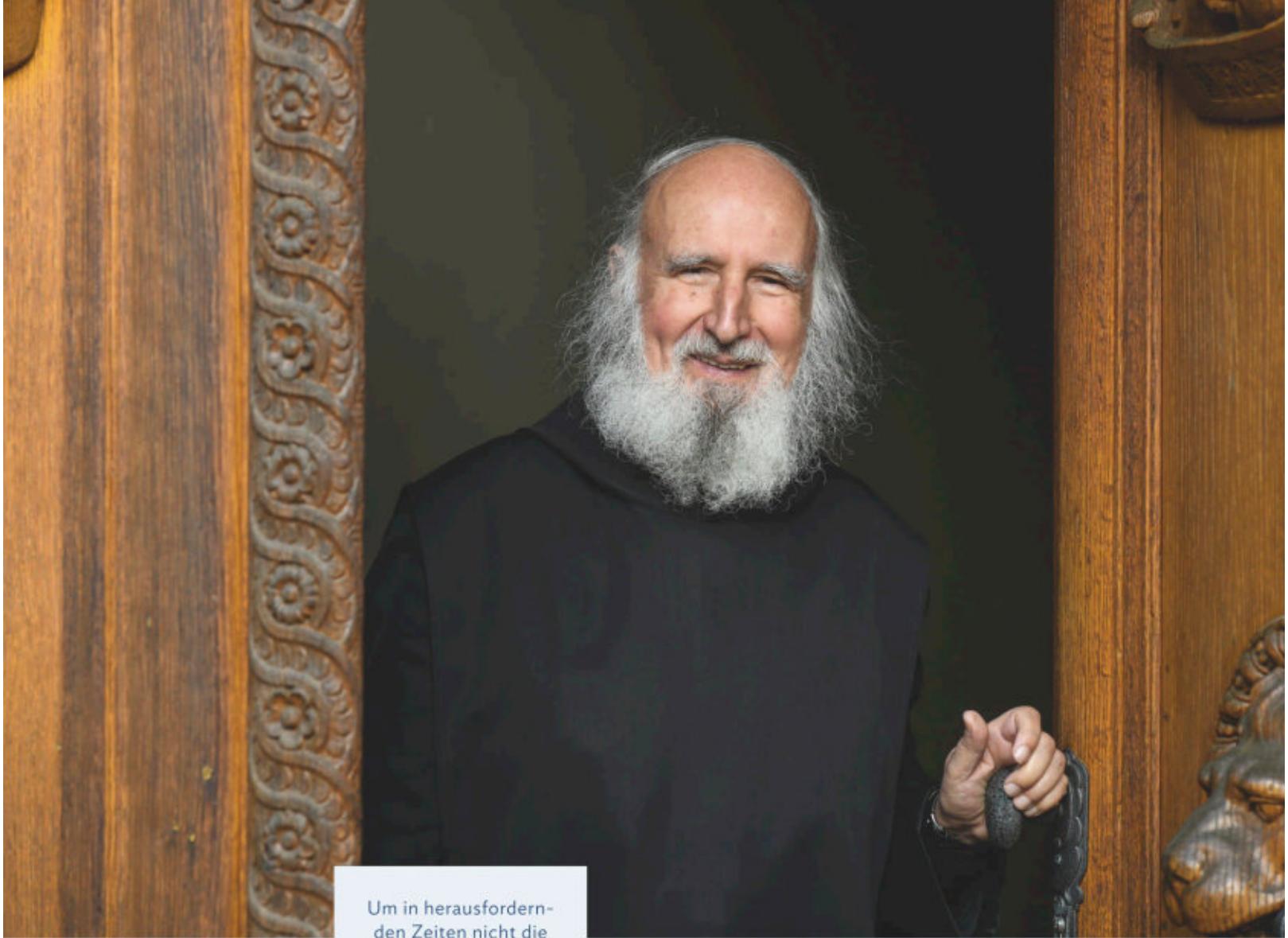
Text: Bertram Weiß und Tilman Botzenhardt

# Sehnsucht

Für den Benediktinerpater Anselm Grün ist der Glaube eine Stütze im Leben.

Etwas, das *Orientierung schenkt*. Diese Überzeugung möchte er an Menschen weitergeben – und wurde so zum wohl erfolgreichsten spirituellen Autor deutscher Sprache

# zu folgen



**GEO WISSEN:** *Pater Grün, wenn sich jemand auf die Suche nach Gott macht oder nach etwas Göttlichem, welches Gefühl, welche Sehnsucht treibt ihn dabei an?*

**PATER ANSELM GRÜN:** Das erste Gefühl, das Menschen Gott suchen lässt, ist die Sehnsucht nach Sinn im Leben. Die Sehnsucht, nicht weiter in den Tag hinein zu leben, nur oberflächlich zu sein, sondern in die Tiefe von Gefühlen, Gedanken und Beziehungen vorzudringen.

Das zweite ist ein Gespür für das Geheimnis des Glaubens. Also die Empfindung, dass es etwas geben muss, was größer ist als man selbst, unbegreiflich zwar, aber dennoch spürbar. Etwas, das allem Halt gibt und einem selbst Geborgenheit schenkt.

Um in herausfordern-den Zeiten nicht die Balance zu verlieren, braucht es Rhythmus. Das, so Grün, haben Mönche über Jahrtau-sende vorgelebt

*Man spricht oft leicht hin von der „Suche nach Gott“. Ist es immer eine Suche? Gibt es nie ein Ankommen?*

Wir können Gott nicht ganz finden. Auch ich als Mönch suche Gott ein Leben lang. Gott entzieht sich immer wieder unserem Zugriff. Wir können nur wahrnehmen, spüren. Aber Spiritualität ist nicht nur eine Suche, sondern auch eine Form des Lebens.

Sie kann zwei Gestalten annehmen: Die eine ist die innere Verwandlung, die ein Mensch im Glauben erlebt, die Zunahme von Gelassenheit und Achtsamkeit, von Liebe und Barmherzigkeit gegenüber der Welt.

Die andere sind Rituale. Also Handlungen, die Spiritualität wieder und wieder in das Leben hineinragen. Gebete, Gesänge, Feste. Im Leben der

Mönche greifen diese beiden Formen sehr stark ineinander: Rituale und innere Verwandlung stärken einander. Das macht ein spirituelles Dasein aus.

*Was genau verstehen Sie unter „Spiritualität“?*

Ursprünglich bedeutet das Wort „Leben aus dem Geist“. Und gemeint ist damit – zumindest in der christlichen Tradition – ein Leben, das vom Geist geprägt ist. Spiritualität zeigt demnach jemand, der sein Handeln am Glauben ausrichtet, etwa, indem er religiösen Ritualen folgt.

*Welches Ritual lässt sich auch im Alltag einfach verwirklichen?*

Sehr viele. Denken Sie zum Beispiel daran, dass jeder Mensch am Morgen aufsteht und am Abend zu Bett geht. Die Frage ist: Wie gestalte ich

diese Übergänge? Mönche wählen dafür Stille und das gemeinsame Gebet. Aber es kann auch ganz anders aussehen. Wichtig ist, dass man es absichtsvoll, bewusst und regelmäßig tut. Dann kann das Ritual seine wohltuende Wirkung entfalten.

*Ähnliche Hinweise für das Leben können Menschen auch aus der Psychologie oder der Philosophie ziehen. Was schenkt Spiritualität, was über weltliche Lebenskunst hinausgeht?*

Psychologie, Philosophie und Spiritualität haben vieles gemeinsam, eine gemeinsame Basis. Die Spiritualität bietet darüber hinaus eine Entlastung: Ein Mensch muss nicht alles aus sich selbst schöpfen, sondern kann auf eine andere Kraft vertrauen. Eine Quelle, die nie versiegt, und ein Gefühl von Freiheit schenkt, von Heil. Eine Stille, zu der Gefühle, Gedanken und Probleme der Welt keinen Zutritt haben.

*Ist ein gutes Leben ohne Glauben überhaupt möglich?*

Glaube ist keine Grundbedingung für ein gelingendes Leben. Zumindest nicht der konkrete, gelebte Glaube. Aber ich meine, dass ein Gefühl für das Geheimnis, für das Größere dazu gehört. Denn wenn wir nur anderen Gefühlen Raum geben, etwa der Sehnsucht nach Geld oder Anerkennung, dann wird das Leben letztlich leer.

Viele Menschen sagen mir: Ich glaube nicht an Gott, ich spüre es nicht. Dann frage ich: An welchen Gott können Sie nicht glauben? Und fast immer stellt sich heraus: Sie glauben nicht an die Begriffe und Bilder von Gott, die Religionen ihnen vorgeben. Aber sie haben doch ein Gefühl in sich für das Geheimnisvolle des Lebens.

*Viele Menschen bierzulande wenden sich deshalb fernöstlichem Lebren zu, nicht dem Christentum.*

Ja, denn fernöstliche Lehren aus dem Buddhismus oder Hinduismus etwa werden bei uns eher als Philosophie, als Denkschule des Lebensglücks vermittelt. Das hat das Christentum über lange Zeit nicht geboten: echte Lebenshilfe. Andererseits betonen die östlichen Lehren, so wie sie bei uns an-

kommen, nicht die Verantwortung gegenüber anderen, sondern die Veränderung des eigenen Selbst. Das passt besser in den ichbezogenen Alltag vieler Menschen.

*Und doch gibt es viele Aspekte des Christentums, die auch jenseits der Kirchen viel Anklang finden. Die Engel zum Beispiel.*

Engel erscheinen den Menschen näher, erfahrbarer. Sie sind Boten Gottes und können somit etwas Konkretes übermitteln: Schutz, Beistand, Inspiration. Denn Engel sind von Gott geschaffene geistige Wesen. Viele vergessen aber, dass sie letztlich doch über Gott sprechen. Man kann nicht über Engel sprechen und über Gott schweigen.

Warum Engel uns etwas bedeuten, habe ich einmal von einem kleinen Mädchen erfahren. Es fragte mich: „Wie kann ich mir sicher sein, dass mein Schutzengel sich nicht abwenden wird von mir, wenn ich böse bin?“

Ich sagte ihm, dass es fest darauf vertrauen könne, und fragte: Warum ist das wichtig für dich? Von anderen hatte das Mädchen gelernt: „Du bist unmöglich, mit dir kann es keiner aushalten“. In dem Engel fand es eine personale Macht, die Geduld hat – die trotz allem bei ihm bleibt.



*Begegnen Ihnen auch Menschen, denen der Glaube eher zu schaden scheint?*

Ja, es gibt viele Formen der Gefahr. Manche haben wie das kleine Mädchen aus ihrer Kindheit eine tiefe Angst vor Gott mitbekommen, sie fühlen sich immerzu eingeengt, beobachtet. Andere nutzen den Glauben als Flucht in die Grandiosität.

## »Ein Weg zu glauben führt über das Schöne«

*Was bedeutet das?*

Dass sich Menschen in den Glauben flüchten, sich dort einrichten und dabei über andere erheben. Ein Beispiel aus dem Alltag: Eine Frau beklagte sich bei mir über ihren Mann. Denn dieser meditierte stundenlang, statt mit ihr das Gespräch zu suchen. Oder er erklärte ihr: Du reagierst empfindlich auf alles und jeden, mich berührt all das nicht, denn ich meditiere und finde Halt in Höherem. Der Glaube diente dazu, einem zwischenmenschlichen Konflikt aus dem Weg zu gehen.

*Geben Männer und Frauen unterschiedlich mit Spiritualität um?*

In der Grandiosität sind sie sich gleich. Aber grundsätzlich erlebe ich schon einen Unterschied: Frauen haben von sich aus mehr Gespür für Gefühle und in unserer Gesellschaft auch mehr mit Emotionen zu tun. Sie tun sich deshalb leichter mit gefühlbetonten Formen der Frömmig-

keit. Männer haben oft einen eher rationalen Zugang zum Glauben.

*Wenn es um Gefühle im Glauben geht, fällt oft der Begriff „Mystik“. Was genau ist damit gemeint?*

Mystik ist eine tiefe Erfahrung Gottes. Und es gibt große christliche, mystische Traditionen, die sagen: Ich will nicht nur an Gott glauben, ich will ihn spüren. Mystik heißt aber nicht unbedingt, Erscheinungen zu haben, sondern eine innere Erfahrung zu suchen, die einem Sicherheit im Leben schenkt.

*Und was ist der Unterschied zu „Esoterik“?*

Esoterik bezeichnet einen Glauben, der sich aus vielen Traditionen speist, auch aus christlichen. Aber gerade mit ihr ist die Gefahr der Grandiosität verbunden: Sie verheiße oft zu viel, glaubt, aus allem das Beste zu nehmen, sodass Gott verfügbar wird. Also ein Mittel zu einem persönlichen Zweck.

*Und doch beinhaltet der Glaube immer einen Zweck: das Versprechen zur persönlichen Entwicklung?*

Ja, aber oft wird diese Entwicklung als etwas geradliniges beschrieben, als eine Folge von Stufen gar, die es zu erklimmen gilt. Da bin ich skeptisch. Für mich ist Glaube ein beständiges Lebendigbleiben, eine Offenheit für Veränderungen, egal ob sie als Rück- oder Fortschritt empfunden werden.

*Oft ist zu lesen, es sei Teil des Weges, sich von etwas zu lösen. Loszulassen. Aber kann man loslassen, ohne sich an etwas anderem festzuhalten? Einer Glaubenslehre etwa?*

Loslassen ist ein Prozess, in dem man Distanz aufbaut zu einer Überzeugung, die man verinnerlicht hat. Oder auch zu Besitz. Das bedeutet aber nicht, dass man sein Geld auf einen Schlag verschenken muss. Sondern, dass man eine andere Haltung zu Geld gewinnt. Denn wann immer man radikal loslassen will, besteht tatsächlich die Gefahr, allzu rasch wieder an etwas anderes

36 Jahre lenkte Anselm Grün die wirtschaftlichen Belange des Klosters. Doch Zeit für Gebete gab es immer



anzuhafte. Ich kenne Menschen, die sagen von sich, sie wollen ihr „Ego“ loslassen – und dabei gar nicht bemerken, wie sehr dieser Wunsch aus dem Ego genährt wird. Loslassen meint aber, innere Freiheit zu gewinnen. Und das kann nur ganz langsam gelingen.

*Wenn man ganz am Anfang steht, etwa in Kindheit und Jugend niemals mit Glauben in Kontakt gekommen ist und doch eine Neugier oder Sehnsucht spürt – wo beginnen?*

Ich sehe drei Wege. Der eine führt über das Schöne – Natur, Musik, was auch immer. Widmen Sie dem Zeit und spüren Sie dem nach. Gott ist das Urschöne und das Schöne die Spur Gottes. Und das Zweite: Horchen Sie in sich hinein und suchen Sie ihre tiefste Sehnsucht. Vielleicht sehnen Sie sich nach einer Qualität des Lebens, die sie nicht selbst herstellen können. Für die Sie sich hingeben müssen, etwa einem Ritual. Und so kann der dritte Weg auch sein: einfach ausprobieren. Widmen Sie sich zum Beispiel einem Satz, etwa „Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen“ aus dem Psalm 23. Tun Sie einfach mal so, als wären Sie davon überzeugt. Leben Sie einmal ein paar Tage damit und schauen Sie, wie es sich anfühlt. Denn Glaube ist auch eine Deutung des Lebens, eine, die aus Erfahrungen anderer angeboten wird.

*Aber warum sollte man dann nicht die Vielfalt spiritueller Erfahrungen kombinieren, so wie es die Esoterik tut?*

Die spirituellen Erfahrungen nicht zu vermischen macht es leichter, sich ganz auf eine Praktik einzulassen. Auf eine Deutung des Lebens, in der man sich verwurzeln kann. Denn hat man das getan, zeigt sich einem oft: alle anderen Formen des Glaubens sind gar nicht so fern. Das System oder die Sprache mögen anders sein, aber die Erfahrungen sind ähnlich. Eine gute Lehre, eine Dogmatik, hält deshalb das Geheimnis Gottes auch offen: Was ist Gott? Was ist der Mensch? Was ist gelingendes Leben? Wir wünschen uns aus dem Glauben Begriffe und Bilder, die absolute Antworten geben. Aber Gott ist jenseits der Begriffe und Bilder.

*Das ist genau die gegenteilige Haltung zur Aufklärung und Wissenschaft. Dort gilt es, immer mehr Geheimnisse zu lüften. Wie geben Sie mit diesem Widerspruch um?*

Für mich ist das gar kein Widerspruch. Die Wissenschaft hilft uns, die Welt zu verstehen und Probleme zu lösen. Wir sollten sie deshalb ernst nehmen. Und doch gibt es mehr, als die Wissenschaft jemals erklären kann. Gute Wissenschaftler wissen, dass sie nicht alles wissen. Und nicht selten glauben sie deshalb auch an Gott.

*Sie wirken, als könne Sie nichts aus der Rübe bringen. Gibt es Dinge, die Sie in Rage versetzen?*

Die Ungerechtigkeiten der Welt. Aber ganz alltäglich auch Menschen, die in meinen Augen umständlich sind, zu langsam oder zu kompliziert. Ich bin einer, der die Dinge erledigt und die Probleme gelöst haben will. Dann nehme ich die Wut wahr, versuche sie zu akzeptieren und vertraue darauf, dass sie wieder gehen wird. Grundsätzlich bringt mich aber wenig aus der Fassung, weil ich täglich meditiere.

*Das bringt man nicht unbedingt mit dem Christentum in Verbindung.*

Ich habe die Meditation im Zen-Buddhismus kennengelernt. Aber dann festgestellt, dass auch die frühen christlichen Mönche viel Erfahrung damit gesammelt hatten. In der Kirche ist das jahrhundertelang aus dem Blick geraten. Doch wir lassen das im Kloster aufleben. Denn diese frühen Mönche haben sich selber sehr genau beobachtet, ihre Gedanken und Emotionen. Sie haben sich also in Achtsamkeit geübt.

*Auch ein Begriff, den man gemeinhin eher aus dem Buddhismus kennt.*

Ja, dabei gibt es so viel dazu auch in der westlichen Tradition zu entdecken. Einer der ersten christlichen Mönche, Euagrios Pontikos, schrieb vor 1600 Jahren 500 Gedanken und Gefühle auf, die in uns hochkommen können, und setzte ihnen jeweils einen Satz aus der Bibel entgegen, der sie allmählich verwandelt. Für ihn war es ein Kampf gegen Dämonen, doch wir können es heute als Anregung zum achtsamen Umgang mit menschlichen Regungen lesen.

*Sie selbst geben auch gern Anregung. Ihr erstes Buch erschien 1976, aktuell sind rund 300 Titel lieferbar. Der Verkaufserfolg wird weltweit auf 14 Millionen Exemplare beziffert. Sie sind damit wohl der erfolgreichste spirituelle Autor deutscher Sprache. Was hat sie zu ihrem allerersten Buch bewogen?*

Ich habe damit am Ende der 1960er Jahre begonnen. In der Gesellschaft und auch bei uns im Kloster herrschte das Gefühl vor, dass sich etwas verändern müsse. Ich habe mich damals in die Psychologie von Carl Gustav Jung vertieft, in den Buddhismus und die Erfahrungen der allersten christlichen Mönche aus dem 4. Jahrhundert. Davon wollte ich etwas weitergeben. Und auch heute ist mein Anliegen: Ich möchte Menschen aus dem Reichtum spiritueller Traditionen etwas an die Hand geben, was Ihnen hilft.

*Der Glaube, so sagt Grün, ist eine beständige Entwicklung – eine Suche, die im Leben nie ganz endet*

*Das versuchen sehr viele: Coaches, Ratgeberautoren, Geistliche. Was machen Sie anders?*

Ich kann Ihnen nur sagen, was ich versuche: Ich möchte beschreiben, nicht vorschreiben. Und begleiten, nicht bewerten. Wenn mir das gelingt, so hoffe ich, fühlen sich Menschen geliebt und verstanden. Mein Schreiben ist auch ein Teil eines imaginären Dialogs mit einem anderen Menschen: Ich stelle mir ein konkretes Gegenüber vor, jemanden, der mich etwa in einem Seminar angesprochen hat.

*Vielleicht trägt zu Ihrem Erfolg auch bei, dass Sie ein Leben im Kloster gewählt haben. Das strahlt eine große Entschiedenheit aus, Klarheit.*

Vielleicht. Ich erlebe viele Menschen, denen Entscheidungen ungemein schwerfallen, in allen Bereichen des Lebens. Denn Sie wollen perfekte Entscheidungen treffen. Ein großes

## »Glaube ist eine Deutung des Lebens«

Missverständnis. Es gibt nur kluge Entscheidungen, sagt Thomas von Aquin.

*Wie treffen Sie selbst kluge Entscheidungen?*

Ich male mir aus, wie sich die verschiedenen Möglichkeiten anfühlen. Und dann prüfe ich sie anhand von vier Kriterien: Welche Möglichkeit bringt am meisten Lebendigkeit, Freiheit, Liebe und Friede in mein Leben. Denn genau in diese Richtung sollten all meine Schritte führen, auch mein Glaube.

*Wie meinen Sie das?*

Im Mönchtum gelten diese vier Kriterien auch für den spirituellen Lebensweg. Denn der kann auch in Hartherzigkeit führen, in Rechthaberei und Spaltung, Grandiosität oder Angst.

Deshalb sollte man sich immer fragen, ganz gleich auf welche Weise man seinen Glauben lebt, ob er wirklich zu diesen vier Dingen im eigenen Leben und bei den Mitgeschöpfen beiträgt: zu Lebendigkeit, Freiheit, Liebe und Friede. <



# Ein Ort, der **die** **Leere** füllt

Text: Tillmann Prüfer

Illustrationen: Marianna Gefen

Ein Freund stirbt, plötzlich gerät das Leben von Autor Tillmann Prüfer ins Wanken. Halt erfährt der überzeugte Agnostiker ausgerechnet in der Kirche, von der er sich bislang ferngehalten hat. **Können wir auf der Suche nach Gott zu uns selbst finden?**



Wenn nichts  
Weltliches mehr  
trägt, mag das  
Bedürfnis, die  
Hände zum Gebet  
zu falten, stärker  
sein denn je



# Leben.

Das denke ich, während ich vom Krankenhaus zur U-Bahn gehe. Die kalte Winterluft in meinen Lungen, der Boden unter mir gefroren, ich muss darauf achten, nicht hinzufallen, einen Schritt behutsam vor den nächsten zu setzen. Das ist Leben.

Gerade habe ich mich von meinem Freund verabschiedet, ich habe ihn auf die Stirn geküsst. Sie war fiebrig heiß. Der Körper voller Aktivität. Unvorstellbar, dass der Mensch, dem er gehört, im Begriff ist, zu gehen. Dass es seine letzten Stunden sind.

Drei Monate zuvor hatten wir noch einen Spaziergang durch die letzten Tage des sich verabschiedenden Berliner Sommers gemacht. Ich versuche, das alles innerlich nachzuvollziehen, es einzuordnen, aber es gelingt mir nicht. Vor drei Monaten hat sich die Welt verdunkelt. So lange ist die Diagnose eines bösartigen Gehirntumors im linken Schläfenlappen bei meinem Freund her.

Er war ins Krankenhaus eingeliefert worden, nachdem seine Frau ihn bewusstlos in der Wohnung aufgefunden hatte. Am gleichen Tag hätten wir uns am Abend zum Essen treffen wollen.

Die Zeit danach war wie ein Horrorfilm in meinem Kopf. Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, Angst, Bangen. Ich hatte mir zuvor nie bewusst gemacht, wie wichtig mein Freund für mich geworden war.

Währenddessen lebte ich in dem ständigen Gefühl, zu wenig zu tun. Zu wenig Trost zu spenden, zu wenig zu tun, um stark an der Seite seiner Angehörigen zu sein. Meine Kinder mussten in der Schule begleitet, der eigene Job musste bewältigt werden. Ich hatte immer das Gefühl, alles zu tun – und trotzdem alles schuldig zu bleiben.

**Das erste Mal** in meinem Leben spürte ich, dass ich Gottvertrauen brauche. Dass ich eine beruhigende Stimme in mir nötig hätte, die sagt, dass alles gut werde. Eine



»Ich spüre, dass  
Glaube etwas  
ist, was in mir  
ist. Eines der  
wenigen Dinge  
in mir, die ich  
greifen kann«

Quelle der Kraft. Sie fehlt mir, ich habe sie irgendwann verloren.

Bis jetzt lebte ich in dem Gefühl, die Dinge im Griff zu haben. Wo ein Problem war, da konnte man etwas tun. Es gab eine Lösung, die zumindest eine Besserung versprach, ich konnte Zuversicht versprechen und Hoffnung verbreiten.

Nun weiß ich, dass das eine kühne Annahme war. Es müssen nur die allerbanalsten Dinge geschehen, Dinge, die ständig überall auf der Welt passieren, wie der Tod eines geliebten Menschen. Und schon sind alle Strategien hinweggefegt.

Kirche, das ist das Spüren von Gemeinschaft: zusammenkommen, zueinander gut sein, Nöte und Ängste teilen

Die Frage nach dem Jenseits. Nichts, was ich erlebt habe, kann eine Antwort darauf geben. Aber als ich mich von meinem Freund verabschiedet habe, war ich mir auf einmal ganz gewiss, dass es etwas nach dem Leben gibt. Ich sah einen schwer atmenden Menschen, der sich auf einen Übergang vorbereitet. Wie ein Junge, der auf einem Zehnmeterbrett steht und sich nicht traut, zu springen.

Kurz bevor ich das Krankenhaus verlassen habe, hatte ich auf dem Weg nach draußen in der Krankenhaus-Kapelle vorbeigeschaut. Ein düsterer Raum mit wenig Trost. Aber vermutlich wird keiner der Besucher hier mit gleichgültigen Gefühlen sitzen. Ich betete zu Gott, dass er meinen Freund gut begleiten möge.

Es war in dieser Situation ganz selbstverständlich, zu beten.

**Der Tag**, an dem wir meines Freundes Urne begraben, ist der Anfang des Frühlings. Überall bricht die Schneedecke auf, Krokusse recken sich. Man hört die ersten Vögel. Ich sehe ein Eichhörnchen einen Baum hochrennen. Mein Freund wäre der Erste gewesen, der dieses Wiedererwachen der Natur gelobt hätte.

Es werden Kränze und Blumen niedergelegt. Das kleine Flecklein Erde sieht noch nicht nach Grab aus, und es ist eine unwirkliche Vorstellung, dass dies ein Ort ist, der von nun an zum eigenen Leben gehört.

Mein Freund war nicht der erste Mensch, den ich verloren habe. Es sind meine Großeltern gestorben und mehrere Onkel und Tanten. Aber diese Menschen waren stets nur noch ein Hauch gewesen. Sie waren schon nicht mehr da, als sie noch lebten. Man hatte es lange kommen sehen, Monat für Monat waren sie etwas mehr verblichen und schließlich ganz weg gewesen. Ich hatte schon lange vorher angefangen, von ihnen Abschied zu nehmen. Doch mein Freund ist vor einigen Monaten noch voll da gewesen. Und jetzt ist er voll weg.

In mir macht sich ein Gefühl breit, das wie das Gegenteil eines Gefühls ist. Irgendetwas verlässt mich. Es ist kein Gefühl wie Angst, Wut, Ekel. Es ist – nichts. Leere.

**Ich weiß,** dass es Trauer ist. Aber ich habe mir Trauer immer als reißenden Schmerz vorgestellt. Als schwürende Wunde. Aber es ist eher die vollständige Bedrückung des Lebens.

Alles wird mühsam, unglaublich mühsam. Sich bewegen ist mühsam, gehen ist mühsam. Atmen ist mühsam. Sogar der Herzschlag erscheint mühsam. Als ob sich mein Körper alle paar Sekunden willentlich dazu entschließen müsste, weiterzumachen.

Manchmal schaue ich auf die Uhr und bin erstaunt, wie wenig ich zustande bringe. Ich kann nicht einmal nachvollziehen, was ich gedacht habe. Die meiste Zeit denke ich nicht, mitunter starre ich nur. Ich weine auch nicht, ich könnte nicht mal sagen, welche Gefühle ich habe oder ob ich überhaupt etwas fühle.

Dann wieder geht es mir so, dass mich jede Kleinigkeit erschüttern kann. Mir ist, als sei mir die Haut abgezogen worden, als wäre ich ein lebendes Nervenpräparat.

Alles, was ich glaube, im Leben gelernt zu haben, die tausend Mutmaßungen, auf die ich vertraute, die mir Sicherheit gaben, die meine Persönlichkeit ausmachten, sind aus mir herausgespült. All mein Stolz: weg. All die Lust: weg. Die Zuversicht, dass der morgige Tag so etwa wird wie der heutige, dass alles schon wieder gut gehen wird: weg. Ich weiß nun, dass jeder Tag eine Katastrophe werden kann.

Wenn ich schlafte, ist es, als sei ich bewusstlos. Trauer ist, als würde man mit einer Bleiweste ins Bett gehen und mit einer Uranweste wieder erwachen. Ich erwache oft in Schweiß, als hätte

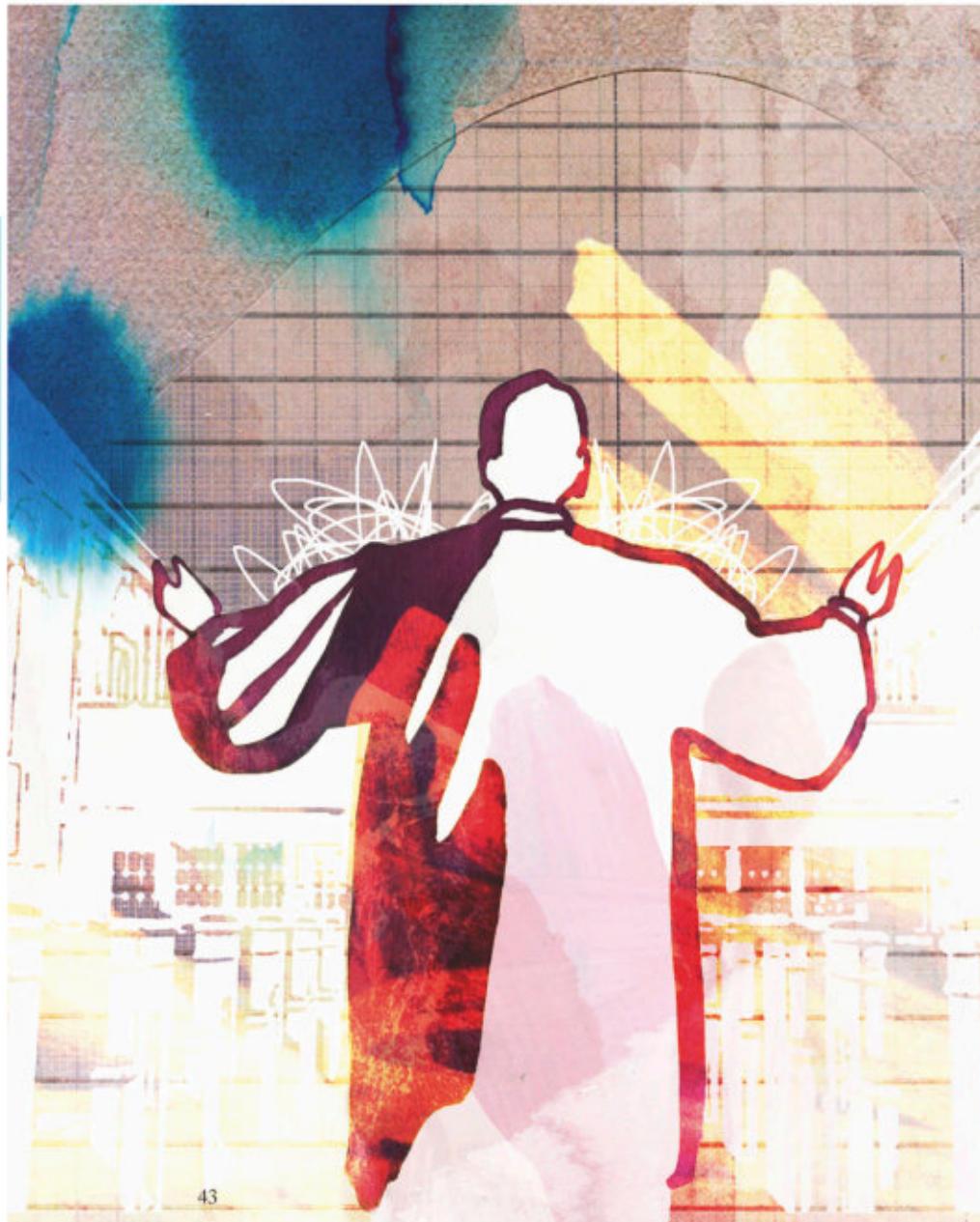
mir jemand gegen den Kopf geboxt. Ich fühle mich, als läge ich in einem Bad aus schwerem Öl. Meine Glieder dümpeln neben mir, als hätten sie keine Verbindung mit meinem Körper.

Ich warte, liege da, warte. Irgendwann verstehe ich wieder, dass ich ein ganzer Mensch bin, dass die ganzen Körperteile zusammen ein Individuum bilden. Ich habe nur keine Ahnung, wozu dieses Individuum gut ist, was sein Zweck ist, warum es in diesem Bett liegt. Was den Unterschied macht, ob es nun atmet oder nicht. Das sind die ersten Momente am Morgen. Dann endlich erscheint die innere To-do-Liste vor mir. Dann weiß ich wieder,

was ich zu tun und woran ich zu denken habe. Zum Beispiel an Kaffee kochen und Frühstück machen. Kinder auf den Weg in die Schule und Kita bringen. Das sind die Dinge, die es zu tun gibt, die mir einen Sinn geben: Dieser Mensch ist dazu da, dass er morgens aufsteht und etwas macht.

**So schleppen** ich mich durch die Tage. Ich versuche, sie mit Sinn zu füllen. Ich sage mir etwa: Ich stehe unter der Dusche und benutze ein neues Duschgel, das nach Rosmarin durftet, das ist gut. Ich esse ein Vollkornbrot mit Marmelade, das ist gut. Aber nichts fühlt sich gut an.

Beten, Singen, Zuhören: Es tut gut, nicht kommentieren, entscheiden zu müssen. Nur zu folgen, zu vertrauen



Dazu kommt die Scham. Denn auch meine Familie, meine Frau und meine Kinder, haben einen engen Freund verloren. Ich komme mir egoistisch vor, vielleicht sogar anmaßend, dass ich mir vorstelle, es ginge mir besonders nahe. Und sollte ich nicht der Standhafteste sein?

Die Kinder machen es vielleicht am besten. Sie haben kleine Traueraltäre aufgebaut in ihren Zimmern. Mit Fotos von unserem Freund. Meine Frau hat für die Kleinsten ein Bilderbuch über einen alten Elefanten gekauft, der sich von seinen Enkeln verabschiedet, um sich zum Sterben zu legen. Die kleinen Elefanten rätseln, was wohl nach dem Tod passieren wird, der alte Elefant sagt, er wisse es nicht. Er sterbe ja zum ersten Mal. In dem Buch sind auch mehrere Möglichkeiten dargestellt, was nach dem Tod passieren mag. Dass man in den Elefantenhimmel komme, dass man wiedergeboren oder einfach nur zum Skelett werde.

Die Kleine mag das Buch, wir lesen es ihr öfter vor. Und uns erscheinen die Formen des Lebens nach dem Tode dort fern. Es sind keine Vorstellungen, die Trost spenden. All das ist so abstrakt. Aber der Verlust, den ich empfinde, ist real.

**Meines** Freundes Tod hat mich nicht näher zu Gott gebracht. Und Gott kam mir auch nicht zu Hilfe. Es gab keine Erweckung. Es fällt mir sogar schwer, überhaupt nur an Gott in diesem Zusammenhang zu denken. Würde ich mir Gott als Person vorstellen, als Entscheider, der meines Freundes Erkrankung zu verantworten hat, müsste ich glühen vor Wut.

Und doch: Ich bete. Ich bete immer wieder. Morgens, oder spontan, wenn mich schlechte Gedanken umwerfen. Ich bete nicht, weil ich Gott ansprechen möchte, ich bete, weil ich das Gefühl des Trosts suche. Ich spüre, dass Glaube etwas ist, was in mir ist. Eines der wenigen Dinge in mir, die ich greifen kann. Alles andere ist durcheinander geworfen.

Nichts, was ich in meinem Leben seit meiner Kindheit gelernt habe, gibt mir eine Richtschnur, was ich nun tun sollte. Also tue ich das, was ich als

Kind getan habe. Ich bete, ich bete für meinen Freund, ich bete für meine Familie. Ich falte meine Hände, um mich selbst daran festzuhalten. Aus reiner Hilflosigkeit.

**Mein Glaube** ist nicht fester geworden. Aber das Bedürfnis nach Trost ist stark wie nie. Und weil mich gerade nichts Weltliches trösten kann, finde ich mich auch sonntags in der Kirche wieder.

Wenn ich am Sonntagmorgen den Klang der Glocken höre, füllt er das Vakuum in mir. Es ist ein Klang, dem ich folgen kann. Zu einem Ort, der sich für mich jetzt gut anfühlt.

Es ist nicht die Neugier, die mich in den Gottesdienst treibt. Es ist nicht das Gefühl, etwas Originelles zu tun. Meine sarkastische Distanziertheit, die ich früher verspürte, ist dahin. Nun treibt mich die pure Not.

Ich stehe auf und mache mich notdürftig gewaschen auf den Weg zur Thomaskirche. Meist nehme ich meine jüngste Tochter mit. Dadurch kann meine Frau etwas länger schlafen, bevor die Kleine ihre Aufmerksamkeit will. Alle haben etwas davon. Sogar die Leute in der Kirche finden es schön, dass nun ein kleines Kind öfter dabei ist.

In meiner Jugend war Gottesdienst für mich eine Strafe gewesen. Jetzt erscheint er mir als eine gütliche Veranstaltung, wo Menschen zusammenkommen, um zueinander nett zu sein. Sie singen zusammen und beten zu-

sammen. Sie spüren Gemeinschaft und lauschen der Orgelmusik und werden nächsten Sonntag wieder zusammenkommen und gut zueinander sein. Das ist etwas, was mir nun sehr hilft. Ich steuere immer denselben Platz in der Kirche an. In der fünften Reihe am Gang. So regelmäßig, ich könnte eine Plakette an meinen Stuhl nageln, so wie man es im Mittelalter gemacht hat.

Im Gottesdienst zu sitzen, empfinde ich nun ein bisschen, wie in einer Autowaschanlage zu sein. Sobald man in der Waschstraße ist, muss man das Steuer loslassen und sich all den Büssten und Wasserstrahlern hingeben.

Eine feste Abfolge von Ritualen. Aufstehen, setzen, Psalmen sprechen, beten, singen. Man gibt die Kontrolle ab und folgt nur dem Protokoll. Ich taste mich an den Programmpunkten entlang, die auf dem ausgeteilten Blatt stehen.

**Es gibt keine** Entscheidung zu treffen, nichts zu bewerten oder zu kommentieren. Nur folgen und darauf vertrauen, es fühlt sich gut an.

Ich lausche dem Wort des „lebendigen Gottes“, ob es nun Apostelbriefe sind oder das Gleichnis vom verlorenen Sohn. Die Bibel hört sich an allen Stellen seltsam ähnlich an, als hätte Gott immer das Gleiche gesagt. Und alles gleich gut.

Wenn ich in der Kirche bin, massiert die Orgelmusik meine Gedanken. Sie dringt durch dieses Nichts zu mir, gibt mir die Ahnung, dass dort doch noch etwas ist. Die Rituale geben mir Halt. Man tut immer wieder dieselben Dinge, damit man sich vergegenwärtigen kann, dass es irgendwie weitergeht.

Mir dämmert, dass Rituale genau für diese Erkenntnis wichtig sind: Sie erzählen, dass es eine Zukunft gibt. Dass es Dinge gibt, die immer da sein werden. Das ist der Halt, den ich jetzt brauche.

**Darum bin ich** regelmäßig in der Kirche. Ich habe keine Ahnung, ob Gott dort wohnt. Aber ich kann dort wohnen. Ich kehre jeden Sonntag in die Kirche zurück, ich nutze sie wie einen Therapietermin,

»Wenn ich am  
Sonntagmorgen  
den Klang der  
Glocken höre,  
füllt er das  
Vakuum in mir«

»Ich habe  
keine Ahnung,  
ob Gott in  
der Kirche wohnt.  
  
Aber ich kann  
dort wohnen«

langsam wird all das zu einer festen Säule in meinem Leben.

Und manchmal kommt es hier sogar zu Momenten der Leichtigkeit. Einmal wird zum Abendmahl gebeten. Eigentlich soll man sich im Kreis um den Altar aufstellen, aber der Altar ist groß und die Gemeinde klein. Es sind einfach nicht genügend Leute für einen Kreis da.

Meine Jüngste hüpf über die Kirchenbestuhlung und brabbelt „Ad-da, ad-da“. Sie ist gerade in einer regressiven Phase, in der sie gerne Babylaute macht. Sie hüpf mir zum Altar hinterher. Der Pfarrer drückt mir eine Hostie in die Hand. „Der Leib Christi.“ Dann kommt der Kelch mit Traubensaft: „Das Blut Christi, für dich vergossen.“

Die Kleine ist plötzlich ganz still. Und nachdem wir zu unseren Plätzen zurückgekehrt sind, will sie auch gar nicht mehr herumzappeln. Nach dem Schlussegen fragt sie mich: „Papa, warum hast du Blut getrunken?“ Ich muss lachen. „Das war kein Blut, das war Traubensaft.“ – „Die haben aber gesagt, das ist Blut.“

Ich erkläre, dass das nur eine Geschichte ist, man solle sich vorstellen, dass der Saft Jesu Blut sei und das Brot der Körper von Jesus Christus. Weil

Vielleicht spendet nichts so viel Trost, wie die Ahnung, dass da noch etwas ist – die Gewissheit, dass es irgendwie weitergeht

Jesus eben das Brot des Lebens sei. „Jesus sieht aus wie ein Brot.“ Ich muss an die Figur aus dem Kindersender „Kika“ denken: Bernd das Brot.

„Niemand kann wissen, wie Jesus ausgesehen hat, weil niemand ein Bild von ihm hat“, sage ich. „Aber wahrscheinlich sah er nicht so aus wie ein Brot.“ Ich hätte nicht gedacht, dass einer meiner seltenen Lacher in diesen Tagen ausgerechnet nach einem Gottesdienst sein würde.

**Eines** Sonntags höre ich einen Predigttext, der mich erschüttert – das erste Mal in meinem Leben: Der Pastor spricht über einen Text aus dem Evangelium des Johannes.

Er liest vor: „Am Tag darauf stand Johannes wieder dort und zwei seiner Jünger standen bei ihm. Als Jesus vorüberging, richtete Johannes seinen Blick auf ihn und sagte: Seht, das

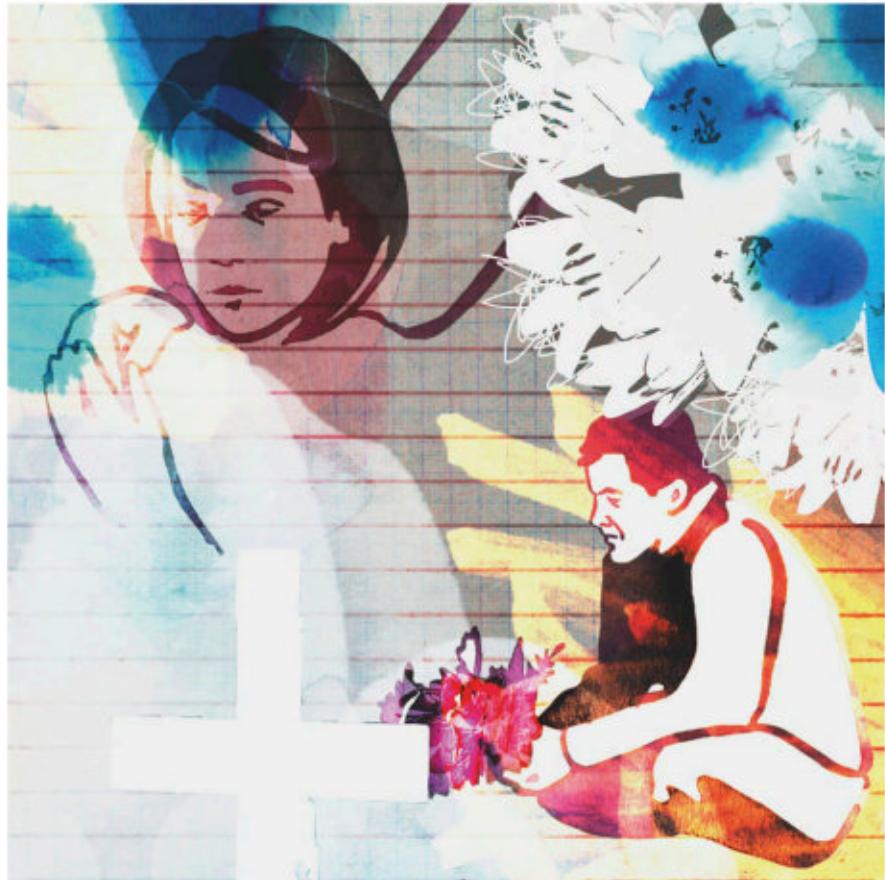
Lamm Gottes! Die beiden Jünger hörten, was er sagte, und folgten Jesus. Jesus aber wandte sich um, und als er sah, dass sie ihm folgten, fragte er sie: Was sucht ihr?“

„Das sind die ersten Worte Jesu im Johannesevangelium“, erklärt der Pastor: „Eine Frage: ‚Was sucht ihr?‘“ So kommt Jesus also den Menschen entgegen. Indem er sie fragt, was sie im Leben wollen, was ihr Begehrten ist. Indem er wissen will, auf welche Frage er die Antwort sein soll.

Es ist das erste Mal, dass mich ein Predigttext wirklich berührt. Es hat wirklich etwas mit mir zu tun. Aber was? Was suche ich? Ich habe keine Ahnung.

Vielleicht muss ich mich auf den Weg machen. <

*Seinen Weg zum Glauben schildert der mehrfach ausgezeichnete Journalist Tillmann Prüfer in dem Buch „Weiß der Himmel“ (Gütersloher Verlagshaus), auf dem der hier abgedruckte Text basiert.*



# Ein Weg zum

Wer zu meditieren gelernt hat, kann im Alltag besser mit belastenden Gedanken und Gefühlen umgehen, sagt die **Hirnforscherin Britta Hölzel**. Das schütze effektiv vor Stress – und erhöhe die Lebenszufriedenheit. Doch es braucht viel Übung und Geduld, bis sich erste Effekte einstellen

# inneren Frieden

Interview: Maria Kirady und Claus Peter Simon

Fotos: Gina Bolle



Dr. Britta Hölzel ist Neurowissenschaftlerin, MBSR-Trainerin und Gründerin des Instituts für Achtsamkeit und Meditation in München. Mithilfe der Kernspintomografie erforscht sie die Auswirkungen der Achtsamkeitsmeditation auf das Gehirn

GEO WISSEN: *Zwei Begriffe aus spirituellen Traditionen erleben gerade einen Boom – Meditation und Achtsamkeit. Wie ist das zu erklären?*

DR. BRITTA HÖLZEL: In Zeiten von Arbeitsverdichtung, Multitasking und Informationsflut ist Meditation ein wirksames Mittel, um einen ruhigen Geist und klaren Kopf zu bewahren. Wer viel meditiert, ist in der Regel gesünder, weniger gestresst und empfindet sein Leben als sinnerfüllter. Natürlich geschieht dies nicht über Nacht, denn Meditation ist kein Wundermittel, sondern ein Weg, sich durch regelmäßiges Üben auf sich selbst zu besinnen, bewusster zu leben und inneren Frieden zu finden.

*Stimmt es, dass es bei Meditation darum geht, den Kopf von jeglichen Gedanken zu befreien?*

Es mag solche Momente geben, in denen die Gedanken wie weggeblasen sind. Wer zum ersten Mal meditiert, macht aber oft die gegenteilige Erfahrung: Die Gedanken rasen wie wild durch den Kopf, die gewünschte Ruhe will partout nicht einkehren. Viele geben dann auf, weil sie denken, sie machten etwas falsch, oder weil sie von dem Chaos in ihrem Geist überfordert sind. Dabei ist genau das Teil der Übung: sich des Gedankenstroms bewusst zu werden, um in eine andere Beziehung zu ihm zu kommen.

*Was heißt das konkret?*

Bei der Achtsamkeitsmeditation besteht eine Übung darin, den Geist nur zu beobachten, sich bewusst zu werden, dass Gedanken und Gefühle an die Oberfläche drängen, diese aber nicht als unumstößliche Tatsachen zu verstehen, sondern sie erst einmal nur als Vorgänge im Geist wahrzunehmen und mit der Aufmerksamkeit neugierig und freundlich im gegenwärtigen Moment zu sein. Diese innere Offenheit und Präsenz wird als „achtsam“ bezeichnet. Die Meditation ist die formelle Praxis, mit der man dies einübt.

*Welchen Nutzen hat es, achtsam in mich selbst hineinzuschauen?*

Es ist der erste Schritt, um herauszufinden, in welcher Beziehung ich zu



Ziel der Achtsamkeitsmeditation sei es, sagt Britta Hölzel, zu erkennen, was im Leben man ändern können – und Umständen, die sich nicht verändern lassen, mit Gleichmut zu begegnen

meinen Gedanken und Gefühlen stehe. Bin ich ihnen hilflos ausgeliefert? Oder kann ich ihnen zusehen, wie sie kommen und gehen? Je mehr wir uns selbst erforschen, Einsicht nehmen in die Funktionsweise und Muster unseres Denkens und Handelns, desto freier können wir unser Leben gestalten. Wir hören auf, Getriebene unserer Ängste und Sehnsüchte zu sein.

#### *Bedeutet das, ich muss alles Belastende aus meinem Geist verbannen?*

Nein, das würde nicht funktionieren. Wenn Sie in den Widerstand gehen, werden negative Gedanken nur umso quälender. Auch wenn Sie sich für einige Zeit erfolgreich ablenken, sind die zugrunde liegenden Gefühle dennoch vorhanden. Sich ihnen völlig hinzugeben, ist aber ebenfalls keine Lösung. Vielmehr besteht die Kunst darin, belastende Gedanken und Gefühle zuzulassen, sich aber nicht von ihnen vereinnahmen zu lassen.

#### *Wie kann das gelingen?*

Ein Beispiel: Ich habe eine sechsjährige Tochter, die manchmal ihre eigenen Vorstellungen hat, wenn es etwa

ums Anziehen oder Aufräumen geht. Darüber sind wir, als sie noch kleiner war, regelmäßig in Streit geraten: Sie bekam Wutanfälle, und auch in mir brodelte es heftig. Wenn ich in einer solchen Situation versuche, meine Wut zu unterdrücken, kommt irgendwann der Punkt, an dem ich nicht mehr kann, ich explodiere und schreie rum – damit ist nichts gewonnen.

#### *Was ist die Alternative?*

Ich versuche innezuhalten, in mich hineinzuspüren und mich zu fragen, was in mir vorgeht. Ich nehme bewusst wahr, wie die Wut in mir aufsteigt, mein Herz zu rasen beginnt, meine Atmung flacher wird. Und erst wenn ich mir meiner eigenen Aggression gewahr bin, kann ich den Schalter umlegen und mir innerlich mit freundlichen Worten beistehen. Das mag seltsam klingen, aber es hat tatsächlich den Effekt, dass ich mich von der Wut distanziere, sie wie von außen betrachte.

#### *Und dann verschwindet sie?*

Sie kann zummindest schneller weiterziehen, sie bestimmt mein Handeln nicht mehr. Stattdessen habe ich den

Kopf frei, um mit einer gelasseneren Haltung in den Konflikt zu gehen. Mir in Erinnerung zu rufen, dass meine Tochter mit ihren drei, vier Jahren in diesem Moment von ihrer eigenen Wut überfordert ist. Das heißt nicht, dass ich alles hinnehme, was sie sagt und tut. Aber genauso mitfühlend und ruhig, wie ich mit mir selbst war, helfe ich ihr jetzt dabei, ihre Wut zu bewältigen. Das gelingt mir aber nur, weil ich nicht hilflos in einem inneren Kampf mit meinen Gefühlen gefangen bin.

#### *Das klingt, als wäre es ganz einfach.*

Nein, das ist es nicht. Es braucht viel Übung, damit die Gelassenheit zur Gewohnheit wird und man in wichtigen Momenten darauf zurückgreifen kann. Mit der Achtsamkeitsmeditation hat der Mensch eine hervorragende Methode entwickelt, um das Innehalten in ruhigen Momenten zu trainieren.

#### *Basieren Ihre Erkenntnisse allein auf Erfahrung, oder lassen sich Effekte auch wissenschaftlich nachweisen?*

Wir haben solide Studien, die zeigen, dass bei Meditierenden die Anspannung nach einer herausfordernden

Situation vergleichsweise schnell wieder abnimmt. Sie bleiben offenbar nicht so stark an negativen Gefühlen kleben. Insgesamt gibt es derzeit knapp 8000 Veröffentlichungen, die sich mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigen. Es zeigt sich, dass Achtsamkeit vor allem Stress und Ängste reduziert und gut wirksam ist bei Depression, Schmerzen oder auch zur Raucherentwöhnung. Eine Studie ergab sogar, dass sich die Immunabwehr des Körpers verbessert.

#### *Das klingt ganz so, als wäre Achtsamkeit eine Art Allheilmittel.*

Wir sollten nicht einem Wunderglauben erliegen. So sind zum Beispiel positive Auswirkungen auf kognitive Leistungen, also auf Aufmerksamkeit und Kreativität, aber auch auf das soziale Verhalten, noch nicht solide belegt. Aktuelle Studien lassen vermuten, dass sich solche Effekte allenfalls nach monatelangen Trainings zeigen.

#### *Welche positiven Wirkungen haben Sie besonders verblüfft?*

Die Ergebnisse einer kürzlich abgeschlossenen Studie meines Kollegen Thorsten Barnhofer und mir zu der Frage, was im Gehirn von depressiven Menschen passiert, die ein Achtsamkeitstraining absolviert haben.

#### *Was zeigte sich dabei?*

Die Patienten haben, während sie im Kernspintomografen lagen, Gefühle von Menschen auf Fotos mit emotionalen Gesichtsausdrücken benannt – einmal vor den zwei Wochen Achtsamkeitstraining und einmal danach. Beim Benennen von wütenden Gesichtern waren nach dem Training bestimmte vordere Bereiche des Gehirns weniger stark aktiviert, die sonst daran beteiligt sind, wenn Menschen ihre Gefühle umdeuten oder unterdrücken. Und je deutlicher dieser Effekt war, desto stärker hatten die depressiven Symptome abgenommen.

#### *Was schließen Sie daraus?*

Die Patienten konnten offenbar ihre Depression abmildern, indem sie aufhörten, ihre negativen Gefühle zu unterdrücken. Stattdessen haben sie gelernt, diese Empfindungen bewusst

wahrzunehmen und sich innerlich ein Stück weit von ihnen zu lösen.

#### *Gilt Ähnliches womöglich auch für andere unangenehme Erfahrungen?*

Ja, beim Schmerz. Der wird als weniger unangenehm erlebt, wie wir in einer anderen Studie zur Achtsamkeitsmeditation zeigen konnten. Dazu beobachteten wir die Hirnaktivität erfahrener Meditierender und Nicht-Meditierender mittels Kernspintomografie, während diese leichte Stromstöße am Unterarm erhielten.

#### *Welchen Unterschied haben Sie festgestellt?*

Die Insula, eine Hirnregion, die wichtig für Sinneswahrnehmungen ist, war bei den Meditierenden aktiver, ihr Schmerz war messbar präsenter. Dennoch ging es ihnen subjektiv besser.

#### *Erstaunlich, wie kam es dazu?*

Wir konnten zugleich beobachten, dass bestimmte Regionen im präfrontalen Kortex weniger stark aktiviert waren – Regionen, die üblicherweise

für die Uminterpretation von Schmerzen genutzt werden. Offenbar hatten die Meditierenden gelernt, Schmerz wahrzunehmen, ohne an ihm „rumzu-deuten“, ohne ihn zu unterdrücken. Das führte dazu, dass sie ihn als weniger störend empfanden.

#### *Wie ist das zu erklären?*

Es gibt im Buddhismus die Metapher der zwei Pfeile: Schmerz zu erfahren ist demnach wie von einem Pfeil getroffen zu werden. Daran können wir nichts ändern, es ist Teil des Lebens. Doch der ungeübte Geist schießt einen zweiten Pfeil hinterher, indem er sich wehklagend gegen die Brust schlägt, sein Schicksal verflucht und sich gegen den Schmerz sträubt. Erst dadurch entsteht Leid.

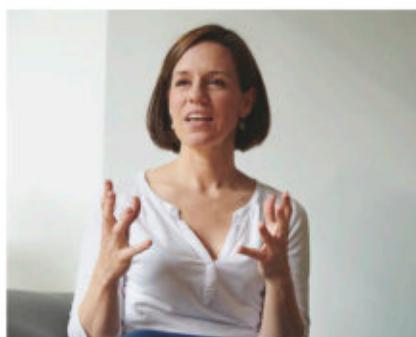
Der erfahrene Meditierende lässt jedoch den zweiten Pfeil im Köcher. Er kann zwar die Schmerzwahrnehmung nicht verhindern, wohl aber durch Selbstbeobachtung seine innere Haltung, seinen Umgang mit dem Schmerz.

#### *Lässt sich das auf alle Lebenslagen übertragen?*

Ja, das gilt beispielsweise auch für Beziehungskonflikte oder Stress im Beruf. Ein Ziel der Meditation ist es, zu erkennen, an welchen Stellen ich mir das Leben selbst unnötig schwer mache, und das dann zu ändern. Den Dingengegenüber, die ich nicht verändern kann, gilt es Gleichmut und Gelassenheit zu bewahren und nicht in den Widerstand oder ins Beharren zu verfallen. Das bedeutet nicht, dass ich passiv werde und alles hinnehme. Sondern vielmehr, dass ich meine Energie auf das richte, was mir wichtig ist und was ich auch verändern kann.

#### *Hinterlässt eine achtsame Lebenshaltung wirklich längerfristig Spuren im Gehirn?*

Tatsächlich verändern bereits acht Wochen Achtsamkeitsmeditation die Hirnstruktur messbar. Insbesondere im Hippocampus – einer Region, die für Gedächtnis- und Lernprozesse, Gefühls- und Stressregulation zuständig ist – lässt sich eine Zunahme der sogenannten grauen Substanz beobachten. Das ist vermutlich die neuronale Ent-



*»Erfahrene  
Meditierende  
empfinden  
Schmerz als  
weniger unange-  
nehm«*

sprechung dazu, dass die Betroffenen sich stressresistenter fühlen.

**Damit Meditation ihre volle Wirkung entfaltet, ist vermutlich ein erfahrener Lehrer erforderlich?**

Für den Anfang empfehle ich einen Kurs unter Anleitung, damit man nicht die typischen Anfängerfehler macht und zu schnell aufgibt. Wer auf eigene Faust übt, kann damit auch Erfolg haben, läuft aber eher Gefahr, enttäuscht zu werden, etwa aufgrund falscher Erwartungen. Auch Apps oder Internetprogramme mit detaillierten Übungsanweisungen können hilfreich sein.

**Welche Art der Meditation ist am effektivsten?**

Das lässt sich pauschal nicht sagen. Es gibt ein Spektrum an Techniken mit unterschiedlichen Zielen: die Meditation im Yoga, die teilweise mit Bewegung verknüpft ist. Mantra-Meditationen, bei denen bestimmte Worte wiederholt werden, um in einen transzendentalen Bewusstseinszustand zu gelangen. Oder Visualisierungen in der tibetischen Tradition, bei denen man sich Farben, Darstellungen oder spirituelle Meister bildhaft vorstellt. Auch im Christentum und Sufismus haben sich Meditationstechniken wie das Herzensgebet oder die Kontemplation entwickelt.

*Im Fokus der Forschung liegen aber vor allem achtsamkeitsbasierte Techniken wie MBSR, entwickelt von dem Wissenschaftler Jon Kabat-Zinn. Ist die Methode so etwas wie der Goldstandard der Meditation?*

Nein, das Programm lässt sich jedoch besonders gut erforschen, weil es standardisiert ist. Es wird auch zunehmend im klinischen Alltag angewendet. Außerdem ist MBSR auf Basis der bisherigen Forschungsergebnisse stetig weiterentwickelt worden. Das heißt nicht, dass andere Techniken nicht auch wirksam sein können. Sie sind allerdings noch nicht so gut untersucht.

**Wie können wir uns einen typischen MBSR-Kurs vorstellen?**

Er findet über acht Wochen einmal wöchentlich für zweieinhalb Stunden

statt. In den Gruppensitzungen werden verschiedene Meditationen eingeübt: darunter etwa der Body Scan, bei dem die Aufmerksamkeit nach und nach durch den gesamten Körper geführt wird; oder die Liebende-Güte-Meditation, mit der man trainiert, sich selbst und seinen Mitmenschen mit Wohlwollen zu begegnen. Zudem werden Themen behandelt wie der Umgang mit Stress, die eigene Wahrnehmung, die Kommunikation mit anderen, die

etablieren. Beim Warten an der Kasse kann ich zum Beispiel spüren, wie meine Füße fest auf dem Boden stehen, wie sich mein Brustkorb mit jedem Atemzug hebt und senkt. Beim Ausräumen der Spülmaschine kann ich jeden Gegenstand einzeln in die Hand nehmen, die verschiedenen Materialien befühlen, Glas, Holz, Keramik, Metall. Und mich daran erfreuen, wie schön und nützlich diese Gegenstände für mich sind. Jede Form von Sinnlichkeit kann eine Brücke ins Hier und Jetzt sein, mich entschleunigen, erden.

**Warum ist es wichtig, so oft wie möglich im Augenblick zu verweilen?**

Weil es uns glücklich macht. Es gibt dazu eine interessante Studie. Für die haben zwei Wissenschaftler mithilfe einer App Probanden in zufälligen Augenblicken des Tages gefragt, wo ihre Aufmerksamkeit gerade ist und wie glücklich sie sich fühlen. In den Momenten, in denen die Befragten ganz bei dem waren, was sie gerade taten, gaben sie an, glücklicher zu sein als in jenen Momenten, in denen sie mit ihrem Kopf woanders waren. Das deckt sich mit Erkenntnissen aus der Psychologie, wonach depressive Menschen eher in schwermütige Gedanken abschweifen, nicht im Hier und Jetzt sind.

**Letzteres fällt in Zeiten von Smartphones ohnehin immer schwerer.**

Die modernen Medien bergen die Gefahr, dass man vor lauter Geschäftigkeit vergisst, einfach zu leben. Stattdessen schiebt man den Moment, in dem man sich entspannen, sich lebendig fühlen könnte, immer weiter hinaus. Dabei geht es doch im Leben genau darum: das Menschsein bewusst zu erfahren, den Moment zu genießen und dankbar zu sein für das Geschenk, dass man in diesem einzigartigen Augenblick auf der Welt sein darf.

**Wir haben viel über die positiven Wirkungen von Meditation gesprochen. Gibt es auch Nebenwirkungen?**

In sehr seltenen Fällen kann Meditation bereits vorhandene Psychosen verstärken. Auch wer unter einer posttraumatischen Belastungsstörung leidet, sollte Meditation nur mit therapeuti-

**»Wem es gelingt, oft im Augenblick zu verweilen, der steigert sein Glücks-empfinden«**

Selbstfürsorge. Außerdem sollten die Teilnehmer täglich für 40 Minuten selbst weiterüben.

**Wie lange muss man als Anfänger meditieren, bis eine erste Wirkung eintritt?**

Schon nach wenigen Momenten, beispielsweise bei einem Body Scan, kann sich Wohlbefinden einstellen. Messbare gesundheitliche Effekte zeigen sich häufig nach acht Wochen regelmäßiger Praxis. Längerfristige und tiefgreifende Veränderungen, wie die Einsichtnahme in innere Prozesse und Selbstkonzepte, brauchen aber zum Teil Jahre. Das ist auch nicht etwas, was irgendwann abgeschlossen ist, sondern ein andauernder Prozess der Veränderung und Selbstreflexion.

**Kann ich Achtsamkeit auch im Alltag üben, zum Beispiel beim Warten an der Supermarktkasse oder beim Einräumen der Spülmaschine?**

Auf jeden Fall. Letztlich ist ja das Ziel, die Achtsamkeit im Alltag zu

scher Begleitung praktizieren. Dann aber kann sie ein sehr guter Weg sein, mit der Erkrankung umzugehen.

### Können auch unangenehme Wahrheiten ans Licht kommen? Etwa, dass man im falschen Job ist oder mit dem falschen Partner zusammen?

Das kommt vor. Denn die Achtsamkeit löst Verdrängungsmechanismen auf – manchmal schneller, als einem lieb ist. Viele realisieren bei einem MBSR-Kurs das erste Mal so richtig, wie gestresst oder abgeschlagen sie sind. Deshalb sollte man aber nicht gleich überstürzt kündigen oder die Scheidung einreichen. Besser ist es, zunächst einmal mit Selbstmitgefühl und Wohl-

dann vielleicht fest, dass Selbstoptimierung nichts ist, wonach es sich zu streben lohnt, sondern von den Dingen ablenkt, die im Leben wirklich zählen.

### Wie viel sollte man idealerweise meditieren?

Das kommt ganz darauf an, was man erreichen möchte und wie viel Zeit im Alltag zur Verfügung steht. Bestenfalls sollte man versuchen, täglich oder zumindest an festen Tagen und zu festen Zeiten zu meditieren. Sobald sich eine gewisse Routine einstellt, fällt es leichter, dran zu bleiben. Ich vergleiche das gern mit dem Zähneputzen: So wie wir eine Hygiene für den Körper brauchen und wie selbstverständlich mor-

weniger beginnen oder mehrere kurze Übungen über den Tag verteilen. So lässt sich der Morgen sehr gut nutzen, um sich auf den beginnenden Tag einzustellen, und der Abend, um sich von der Arbeit zu entspannen. Aber selbst fünf Minuten täglich können schon etwas bewirken.

### Ist es wichtig, beim Meditieren im Schneidersitz auf dem Boden zu sitzen?

Nein, grundsätzlich kann man in jeder Haltung meditieren, etwa auf einem Stuhl oder einem bequemen Kissen. Eine gerade Haltung hat den Vorteil, dass Atmung und Durchblutung ungehindert fließen können.

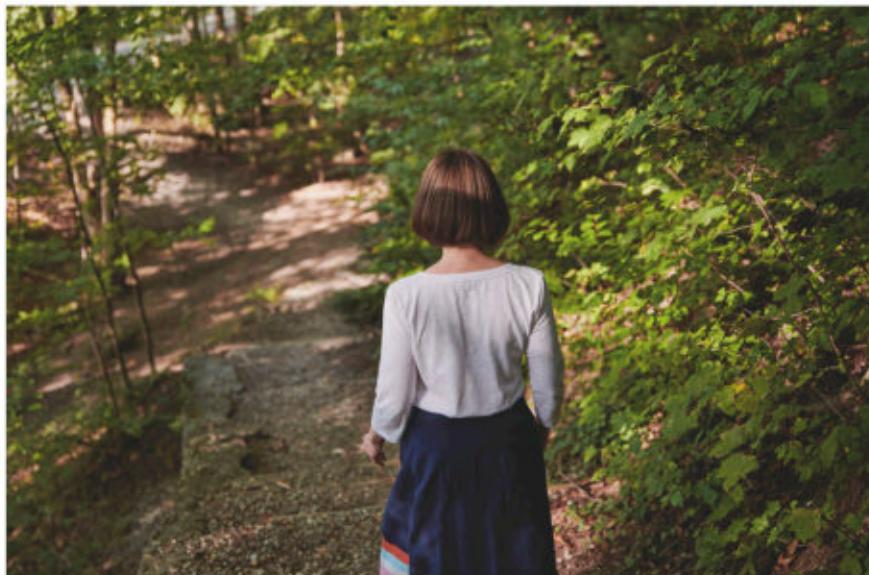
### Hat die Achtsamkeitsmeditation für Sie eine Bedeutung jenseits der Steigerung des persönlichen Wohlbefindens des Einzelnen?

Sie ist eine wichtige Grundlage für ein friedliches und tolerantes Miteinander. Denn oft treffen wir schlechte Entscheidungen, wenn wir unbewusst und angstgesteuert handeln. Achtsamkeit lehrt uns, klarer zu sehen, wo wir angstgesteuert sind. Sie ist außerdem eine gute Voraussetzung für einen verantwortungsvollen Umgang mit unseren Ressourcen. Konsumdrang entsteht ja typischerweise aus einem Gefühl, nicht genug zu haben. Wenn wir aber erfahren, dass wir uns genug sein können, brauchen wir nicht unmäßig zu konsumieren.

### Wie halten Sie es mit dem Meditieren?

Ich habe viele Jahre täglich meditiert. Vor einigen Monaten bin ich zum zweiten Mal Mutter geworden, sodass die formelle Meditationspraxis nun manchmal zu kurz kommt. Oft nutze ich die zahlreichen Möglichkeiten der informellen Praxis, erlebe etwa ganz bewusst das Stillen oder mache eine Geh-Meditation mit dem Kinderwagen. Aber ich versuche, so gut es möglich ist, auch den formellen Übungen ausreichend Raum zu geben, denn ich weiß, wie gut sie mir tun.

Meditation ist für mich ein großes Geschenk, wach und wertschätzend das Leben zu erfahren. Insofern ist ein Tag, der mit einer Meditation beginnt, einfach ein besserer Tag. <



wollen auf sich zu schauen, um herauszufinden, was für einen selbst das Richtige ist. Oft ergeben sich dadurch Möglichkeiten, die Beziehung zu heilen oder den Stress zu reduzieren.

### Ist Meditation nicht längst auch Teil des Selbstoptimierungskults geworden? Weil sie verspricht, uns noch leistungsfähiger zu machen?

Es besteht natürlich die Gefahr, dass sie als Werkzeug der Selbstoptimierung missverstanden wird. Aber wer ernsthaft Achtsamkeit übt, kommt irgendwann an den Punkt, an dem er seine Motivation, seine Lebensziele grundsätzlich hinterfragt. Er stellt

Achtsamkeit schaffe auch eine gute Voraussetzung für einen verantwortungsvollen Umgang mit den natürlichen Ressourcen und weniger Konsumdrang, so Britta Hözel

gens und abends zur Zahnbürste greifen, so können wir auch eine Hygiene für unseren Geist etablieren, um ihn gesund zu erhalten.

### Zähneputzen dauert bestenfalls drei Minuten. Wie lange sollte eine Meditation dauern?

In MBSR-Kursen empfehlen wir 40 bis 45 Minuten Übung am Stück. Wem das zu viel ist, der kann auch mit

# Schulen der Meditation

In vielen Regionen der Welt haben Menschen Methoden der inneren Einkehr eronnen

## Weltliche Orientierung

### Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Seit den 1980er Jahren von dem US-Amerikaner Jon Kabat-Zinn etabliert.  
**Ziel:** verbesserter Umgang mit Stress, Angst und Schmerz durch Einsicht in eigene Verhaltensmuster und Akzeptanz.  
**Techniken:** Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion, meist abgeleitet aus spirituellen Meditationsschulen, und Bewegungsübungen aus dem Yoga.

»Wir können die Ganzheit in diesem Moment realisieren, mit diesem Atemzug können wir Ruhe und Frieden erlangen.« Jon Kabat-Zinn

## Monotheistische Traditionen

### Christliche Mystik

Weg der Gebetslehre und Kontemplation, im 3. Jh. von Wüstenmönchen geprägt, später von Mystikern des Mittelalters.  
**Ziel:** die Einswerdung mit Gott.  
**Techniken:** Askese, Gebetsformen wie das „Ruhegebet“, das ekstatische „Glutgebet“ und das besonders in den Ostkirchen verbreitete „Herzensgebet“.

»Mein Auge und Gottes Auge, das ist ein Auge und ein Sehen und ein Erkennen und ein Lieben.« Meister Eckhart

### Kabbala

Mystische Lehre des Judentums.  
**Ziel:** Wer übt, sein Ich zu durchschauen, kann debekuth erreichen, die Verbundenheit mit Gott.  
**Techniken:** Die geheimen kabbalistischen Meditationsanleitungen lernt der Schüler von seinem Lehrer.

»Alles ist in Dir und Du bist in allem ... als das All entstand, warst Du im All; bevor das All entstand, warst Du das All.« Jüdischer Gesang

### Sufismus

In den Islam eingebetteter mystischer Weg.  
**Ziel:** allumfassende Reinheit und *fana*, das „in Gott Vergehen“. **Techniken:** Atemübungen, Meditationsritual zikr, Drehtanz der Derwische.  
 »Wo immer du dich hinwendest, da ist Gottes Angesicht.« Koran

## Indische und fernöstliche Traditionen

### Yoga

Klassische indische Meditationslehre, entstanden vor mehr als 2000 Jahren; im Hinduismus verwurzelt, aber auch vom Buddhismus beeinflusst.  
**Ziel:** Auf dem Weg über mehrere Stufen kann der Übende *samadhi* erreichen, einen Zustand, in dem der Erkennende und das Erkennen eins werden.  
**Techniken:** tiefe, ausdauernde Sitzmeditation; die heute populären, körperbezogenen Praktiken – Haltungen (*asanas*) und Atemübungen (*pranayama*) – dienten dabei ursprünglich nur zur Vorbereitung.  
 »Es gibt nur eine Wahrheit, die Weisen geben ihr verschiedene Namen.« Rigveda

### Vipassana

Auf dem klassischen Yoga aufbauende buddhistische Achtsamkeitsmeditation, in Myanmar, Thailand, Sri Lanka verbreitet.  
**Ziel:** Befreiung von allen Hemmnissen und Einsicht in die wahre Natur der Realität.  
**Techniken:** Sitzmeditation mit Atembeobachtung und Entfaltung von liebevoller Güte (*metta*), Mitgefühl (*karuna*), Mitfreude (*mudita*) und Gleichmut (*upekkha*).  
 »Wer die Erlösung verwirklicht, wird von nichts anderem erlöst als von seinen falschen Vorstellungen.« Buddhistische Weisheit

### Tibetischer Buddhismus

Im Mittelpunkt stehen das Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen und die Weisheit als Mittel, den Geist von allen Täuschungen zu befreien.  
**Ziel:** die Buddha-Natur zu verwirklichen.  
**Techniken:** Sitzmeditation, Visualisierung von Buddha-Symbolen, Rezitation; Einweihung in besondere Rituale und Praktiken durch den persönlichen Lehrer.

»Je tiefer wir das Leiden durchschauen, umso näher kommen wir dem Ziel der Befreiung vom Leiden.« Dalai Lama

### Daoismus

Dao nennen Chinesen das Urprinzip des Universums, das im Spiel komplementärer Kräfte (Yin und Yang) wirksam wird.  
**Ziel:** Vereinigung von Ich und Kosmos.  
**Techniken:** Atemtechniken, Visualisierungs- und Konzentrationsübungen, Körperübungen wie Tai-Chi und Qigong, um die Lebensenergie *qi* in Balance zu bringen.  
 »Der Sinn, der sich aussprechen lässt, ist nicht der ewige Sinn.« Laozi

### Zen

Vom Daoismus beeinflusste buddhistische Strömung in Ostasien, besonders in Japan.  
**Ziel:** das Denken völlig zur Ruhe zu bringen und spontane Erleuchtung, *satori*, zu erreichen – die Einsicht in die universelle Einheit.  
**Techniken:** *zazen*, Meditation im Sitzen; *kinhin*, Meditation im Gehen. In der Tradition des Rinzai-Zen auch „*Koans*“, Rätsel, die nicht durch Denken, sondern nur durch intuitive Einsicht zu lösen sind.

»Euch, die ihr auf der Suche nach der Wahrheit seid, möchte ich eine Sache ans Herz legen, in der alle Vollkommenheiten enthalten sind: das Loslassen.« Huaihai

# edition brand eins

Top-  
Storys aus  
20 Jahren  
brand eins

Nichts für  
Hypochonder

Gesundheit

Jetzt im Handel oder auf [b1.de/gesundheit](http://b1.de/gesundheit)

Die neue Ausgabe der edition brand eins ist da:  
mit Geschichten, die Durchblick und Wohlbefinden fördern.

Sie verlaufen stets gleich, versprechen **Kontinuität** und stifteten Zuversicht. Seit Menschengedenken formen **Rituale** unser Zusammenleben, unsere Kultur. Forscher versuchen, ihr **Wirken** mit großem Aufwand zu entschlüsseln

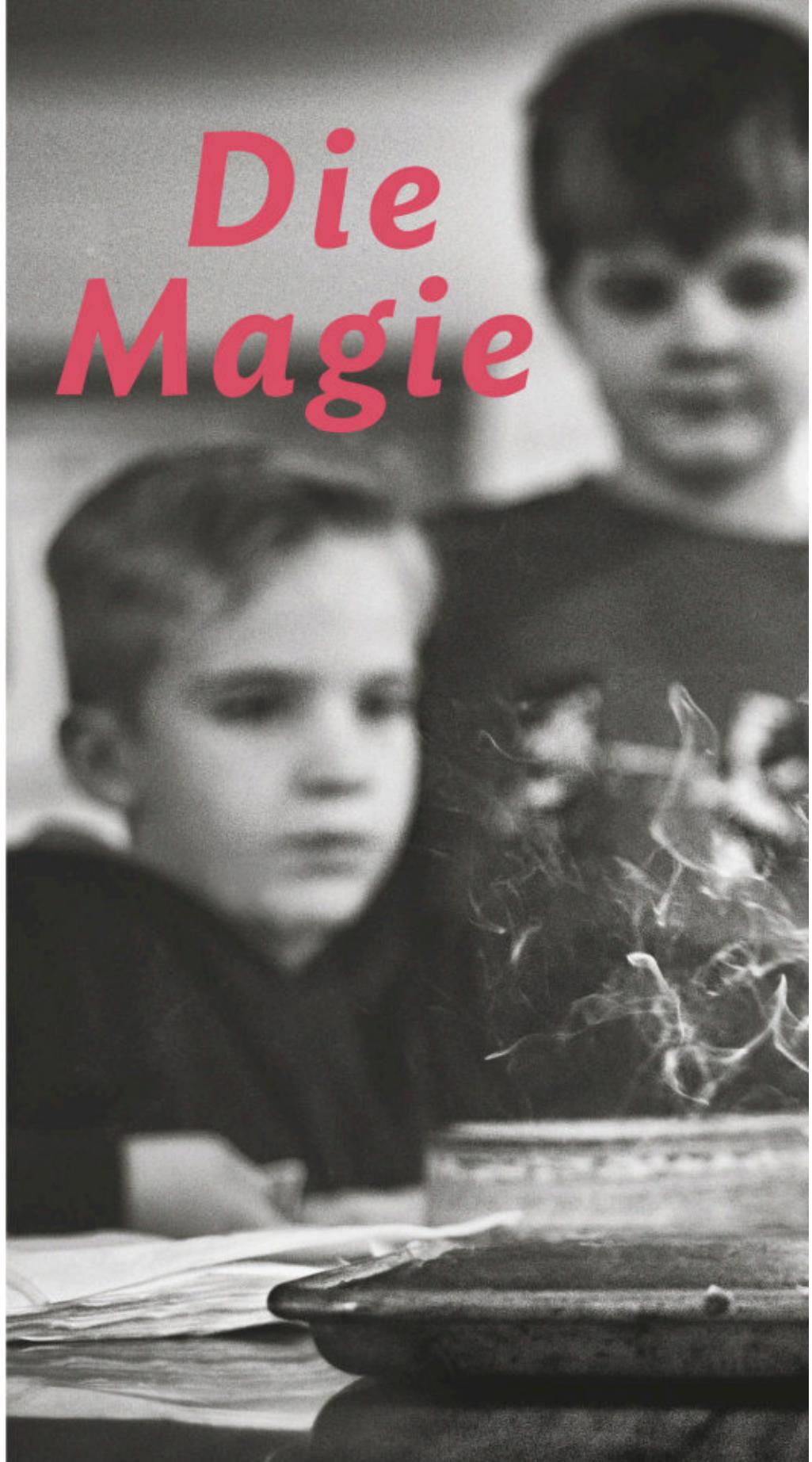
Text: Fred Langer

**D**rei Wünsche für die Menschheit?“ Harvey Whitehouse lehnt sich zurück in seinem abgeschabten Ledersessel, blickt auf die Bäume im Garten hinter dem Institut. „Ein Ende aller Bürgerkriege. Ein achtsamer Umgang mit unserem Planeten. Die Beseitigung aller Unterdrückung von Elend und extremer Ungleichheit.“ Und mit jungenhaftem Lächeln fügt er hinzu: „Wir arbeiten daran.“

Whitehouse ist ein Träumer, gewiss, vor allem aber: Er ist Forscher, Anthropologe. „Warum wohl stellen wir Menschen Gemeinwohl so oft vor Eigennutz?“, fragt er. „Warum fühlen wir uns anderen verbunden, vertrauen immer wieder Fremden, opfern uns gar für sie auf?“ Die Antwort gibt er gleich selbst: „Weil es einen sozialen Kitt gibt, der uns zusammenhält. Und den wollen wir nutzen. Zum Wohle aller.“

Es ist ein vielschichtiger Stoff, dem Whitehouse nachspürt. Einen wesent-

# Die Magie





# der Rituale

Von klein auf wachsen wir mit wiederkehrenden Ereignissen – etwa Geburtstagen – auf, die wie Wegmarken den Pfad unseres Lebens vorzeichnen



Der Mensch hat seit jeher das Bedürfnis, besondere Anlässe zu inszenieren, oft mithilfe aufwendiger Requisiten und Zeremonien. Wie bei diesem Kindergeburtstag im Stil von Marie-Antoinette

lichen Bestandteil des Wundermittels aber hat er bereits isoliert in seinem Laboratorium des Geistes: die Rituale.

Seit fast zehn Jahren dirigiert Whitehouse von der englischen Universität Oxford aus internationale Forschungsprojekte zur Rolle von Rituale. Unter dem Titel „Rituale Formen“ bündeln sie das geballte Wissen aus einem halben Dutzend Fachbereichen und Hochschulen auch in weit entfernten Regionen wie Südostasien, Japan, Australien und Neuseeland.

Psychologen untersuchen, wie Kinder Rituale annehmen; Ethnologen erforschen, auf welche Weise Rituale die Gruppendynamik bei Südseevölkern fördern; an Fundstätten in der Türkei fahnden Archäologen nach Zeugnissen für die Entstehung unserer Zivilisation – natürlich in Rituale.

Auch in Deutschland haben universitäre Großprojekte den Ursprüngen dieser neu entdeckten Kraft nachgespürt. Fast zwölf Jahre lang arbeiteten etwa mehr als 90 Wissenschaftler aus 15 Disziplinen an der Heidelberger Universität am Sonderforschungsbereich „Ritualdynamik“. Ein Ergebnis

ihrer Arbeit: Rituale sind alles andere als starr und stereotyp wie lange angenommen. Sie sind vielmehr eine treibende Kraft der gesellschaftlichen Veränderung.

„Unter den Talaren der Muff von 1000 Jahren“: Mit diesem Slogan hat die Studentenbewegung der 68er Rituale als ewiggestrig diskreditiert. Das wirkte lange nach. Doch mittlerweile zeichnen die Forscher ein anderes Bild: Rituale sind mitnichten Überbleibsel einer archaischen Welt. Sie sind als kulturelle Ordnungsfaktoren sogar sehr aktuell. Aber können sie die Welt auch zu einem besseren Ort machen?

**R**ituale sind allgegenwärtig. Sie dringen mühelos durch Zeiten und Kulturen, passen sich neuen Lebenswelten an. Keine Kultur ohne Ritual: Nicht bei den Ureinwohnern von Papua-Neuguinea und nicht bei den Börsianern der Wall Street, weder im Krieg noch im trauten Heim.

Rituale – das sind Aufführungen von hohem symbolischen Gehalt, immer wieder aufs Neue und doch stets gleichartig inszeniert. Oftmals an festgelegten Terminen, im Laufe des Tages oder im Kreis des Jahres. Manche finden auch nur einmal im Leben statt – die Taufe beispielsweise. Und bilden doch ein vertrautes Muster ab, weil millionenfach auf gleiche Weise vollzogen.

Denn Rituale müssen wiedererkennbar sein. Der Kniefall etwa, ein global verständliches Mikroritual, das Reue und Demut beschwört: Eingebunden in das Makroritual eines Staatsbesuchs kann es zu einem Signal von historischer Reichweite werden. Selbst wenn es nur 30 Sekunden dauert – wie 1970 der Kniefall des damaligen Bundeskanzlers Willy Brandt am Ehrenmal zum Gedenken an den Aufstand im Warschauer Getto.

Rituale ragen aus dem Alltag, sie besitzen oft eine feste Dramaturgie, mit

Anfang und Ende, kundgetan etwa durch Glockengeläut. Die Teilnehmer betonen diese Überhöhung durch Ritualelemente wie festliche Kleidung und opulente Speisen. Sie versammeln sich an einem außergewöhnlichen Ort, in der Kirche, oder im Wohnzimmer, das ein Ritualmeister zuvor mit Ritualgegenständen (Baumschmuck, Kerzen) in einen Sakralraum verwandelt hat.

In Lametta glanz und Lichterschein wird gesungen, gedichtet, geschenkt und gedankt, zum Herrgott gebetet oder des Weihnachtsmanns geharrt. „Friede auf Erden“, die Losung zum 24. Dezember – nur eine Floskel? Nein. Sie entfaltete ihr Potenzial sogar in den Schützengräben des Ersten Weltkriegs, als die verfeindeten britischen und deutschen Soldaten eigenmächtig einen Weihnachts-Waffenstillstand schlossen.

Das ist es, was Harvey Whitehouse meint mit der verbindenden Kraft der Rituale.

Frage man ihn, wie das gehen könnte, die Welt mit ritueller Kraft zu einer stabilen Solidargemeinschaft formen, wartet er mit einem überraschenden Beispiel auf: „Band Aid“ – jenes von Popstars organisierte Benefizkonzert, mit dem die Initiatoren weltweit Spendengelder für die Opfer einer Hungerkatastrophe in Afrika einsammelten.

„Unerheblich, ob dies ein entwicklungspolitisch sinnvolles Instrument ist“, so Whitehouse. „Mich interessiert, wie sich hier im Ritual eine globale Gemeinschaft findet. Doch dies ist nur ein Einzelbeispiel. Es gibt viele weitere. Eine der reichhaltigsten Quellen sozialen Klebstoffs, die zur Bewältigung globaler Probleme wie Klimawandel und Lebensraumverlust angezapft werden können, sind die Weltreligionen und ihre uralten Rituale.“

**W**hitehouse beobachtet den Prozess so wie ein Chemiker, der eine Reaktion verfolgt. Und entstehende Muster registriert: Auf „Band Aid“ folgte „Live Aid“, dann „Band Aid II“ und „Band Aid 20“, das Ritual verstetigte sich, wurde in vielen Ländern kopiert. Es ist offenbar geeignet, sozialen Kitt zu generieren.

## Rituale sind nicht so starr wie lange gedacht, sie mutieren, werden zur treibenden Kraft von Veränderung

Und dies auch, weil Rituale multimedial aufgeladen besonders mächtig auf uns wirken, etwa wenn sie mit Musik und Tanz daherkommen; mit Kerzenschein oder Lasershow, mit Geschrei oder Gongschlägen. Warum das so ist? Die Heidelberger Wissenschaftler haben Neuropsychologen zurate gezogen, und die sehen folgenden Zusammenhang: Möglicherweise aktivieren Tschingderassabum und Fackelschein, Weihrauchduft und Orgelklang biochemische Prozesse im Körper.

Musik und Tanz, das ist messbar, wirken auf Hauttemperatur, Muskellspannung, die Ausschüttung von Adrenalin. Intensive Rituale aktivieren wohl auch bestimmte Regionen des Gehirns. Und Wiederholungen dieser Sinnes-

reize könnten die gespeicherten Erfahrungen verstärken; der Ritus prägt sich ein. Und verankert seine kulturelle Frucht. Enthalte sie nun Nächstenliebe oder Fremdenhass.

Auch die Sprache des Ritualmeisters soll Gänshaut hervorrufen. Oft nimmt sie eine merkwürdige Färbung an, weihevoll, beschwörend, zudem gestisch untermauert.

„Seid ihr bereit, als wahre Patrioten den Bruderbund mit den sozialistischen Ländern zu stärken, dann antwortet: Ja, das geloben wir!“ So tönte es bei der Jugendweihe, mit der die DDR-Sozialisten die evangelische Konfirmation vergessen machen wollten. Der Erfolg: mäßig.

Verordnete Rituale erfüllen ihre Funktion kaum. Doch was genau in einem Ritual der wirksame Teil ist: An dieser Frage arbeiten sich die Wissenschaftler immer noch ab. Erste Theorien, wie die sozialen Verbundkräfte sich entfalten, gibt es schon.

Harvey Whitehouse etwa geht davon aus, dass der soziale Kitt zwei unterschiedliche Formen annimmt. Die eine wirke extrem stark, verbreite sich aber nur sehr schwer.

Die andere ist nicht so kraftvoll, lässt sich aber weitflächig auftragen. Den ersten Typ bezeichnet er als „imaginistisch“, weil er sich bildhaft-kraftvoll in unsere Erinnerungen und Motiva-

Gemeinsame Mahlzeiten sind in vielen Kulturen ein wichtiges Ereignis unter Freunden oder auch für die gesamte Familie – auf diese Weise werden soziale Bande immer wieder gefestigt



tionen einpräge, den zweiten als „doktrinär“, weil er in ideologischen Orthodoxien verwurzelt ist.

**D**er **imagistische Modus** ist typisch für Gruppen, die eigentlich Unvorstellbares auszuhalten imstande sind – Stoßtrupps und Eliteeinheiten, Bandenkrieger und Mafiosi. Sie setzen emotional intensive Initiationsrituale ein, bis hin zu Folter und sexueller Demütigung, um so dem neuen Gruppenmitglied die persönliche Würde zu nehmen, seine Identität aufgehen zu lassen im Kollektiv. Eine Art psychische Kernschmelze, die nicht mit Argumenten herbeizuführen wäre, aber mit Ritualen – von oftmals abschrecklicher Qualität.

Doktrinäre Rituale sind demgegenüber die zivile Version, für den Alltagsgebrauch. Sie müssen relativ oft wiederholt werden, wöchentlich oder gar täglich, weil sie weit weniger einschneidend wirken. Dafür können sie Gesellschaften über weite geografische und zeitliche Dimensionen hinweg einen stabilen Rahmen bieten: das Gebet in der Kirche, das Singen der Nationalhymne.

Whitehouse glaubt, dass der imagistische Modus seinen Ursprung in prähistorischen Gesellschaften hat, als Menschen noch in jagenden Clans durch eine feindliche Umwelt zogen. Und der doktrinäre Modus die zivilisatorische Leistung, die daraus erwuchs: die Werte und Normen einer Gesellschaft, ihre Religion, ihre politische Überzeugung, ihre Kultur.

Archäologen bestätigen: Rituale stehen am Beginn aller großen, komplexen Gesellschaften. Weil wir, der imagistischen Phase entwachsen, ihnen Tempel errichteten und weil im Umfeld dieser Tempel unsere Städte und unsere Kultur erblühten. Seit jener Zeit, seit über 10000 Jahren, ist kein Verblassen ihrer Strahlkraft erkennbar, nirgendwo. Denn Rituale gehen mit der Zeit, nutzen neue Medien. Und auch wenn sie eng an religiöse Praxis gebunden waren und sind: Das Verschwinden des Tischgebets ist kein Indiz für ein Schwächeln der Rituale.

Eine Studie über die Ausbreitung digitaler Trauerrituale in den Nieder-

landen zeigt, wie stark das Internet dort schon zu einem Ritualplatz geworden ist, wie Menschen mehr und mehr ihr Leid in Blogs verarbeiten; in Holland vielleicht schon mehr als in der Kirche. Denn auch wenn Gott geht: Die Rituale bleiben.

Oder Halloween: Es stammt als religiöser Ritus aus Irland, wandelte sich in den USA zu einem Teil der Popkultur, erobert mit seinen ironischen Gruselritualen Europas Jugend und überlagert hier jetzt brave religiöse Traditionen wie das Martinssingen.

Und auch gänzlich neue kommen hinzu: Scheidungsrituale, zum Beispiel, blühen gerade auf, sogar schon im Schoß der Kirche. In St. Gallen können die Auseinandergehenden in einer

wie unter einem Vergrößerungsglas. Deshalb hat Whitehouse immer wieder auch den kindlichen Umgang mit Ritualen erforscht, ließ etwa Drei- bis Sechsjährige sinnlose Abläufe nachahmen. Ein Schlüsselergebnis:

In den Experimenten führten Kinder die vorgegebene Ritualhandlungen mit einem für sie unklaren Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung (sogar) gewissenhafter aus als gewöhnlichere instrumentelle Handlungen, deren Sinn und Zweck für sie leicht durchschaubar war.

Für Eltern eigentlich nichts Neues. Wer etwa wollte ein kleines Kind immer wieder mit rationalen Argumenten von der Notwendigkeit des Zähneputzens überzeugen? Alle Beteiligten würden wahnsinnig. Im „Ritualmodus“ aber gelingt die Mission spielerisch: ein mit theatralischer Stimme angekündigter Wechsel zum Aufführungsort (Badezimmer), der Einsatz von Ritualgegenständen (Kuscheltier), die symbolische Jagd auf Karius und Baktus, Ende der Vorstellung – „heute wieder super gemacht!“

Rituale entheben eine schwer durchschaubare Handlung der Sinnfrage, binden sie in gemeinschaftliches Tun ein. Der evolutionäre Zweck: Über Rituale wird Kultur eingeübt. Werte und Normen reisen, codiert in Rituale, durch Generationen. Sie machen ihre Akteure zum Teil einer Gemeinschaft – die Belohnung für das erfolgreiche Nachahmen vordergründig eigenartiger Verhaltensweisen. Denn schon im Klang des Gongs, der die Kinder in der Kita zum Morgenkreis ruft, schwingt ein großes Versprechen mit: Du bist Teil eines Ganzen. Kinder, das zeigen die Experimente der Wissenschaftler, sind Konformisten – und Ausgeschlossensein ist ihr schlimmster Albtraum.

Für Ritualforscher ist das eine Erkenntnis, die weit hinausreicht über Fragen kindlicher Kognition. Denn auch Erwachsene sehnen sich danach, in der Menge aufzugehen, sie lassen sich choreografieren, gleichschalten. Hunderttausende Fußballfans taten dies vor der Pandemie an jedem Wochenende mit beinahe religiöser Hingabe – und können es kaum erwarten, nach deren Ende in die Stadien zurück-

## Je festlicher die Zeremonie, desto mehr **biochemische** Prozesse werden im Gehirn angestoßen

Zeremonie vor dem Altar ihre Ringe zurücktauschen. Vielleicht macht auch dieses Ritual die Welt ein bisschen friedlicher, indem es Rosenkriegen die Spitzen nimmt.

Die Erkenntnis jedenfalls: Rituale lassen sich immer neu erschaffen, für vielerlei Anwendungen implementieren.

**Wie lernen Kinder** die Rituale der Gemeinschaften, die sie umgeben? Wer das Stichwort „Ritualdesigner“ googelt, erhält mehr als 33 000 Treffer. Deren wahre Zahl dürfte aber im neunsteligen Bereich liegen – weil alle Eltern der Welt aktiv an dieser Frage interessiert sind. Kinder suchen und finden Halt in Rituale, aus kindlicher Perspektive wird der Wert von Rituale deutlich



Auch wenn es oftmals nicht so scheint: Rituale sind alles andere als zufällig, sie folgen einer Dramaturgie mit Anfang und Ende. Jeder hat seinen Platz, erfüllt seine Rolle. Oft führen sie Menschen an außergewöhnlichen Orten zusammen. Zum Beispiel in einer Kirche – oder auch zum Picknick im Wald

zukehren. Dann werden sie, kostümiert und mit Emblemen ausstaffiert, zu den Arenen pilgern, dort in fiebriger Erwartung ihre Hymne anstimmen. Wenn Fahnenmeere wogen, Anfeuerungsrufe sich zu Wechselgesängen vereinen, verändern sich bei Abertausenden Hauttemperatur und Pulsfrequenz. Und fällt ein Tor: ein kollektiver Rausch, der mehr bedeutet als Weihnachten und Ostern zusammen.

Rituale erwecken und steuern Emotionen. Es ist nicht primär die Hoffnung auf sportlichen Erfolg, die solcherart Massen zu mobilisieren vermag. Sonst hätte etwa ein Club wie St. Pauli, nachweislich nicht auf Sieg abonniert, keine derart hingebungsvolle Anhängerschaft. Es ist das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, wachgehalten in Ritualen.

**D**och der soziale Kitt, der uns so zusammenhalten kann, ist auch ein brandgefährlicher Stoff. Vom zelebrierten „Guten Morgen, liebe Kinder“ im Kita-Kreis über die in tiefer Vereinzeligkeit gesungene Fußballhymne bis hin zum herausgebrüllten „Wollt ihr den totalen Krieg?“ – Rituale formen die Architektur einer Gemeinschaft, zum Guten wie zum Bösen. Sie binden ein und schließen aus, bauen Feindbilder ab oder auf, schlachten Konflikte oder heizen sie an.

Brian McQuinn kennt blutige Kriege aus der Nähe. Der Kanadier war als Experte für Dialog und Vermittlung in Ruanda, Bosnien, Osttimor, im Dienst von UN-Organisationen und für die Stiftung des Friedensnobelpreisträgers Jimmy Carter. „Was ich aber in Libyen beobachten konnte, das hatte ich so noch nie zuvor gesehen“, sagt er.

McQuinn reiste 2011 in die Hafenstadt Misrata, mitten in den Aufstand gegen den Diktator Gadhafi. Als Doktorand von Harvey Whitehouse interviewte er binnen sieben Monaten 300 Kämpfer aus 21 Rebellengruppen – eine Feldstudie an vorderster Front.

Warum? Weil Whitehouse sich zum Ziel gesetzt hat, die Politik mit Leitfäden, Zielen, Strategien zu versorgen. Sein jährlich fortgeschriebener Ritual-Bericht enthält für jedes Teilprojekt eine eigene Spalte „policy im-

pact“. Dort stehen Erkenntnisse zu Fragen wie: Warum kommt es zu Bandengewalt und rassistischen Angriffen? Wie funktionieren Terrorismus, Aufstandsbekämpfung, internationale Vermittlung? Nach welchen Mustern organisieren sich Rebellen? Misrata war 2011 der beste Ort, um Letztere zu beantworten.

„Anfangs zählten die Zellen der Aufständischen nur je drei bis fünf Mann – genauso viele, wie in ein Auto passen“, so McQuinn. „Am Abend fuhren sie nach Hause zu ihren Familien.“ Die Zellen verschmolzen bald mit anderen zu größeren Kampfgruppen, die an die Stelle der Familie traten; zusammengeschweißt vom Schrecken des Krieges. Und getragen von Rituale.

„Es waren zunächst eher spontane Ermutigungsrituale“, berichtet McQuinn, „etwa: im Chor Rachechwüre schreien und dazu in die Luft feuern.“ Die autonomen Einheiten fusionierten zu Brigaden, mit Emblemen und Gesängen, Fahnenappell, Gleichschritt. „Entlang von Rituale organisierte sich eine Aufstandsarmee.“ Mit einer eigenen inszenierten Bilderwelt, die auf archaischen Traditionen gründet.

Seit Jahrtausenden rufen Kämpfer in Märtyrerrituale ihre Blutzeugen auf, bevor sie das eigene Leben in die Schlacht werfen. In Misrata sah McQuinn, wie der Tod verdienter Rebellenführer filmisch aufbereitet und über Internet verbreitet wurde. Trauma und Verlust, mit Kommentar und theatralischer Musik, via YouTube zur kollektiven Kampfeinschwörung.

Whitehouse interessiert nicht nur, was Gruppen verbindet, sondern auch, wie soziale Bindungen zu lockern wären. Ein Ergebnis der Forschungen in Libyen: „Wer imagistisch verschweißte Trupps gewaltsam bekämpft, gießt Öl ins Feuer. Druck von außen bewirkt, dass sie sich nur umso stärker radikalisieren.“ Konfliktlösung, so sein Schluss, muss andere Wege gehen.

Sein Gegenbild: der Friedensprozess in Nordirland. „Hier wurden, viel zu spät, aber letztlich mit Erfolg, Rituale des Vertrauens in Stellung gebracht.“ Freilassung Gefangener, Waffenstillstand, Einschaltung eines vertrauens-

würdigen Vermittlers, Dialog, Abgabe der Waffen, Kompromissfindung, Aufarbeitung der Vergangenheit: deeskalierende Handlungsmuster, in denen Unversöhnlichkeit vergeht.

**Noch eine weitere Frage** sollen die Forschungen im Konfliktgebiet beantworten: Wie gelingt der Übergang vom Kollektiv der unbedingten Krieger in die Zivilgesellschaft? Wie lässt sich aus der Wucht eines Aufstandes Kraft ableiten für eine friedliche Transformation, wie das Gut des Zusammenhalts wahren, wenn der Druck gewichen, ein Kampf gewonnen ist? Wie verhindern, dass die entfesselte Energie sich gegen das gerade Geschaffene richtet?

Auch hier kann die Antwort lauten: Rituale. Denn Rituale tauchen gerade in Momenten tiefgreifender Transformation verstärkt auf. So ist etwa der Übergang vom Jungen zum Mann überall mit Ritualen markiert. Nicht von ungefähr steht der Begriff „Rites de Passage“ (Übergangsriten), 1909 von dem Ethnologen Arnold van Gennep eingeführt, am Beginn der Ritualforschung.

Kinder führen selbst komplizierte Handlungen spielend leicht aus, wenn diese als Ritual verpackt daherkommen, als Inszenierung mit immer gleichem Ablauf



**U**nd es gibt Lehrstücke, nicht nur bei jenen exotischen Völkern, die van Gennep seinerzeit untersuchte. Die Soziologin Uta Gerhardt beschreibt sogar die Demokratisierung Westdeutschlands nach dem Zweiten Weltkrieg als „stark über ritualisierte Handlungen gesteuerten Prozess“. Eine Perspektive, die stutzen lässt – doch Gerhardt ist sich sicher: „Die Amerikaner haben, weithin unbewusst, bei der Entnazifizierung Rituale eingesetzt, und zwar in einem Ausmaß, das noch gar nicht erkannt worden ist.“

Selbstverständlich ließen die Amerikaner Hitler-Straßen und Göring-Plätze umbenennen, Hakenkreuze entfernen, Standbilder niederreißen. Aber sie gingen weiter, tiefer, etwa indem sie archaische Rituale der Reinigung zitierten: Eine Wochenschau vom Oktober 1945 führt vor, wie ein Besatzungs-offizier den Bleisatz von Hitlers „Mein Kampf“ in den Schmelzofen wirft; aus der glühenden Masse werden die ersten Druckplatten der „Süddeutschen Zeitung“ gefertigt, des von den USA lizenzierten „Sprachrohrs der Demokratie“. Dann drückt der Offizier den Startknopf der Rotationsmaschine – die neue Zeit läuft an.

Auch in der Justiz fand ein Kultustransfer statt. Sitzordnung und Sprechakte, Roben und Rollenzuweisungen – schon formal sind Gerichtsverfahren

hoch ritualisierte Akte. Inhaltlich wurden sie im Zuge der „Re-Education“ mit Ritualen des Rechtsstaats gefüllt; das Gebrüll des NS-Anklägers Roland Freisler wurde durch die nüchterne Routine rechtsstaatlicher Verfahren ersetzt, der Angeklagte über seine Rechte belehrt, ein Verteidiger ihm zur Seite gestellt. Das alles nicht hinter verschlossenen Türen, sondern vor Zuschauern. Weil Rituale der Sichtbarmachung von Werten dienen, der Wissensvermittlung durch Zeigen und Nachahmen. Es funktioniert, wir erinnern uns, schon bei kleinen Kindern.

Und die Tribunale der Stunde null enthielten ein weiteres Ritualmotiv: das des Sündenbocks. Um den Nationalsozialismus zu exorzieren, wurde die Verantwortung auf einige Hauptäter geschoben, die Mehrheit entlastet. So lief Entnazifizierung auf Rehabilitierung (fast) aller Deutschen hinaus. Die juristische Aufarbeitung blieb mangelhaft – doch ging es ja vor allem um Einbindung möglichst vieler ins neue System.

Geblichen ist etwas Wertvolles: ein „Tätertrauma“, das bis heute fortwirkt. Eine Erinnerungskultur mit Ritualen des Gedenkens, formelhaft zwar, aber keineswegs leer. Würden sie ein Land davon abhalten, erneut in Barbarei zu versinken? Dazu beitragen könnten sie gewiss.

Wie kann man Täter und Mittäter nach dem Regimewechsel bestrafen, wie Täter und Opfer zusammenbringen, gleichzeitig den Rachegedanken ersticken und eine neue Ordnung stabilisieren? Das Problem stellt sich vielen Gesellschaften, die eine traumatische Vergangenheit bewältigen, ob in Chile, Ruanda oder in Ex-Jugoslawien.

Rituale der Aussöhnung haben sich in solchen Fällen durchaus bewährt. Das vielleicht überzeugendste Beispiel: Die Wahrheits- und Versöhnungskommission, die nach dem Ende der Apartheid in Südafrika tagte, um den Hass zwischen den Volksgruppen zu überwinden. Die Anhörungen der Kommission unter Erzbischof Desmond Tutu, Mitte der 1990er Jahre, hatten therapeutische, nicht juristische Funktion. Sie sollten Opfer und Täter zum Dialog führen; den Angeklagten war Amnestie zugesagt, wenn sie ihre Taten

öffentlich gestanden und zu deren Aufklärung beitragen.

Für Angehörige der Opfer, die Bestrafung erwarteten, gewiss kein befriedigendes Verfahren. Das Land insgesamt aber ist durch solche Rituale der Reue möglicherweise vor einem Bürgerkrieg bewahrt worden. Eben weil sie halfen, Risse in einer Gesellschaft mit sozialem Kitt zu verschließen.

Rituale als Schlichtungsinstrument: Das ist schon ziemlich nah dran

*Rituale formen  
die Architektur einer  
Gemeinschaft –  
zum Guten  
wie zum Bösen*

an dem, was Harvey Whitehouse vorschwebt. Zumal bereits eine internationale Verstetigung des Prozesses erkennbar ist, was auf eine Ritualisierung hindeutet. Denn ähnliche Kommissionen gab es schon in einem Dutzend Ländern. Mit manchmal allerdings nur geringem Erfolg.

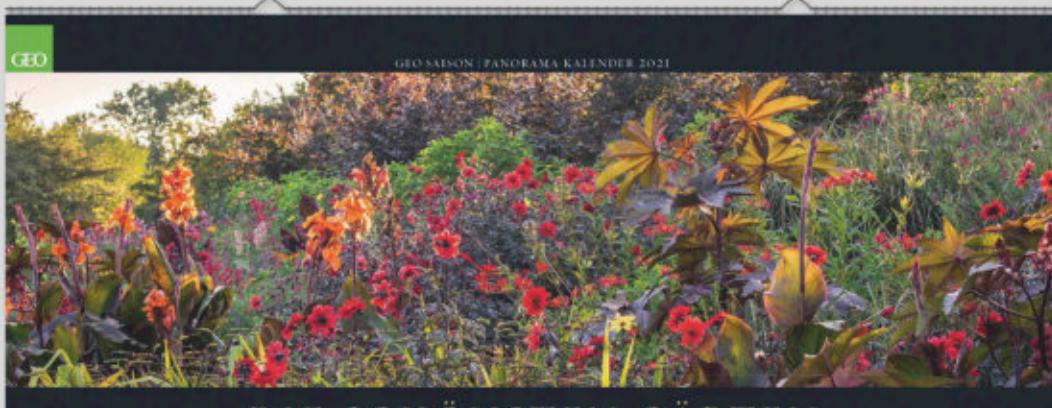
„Wir müssen noch immer viel über die Ursachen und Folgen rituellen Verhaltens lernen“, gesteht Whitehouse ein. „Aber um das zu ändern, haben wir ja diese massiven Forschungsvorhaben ins Leben gerufen.“ Und mit seinem jungenhaften Lächeln fügt er hinzu: „Wenn wir eines Tages verstehen, wie Rituale sozialen Kleber produzieren, und was mir damit anfangen können, dann könnten wir die soziale Organisation der menschlichen Spezies auf eine neue Basis stellen; auf eine, die von Konsens, Verständnis und friedlicher Zusammenarbeit geprägt ist.“

Zu erkennen, auf welche Weise Rituale wirken, ist ein vielversprechender Schritt auf diesem Weg. <



# Die große Welt der GEO-Kalender für 2021!

Bis zum 15.12. den Vorteilspreis für Abonnenten nutzen!



Panorama-Format!

## GEO SAISON Panorama-Kalender „Die schönsten Gärten“

Ein Blick ins Grüne macht glücklich. Selbst Großstadtpflanzen erfreuen sich an blühenden Magnolien, wilden Rosen, schwimmenden Wasserlilien oder hoch aufragenden Palmen. Mit diesem Kalender ist man also auch drinnen draußen.

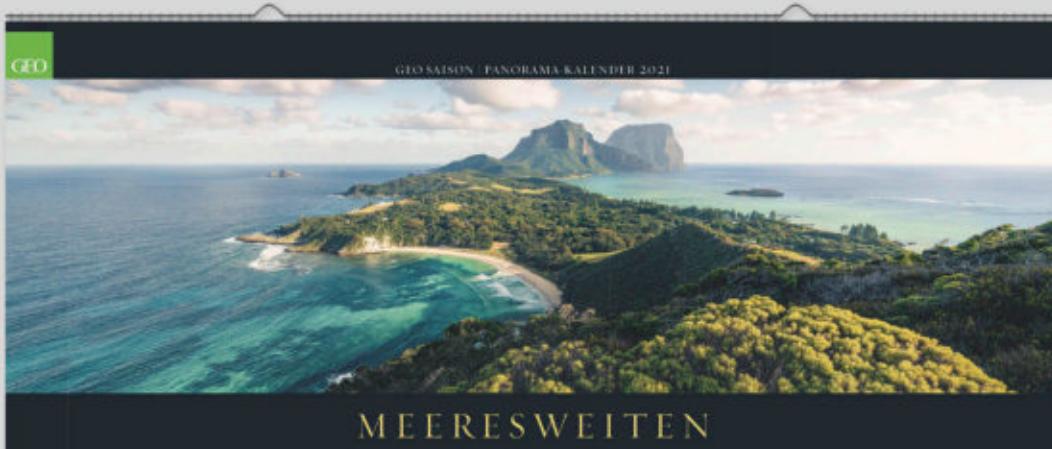
Maße: 120 x 50 cm

Best.-Nr.: G729284

Preise: 99,99 € (D/A),  
107.00 Fr. (CH)



jeweils  
**99,99 €**  
Vorteilspreis für Abonnenten **89,99 €**



Panorama-Format!

## GEO SAISON Panorama-Kalender „Meeresweiten“

Sanddünen mit zerzausten Pinien auf Sardinien? Tanzende Polarlichter in Norwegen? Oder doch die türkisblau anrollenden Wellen der Seychellen? In jedem Fall riecht man die salzige Brise und spürt die traumhafte Weite des Blicks.

Maße: 120 x 50 cm

Best.-Nr.: G729282

Preise: 99,99 € (D/A),  
107.00 Fr. (CH)



Jetzt bestellen unter [www.geoshop.de/kalender2021](http://www.geoshop.de/kalender2021) oder telefonisch unter +49(0)40/42236427

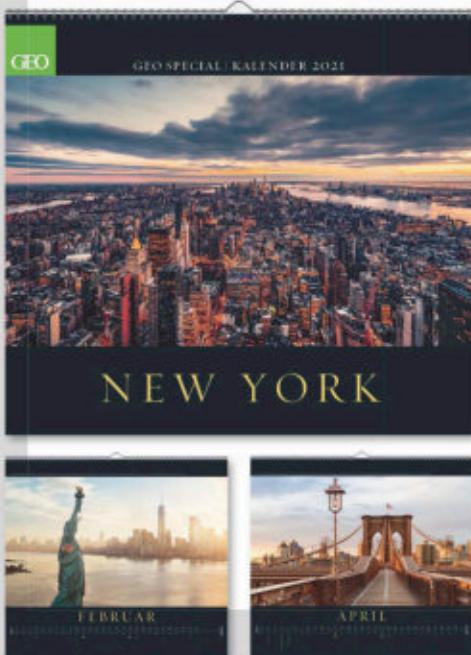
(Bitte geben Sie immer den Aktionscode an: G00173)

NEU!

jeweils  
**29,99 €**  
Vorabpreis  
für Abonnenten **25,99 €**

#### GEO SPECIAL-Kalender „New York“

Ein Jahr ohne Schlaf? Dieser Kalender präsentiert NYC-Klassiker wie die Freiheitsstatue in neuem Licht, atemberaubende Architektur und pulsierendes Leben von Brooklyn bis Manhattan in spektakulären Luft- wie Detailaufnahmen.



Maße: 50 x 45 cm  
Best.-Nr.: G729281  
Preise: 29,99 € (D/A),  
32.00 Fr. (CH)

NEW YORK



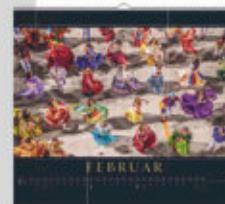
FEBRUAR



APRIL

#### GEO SAISON-Kalender „Feste der Kulturen“

Dieser Kalender ist ein einziges Fest – von Januar bis Dezember: Karneval von Rio, Kirschblüte in Japan, das indische Holi. Wie die Kulturen der Erde feiern, könnte unterschiedlicher kaum sein. Was sie aber feiern, ist allen gemein: Lebensfreude.



FEBRUAR



MARZ

Maße: 50 x 45 cm  
Best.-Nr.: G729289  
Preise: 29,99 € (D/A),  
32.00 Fr. (CH)

Coupon einfach ausfüllen, ausschneiden und senden an: GEO Kundenservice, 74569 Blaufelden

#### GEO-Bestellcoupon – versandkostenfreie Lieferung ab 80,- €!\*

Ich bestelle folgende Artikel:

| Produktbezeichnung   | Best.-Nr. | Preis D | Menge |
|--|-----------|---------|-------|
| <input type="checkbox"/> GEO SAISON Panorama-Kalender „Die schönsten Gärten“ | G729284   | 99,99 € |       |
| <input type="checkbox"/> GEO SAISON Panorama-Kalender „Meereswelten“         | G729282   | 99,99 € |       |
| <input type="checkbox"/> GEO SPECIAL-Kalender „New York“                     | G729281   | 29,99 € |       |
| <input type="checkbox"/> GEO SAISON-Kalender „Feste der Kulturen“            | G729289   | 29,99 € |       |

**Gesamtsumme:** (zzgl. 3,90 € Versandkosten, versandkostenfreie Lieferung ab einem Bestellwert von 80,00 € – für A/CH gilt: Berechnung des Sperrgutzuschlags A € 25,00 und CH Fr. 30,00 bei Bestellung der GEO Panorama- und Editions-Kalender\*)

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle bequem per Bankeinzug (nur in Deutschland möglich)

BIC  IBAN

Bankinstitut:

**SEPA-Lastschriftmandat:** Ich ermächtige die Gruner+Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE31ZZZ200000031427, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\*Aufgrund der Größe der GEO Panorama- und GEO Editions-Kalender erheben wir bei Versand nach Österreich und in die Schweiz einen Sperrgutzuschlag von A € 25,00 und CH Fr. 30,00.

(Weitere Preise für Auslandsversand nur auf Anfrage.)

Meine persönlichen Angaben: (bitte unbedingt ausfüllen)

Abonnementennummer (wenn vorhanden)

Unter Angabe der Abonnementennummer wird automatisch bis zum 15.12.20 der Abonniertpreis berücksichtigt.

Name / Vorname

Geburtsdatum

Strasse / I Nummer

PLZ / Wohnort

Teléfono

E-Mail

Unsere Kunden informieren wir gemäß § 7 Abs. 3 UWG per E-Mail über eigene ähnliche Angebote aus unserem Verlag. Dem können Sie über den Abmeldelink am Ende jeder E-Mail oder Hinweis an [abo-service@guj.de](mailto:abo-service@guj.de) widersprechen.

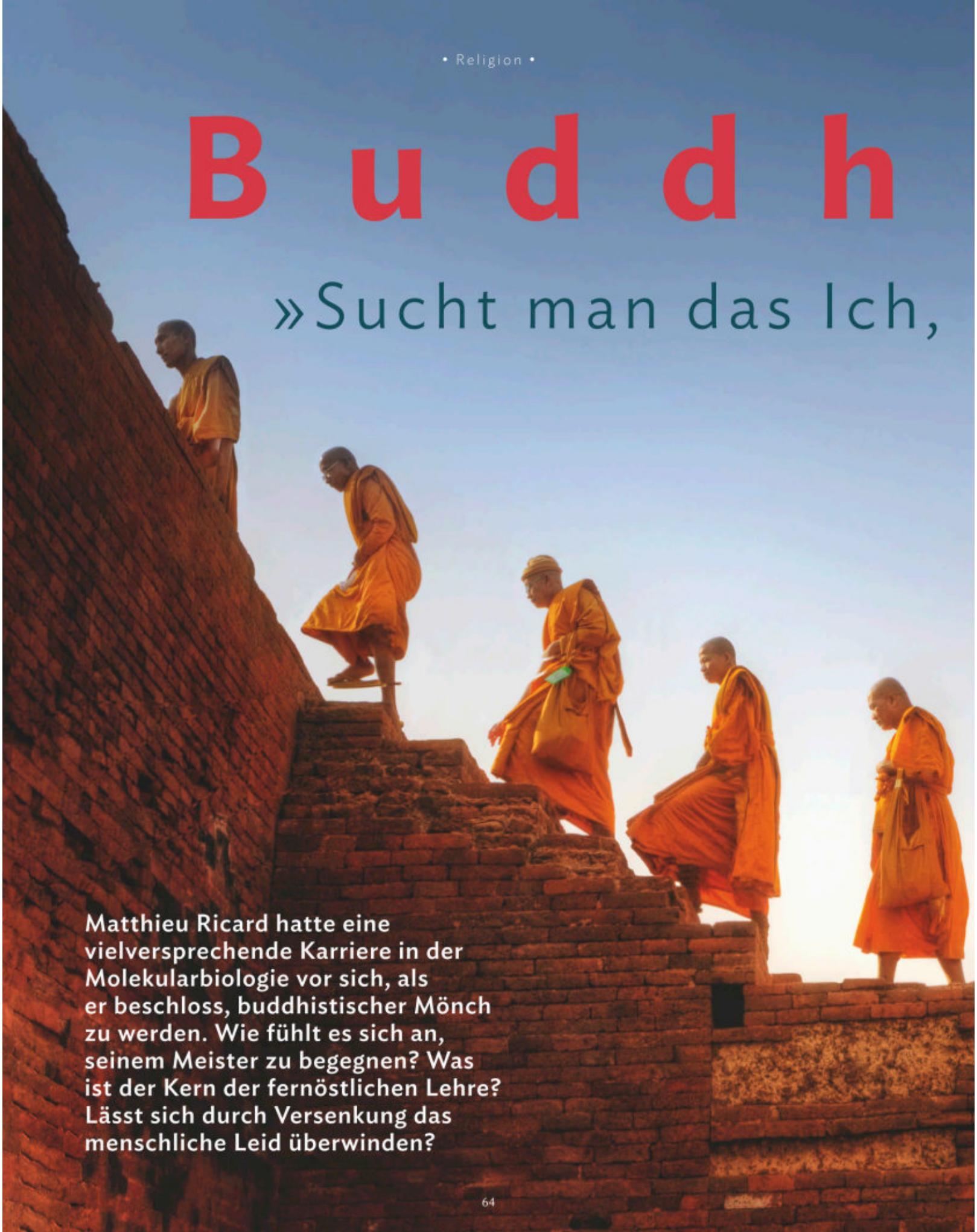
**Widerrufsrecht:** Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ware erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden Ihres eindeutig erklärten Entschlusses, das Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: GEO Versandservice, 74569 Blaufelden; Telefon: +49(0)40-42236427; Telefax: +49(0)40-42236663; E-Mail: [guj@sigloch.de](mailto:guj@sigloch.de)

Aktionsnr.: G00173

Datum / Unterschrift

# B u d d h

»Sucht man das Ich,



Matthieu Ricard hatte eine vielversprechende Karriere in der Molekularbiologie vor sich, als er beschloss, buddhistischer Mönch zu werden. Wie fühlt es sich an, seinem Meister zu begegnen? Was ist der Kern der fernöstlichen Lehre? Lässt sich durch Versenkung das menschliche Leid überwinden?

# is muss

findet man es nirgends«



Interview: Anja Jardine

Fotos: Matthieu Ricard

Durch Meditation und Übungen lernen buddhistische Mönche (hier in Nalanda, Indien) Gefühle wie Ärger und Stolz aufzulösen

**GEO WISSEN:** Herr Ricard, obwohl Sie 1946 geboren wurden, sagen Sie, Ihr wahres Leben habe erst am 2. Juni 1967 begonnen. Was geschah an dem Tag?

MATTHIEU RICARD: Ich begegnete meinem ersten Meister, dem Weisen Kangyour Rinpoche. Es war Zufall. Ich wollte den Himalaja bereisen, war gerade in Darjeeling angekommen und hielt mich in der Mission eines Jesuitenpater auf, als dort der Sohn von Kangyour Rinpoche auftauchte, um eine kleine monatliche Unterstützung abzuholen, die ein französischer Arzt dem Meister zu kommen liess. Ich ging mit ihm.

Kangyour wohnte in einer winzigen Holzhütte, seine Frau war da, zwei Töchter, einer seiner Söhne und ein Kalligraf, der Texte kopierte. Kangyour Rinpoche war damals 70. Er lehnte mit dem Rücken an einem Fenster und strahlte vor Güte. Ich hatte keine Ahnung, was auf mich zukommt, aber ich bin drei Wochen geblieben, habe auf dem Boden geschlafen. Sobald wir aufwachten, war es ein Sitzen in seiner Präsenz.

#### Wie haben Sie ihn als Meister erkannt?

Von ihm gingen eine Kraft, eine Ruhe und eine Liebe aus, die nur schwer zu beschreiben sind. Obwohl ich die Sprache nicht verstanden habe, konnte ich die Vollkommenheit dieses Menschen spüren.

Da war jemand mit einer immensen Weisheit, einer vollkommenen Menschenliebe – keine weiche, oberflächliche Freundlichkeit, sondern etwas Generöses, Mitühlendes. Das kann man spüren, eine Ausstrahlung, wie sie auch der Dalai Lama hat; es ist ein ganz anderes Kaliber, als man es normalerweise trifft. Diese tibetischen Meister sind das Ebenbild dessen, was sie predigen. Auch nach vielen Jahren, in denen ich ihn und andere näher kennenlernte, hielt der Eindruck stand. Worte und Taten sind stimmig.

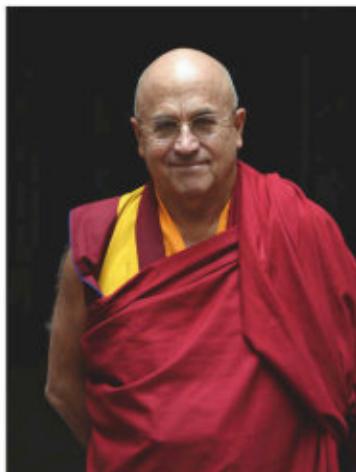
*Als junger Mann kannten Sie bereits viele Persönlichkeiten. Ihr Vater war der Philosoph Jean-François Revel, Ihre Mutter ist die Künstlerin Yabne Le Toumelin – das intellektuelle Paris ging in Ihrem Elternhaus ein und aus.*

Ja, zu uns kamen Philosophen, Mathematiker, Musiker, Maler, Wissenschaftler, Schauspieler, Denker, lauter berühmte Köpfe. Meine Mutter hat für alle gekocht, sie war eine sehr gute Köchin. Sicher war dieses Umfeld in vielerlei Hinsicht bereichernd, aber bei mir hat es nie klick gemacht: Ich habe nie den Wunsch verspürt, Mathematik zu beherrschen wie X oder Klavier zu spielen wie Y. Im Gegenteil: Ich wollte nicht so werden wie sie. Wenn du hundert Gärtner, hundert Philosophen, hundert Musiker nimmst, bekommst du immer denselben Mix an wundervollen, langweiligen, schwierigen, unausstehlichen Menschen; das fand ich rätselhaft. Für mich war kein Vorbild darunter. Das Talent oder das Genie, das sie in ihren Fach-

bereichen zeigten, ging nicht mit einfachen menschlichen Tugenden wie Uneigennützigkeit, Güte oder Aufrichtigkeit einher. Ich wollte jemanden nicht nur aufgrund seiner Fähigkeiten bewundern, sondern als Menschen. Jemand, mit dem man wirklich gern zusammen ist, aber das kam nicht oft vor.

#### Wie kamen Sie zum Buddhismus?

In meiner Jugend entwickelte ich ein gewisses Interesse an Spiritualität. Meine Mutter und mein Onkel, der Seefahrer und Abenteurer Jacques-Yves Le Toumelin, hatten viel darüber geschrieben – Bücher, nichts Lebendiges, keine Übungen. Als ein befreundeter Filmmacher eine Dokumentation über das Leben tibetischer Meister schnitt, zeigte er mir das Material, und ich wusste sofort: „Wow! Da sind sie. Die habe ich gesucht.“ 1967 bin ich dann auf nach Darjeeling, mit einem kleinen Reisewörterbuch, denn ich sprach kein Englisch, in der Schule hatte ich Latein und Griechisch gelernt. Und gleich der Erste, den ich traf, wurde mein wichtigster Lehrer: Kangyour Rinpoche.



#### Bevor er Mönch wurde

habilitierte sich der Franzose Matthieu Ricard, Jg. 1946, am Institut Pasteur in Paris als Molekularbiologe

#### Wer war dieser Mann?

Im Buddhismus spielt die mündliche Überlieferung eine grosse Rolle, auch heute noch. Kangyour Rinpoche war bekannt als Tipitaka-Meister: Er hat die Sammlung der Lehrreden des Buddha – insgesamt 103 Bände – 30 Mal vollständig rezitiert. Das ist außergewöhnlich. Er war kein Mönch wie der Dalai Lama, sondern hatte Familie. Zwei seiner Söhne sind heute meine Lehrer, einer ist so alt wie ich, einer ist 15 Jahre jünger.

*Sie haben damals Molekularbiologie studiert und sich am Institut Pasteur in Paris habilitiert. Vor Ihnen lag eine vielversprechende Karriere als Wissenschaftler. Fiel es Ihnen leicht, all das hinter sich zu lassen?*

Es gab eine Zeit der Selbstprüfung. Ich bin ca. sieben Jahre zwischen Paris und Darjeeling hin- und hergereist. Es wäre unreif gewesen, sofort dazubleiben und alles abzubrechen. Es hätte vermutlich nicht funktioniert, und mein Vater wäre noch mehr verärgert gewesen. Meine Forschung in der zellulären Genetik war durchaus interessant, und ich wollte auch meinen Beitrag leisten, etwas zurückgeben. Aber es wurde jeden Tag klarer: Wenn ich bei meinem Meister in Darjeeling war, war ich ruhig und zufrieden, am Institut in Paris hingegen drifteten meine Gedanken ständig ab in den Himalaya.

*Es waren die späten 1960er Jahre, Flower-Power, Aufbruchstimmung. Spielte das eine Rolle?*

Die Beatles habe ich erst vor zehn Jahren entdeckt, ich war nicht der Partytyp. Ich spielte klassische Gitarre,



aber nur Bach. Ich hatte viele Freunde, spielte Fußball, beobachtete Vögel, ging mit den Vogelkundlern campen. Mich interessierten die Natur, Astronomie, Fotografie, Wissenschaften. Ich war auch nicht an denselben Dingen interessiert wie meine Eltern. Wir hatten wenig gemeinsam, nur Musik und Sport. Ich war befreundet mit einem Mann, der in Frankreich im Wald lebte und mich viel gelehrt hat. Ursprünglich wollte ich Arzt werden. Aber mein Vater hat gesagt, die Biologie sei ein Feld mit Zukunft. Es war das einzige Mal, dass ich auf Anraten meines Vaters einen Plan geändert habe.

*Wie hat Ihr Umfeld auf den radikalen Entschluss reagiert?*

Mein Doktorvater war nicht überrascht. Er wollte mich eigentlich nach Amerika schicken, damit ich dort als Postdoc weiterforschte. Ich hätte das Labor also ohnehin verlassen, nur tat ich es in die andere Richtung. Für

»Je größer  
das Ego, desto  
verwundbarer  
ist man  
als Mensch«

meinen Vater war es ein Schock.

Zum Glück hat er kein Drama daraus gemacht; ich mag keine Dramen. Ein Freund von ihm erzählte mir später, er habe geweint. Und meine Mutter ist selber buddhistische Nonne geworden. Meine Eltern haben sich scheiden lassen, als ich ein Teenager war. Meine Mutter war schon immer an Spiritualität interessiert gewesen, ich ging 1967 zum ersten Mal nach Indien, sie ging 1968 und legte sofort das Gelübde ab. Ich wurde erst zehn Jahre später Mönch.

*Gab es im Laufe Ihres Lebens jemals Zweifel an der Entscheidung?*

Ich habe es keine Sekunde bereut. Ich fühlte mich wie ein Vogel, der aus dem Käfig befreit worden war. Freiheit! Ich konnte 50 Jahre mit meinen Lehrern verbringen.

*Die überwältigende Präsenz des Meisters, die Sie schildern, ist naturgemäß ein subjektiver Eindruck, nicht wahr?*

Das kann ich natürlich nicht beurteilen. Aber wenn ich mit anderen Schülern spreche, fühlen wir dasselbe: Respekt, Hingabe, den Wunsch, nicht von ihm getrennt zu werden. Es ist keine merkwürdige Situation wie in einer Sekte, wo Menschen kontrolliert werden – nichts dergleichen. Dem Meister ist es vollkommen egal, ob er einen Schüler mehr oder weniger hat. Er erwartet nichts Materielles. Es hat nichts von all dem, was wir bei den Sciento-

**Um der Erleuchtung**

näher zu kommen, ziehen sich manche Mönche in die Einsiedelei zurück und meditieren

logen oder anderen Sekten sehen, die Menschen systematisch rekrutieren oder in Abhängigkeit bringen. Der Meister hat nichts zu gewinnen, nichts zu verlieren, nur etwas anzubieten und zu teilen.

#### *Beurteilt er seine Schüler?*

Er kennt dich besser als du dich selbst. Es gibt einen grundsätzlichen Rahmen von Übungen und Lehren, aber der Lehrer weiß, was du am meisten brauchst. Manche haben Schwierigkeiten mit Wut, Begehrten, Dummheit oder Faulheit; wir alle haben irgendwelche Hindernisse. Wenn du ein nervöses oder ängstliches Naturell hast, geht es darum, das richtige Gegenmittel zu finden. Der Meister kann die Aufgaben durch unterschiedliche Übungen anpassen, aber es gibt kein Abfragen im klassischen Sinne.

#### *Gibt es unterschiedliche Begabungen für diesen Weg?*

Es braucht Hingabe, Einsichtsfähigkeit, Disziplin, Urteilsvermögen. Wenn du Freude und Zufriedenheit an der falschen Stelle suchst, wenn du glaubst, ein Ferrari bedeute Glück, dann brauchst du lange. Das Verstehen geht tiefer: Es geht um Mitgefühl und Uneigennützigkeit, das Wesen der in sich verflochtenen Welt. Sich auf den Weg machen kann jeder.

#### *Wie sah Ihr neues Leben aus?*

Kangyour Rinpoche gab mir verschiedene Übungen: Meditationen, Visualisierungen, Denkübungen über Ewigkeit, Tod, den Wert des Lebens.

Er riet mir, Tibetisch zu lernen. Zunächst fokussierte ich mich auf die Übungen, dann auf die Sprache. Ich blieb bis zu seinem Tod bei ihm.

Mein zweiter Lehrer, Dilgo Khyentse Rinpoche, lehrte nonstop: manchmal fünf Leute, manchmal 10000 Leute, ich war immer bei ihm, war dem also permanent ausgesetzt. Es waren Lehren aus Texten und Lehren aus seinem Herzen. Er hatte 30 Jahre in der Zurückgezogenheit gelebt, bevor er anderen das Geschenk der Lehre machte.

#### *Buddhismus ist eine Schulung des Geistes. Können Sie das erläutern?*

Es geht um das Abschaffen des Ursprungs von Leid. Was soll irgendeine Lehre, wenn sie nicht als Antidot zu Leid dient?

Sehr viel Leid ist „mind-made“, es entsteht im Kopf, in unserem Denken. In der Meditation lernt man, Leid verursachende Gefühle wie Ärger, Stolz oder Eifersucht zu erkennen, Abstand zu ihnen zu gewinnen und sie letztlich aufzulösen. Es geht nicht darum, irgendwas zu glauben.

Zwar bedarf es eines gewissen Vertrauens in den Meister und seine Lehren – nicht

# »Ich lebe im Bewusstsein, dass der Tod gewiss ist und jeder Moment kostbar«

anders als in jeder Schule, aber Schritt für Schritt stellt man fest, dass man Fortschritte macht.

Ich bin froh, dass ich einige Jahre in der Forschung verbracht habe. Es ist ein vergleichbarer Pfad. Für mich ist Wissenschaft eine rigoros aufrichtige Annäherung an die Wahrheit. Wenn du dich selbst hereinlegst, bringt das gar nichts – wozu? Es ist dasselbe: schlechte Wissenschaft, schlechte Spiritualität. Im Buddhismus geht es nicht um Flugzeuge oder Vögel. Hier ist der eigene Geist das Forschungsgebiet, es geht um Glück und Leid, Ignoranz und Verwirrung. Ich hatte nie das Gefühl, den Ansatz, den ich aus der Wissenschaft kenne, zu betrügen.

*Leiden ist eine Folge des Nichtwissens, schreiben Sie in „Der Mönch und der Philosoph“, einem Dialog mit Ihrem Vater über Buddhismus und Abendland. Und Nichtwissen bedeutet im Wesentlichen das Festhalten am Ich. Wieso ist das Festhalten am Ich eine Quelle von Leid?*

Ich wache auf, ich lebe, ich habe Hunger. Es gibt die Kontinuität meiner Geschichte, meiner Person, all das, was ich erinnere. Wir haben Empfindungen, wir sind kein Gemüse. Aber aus buddhistischer Sicht wird es problematisch, wenn man zu glauben beginnt, es gebe einen zentralen Kern, eine autono-

**Durch Training lässt**  
sich ein Geisteszustand  
erlangen, sagt Mattieu  
Ricard, der rein ist wie  
klares Wasser



me Einheit, die immer dieselbe bleibe. Sucht man das Ich, findet man es nirgends, weder im Gehirn noch im Herzen noch im Körper – das kann die Neurologie so klar beantworten wie der Buddhismus.

Der Rhein ist ein Phänomen, dem man einen Namen gibt. Der Rhein ist nicht der Mississippi. Aber in beiden Flüssen fließt zu jedem Zeitpunkt anderes Wasser als noch im Moment zuvor. Genauso ist auch der Mensch eine Art Kontinuum. Dein Bewusstseinsstrom ist anders als der eines anderen Menschen, dein Körper ist anders, also gibst du dem einen Namen. Aber da ist nirgends ein konstanter Kern.

#### *Warum macht es einen Unterschied, ob ich mich als Bewusstseinsstrom oder festen Kern verstebe?*

Diesen Kern, den wir als Ich bezeichnen, möchten wir vor all dem beschützen, was ihn zurückweist, kränkt, bedroht. Wir möchten ihm Freude bereiten. Es ist eine mentale Konstruktion, um die Beziehungen zur Welt zu vereinfachen. Das ist okay, aber es führt zu „ich“ und „meins“, zu einer exzessiven Trennung von anderen, die Leiden verursacht. Je größer das Ego, desto verwundbarer ist man. Der Dalai Lama hängt weder vom Lob noch von der Kritik anderer ab, Erfolg und Misserfolg bedrücken ihn nicht, sie bedrohen seine innere Zuversicht nicht – das bedeutet Frieden.

Je transparenter das Ego, desto unverwundbarer ist ein Mensch. Präsident Trump hingegen benimmt sich wie ein kleines Kind, nicht wie ein weiser Mann, er bringt überall Leid hin. Sein Superego ist extrem verwundbar; das sieht man allein daran, wie rabiat er auf alles reagiert, er hält es schier nicht aus, er bewertet alles in Bezug auf sich selbst.

#### *Wie reagiert man am besten auf ein solches Superego?*

Die einzige Möglichkeit, darauf zu antworten, ist die, eine andere Kultur zu entwickeln.

**Viele gläubige Tibeter**  
hängen Gebetsfahnen auf.  
Mit dem Wind sollen  
Wünsche und Gedanken in  
die Welt getragen werden



#### *Ist das realistisch?*

Die Gewalt geht seit fünf Jahrhunderten stetig zurück. In Europa zu leben, war noch nie so sicher wie heute. Auch global betrachtet sind Folter, Sklavenhaltung, Kriege und Menschenrechtsverletzungen rückläufig. Gewalt herrscht nicht überall. Man kann Kulturen durchaus verändern.

#### *Wer in Meditation geschult sei, finde keine destruktiven Emotionen in den feinsten Ebenen des Bewusstseins, heißt es. Bedeutet das, dass der Mensch im Grunde gut ist?*

Es geht nicht um Gut oder Böse. Licht ist nicht sauber oder dreckig, egal, worauf es scheint – einen Müllberg oder Goldmünzen. Es offenbart, legt frei, zeigt auf. Man könnte sagen, es ist gut, denn es ist nicht beschmutzt, nicht bedingt durch Wut, Ignoranz, Anhänglichkeit, Feindseligkeit, Eifersucht, Stolz: All das ist toxisch und die Wurzel von Leid. Durch Training kann man einen Geisteszustand erlangen, der rein ist wie klares Wasser. Und dann ist Mitgefühl möglich.

#### *Der Dalai Lama sagt, der Konflikt der Tibeter mit den Chinesen sei Teil seiner spirituellen Praxis – was bedeutet das?*

Wenn du Gewalt und Unterdrückung mit Hass begegnest, bist du der große Verlierer, denn du zerstörst deine eigene Praxis, aber du erreichst nichts. Der Dalai Lama ist keineswegs jemand ohne Ziel oder Bestimmung, er hat eine unglaubliche Willensstärke, seine Intention ist es, alles Sein vom Leiden zu befreien.

Er ist jemand mit einem transparenten Selbst. Um deine Lebenswünsche zu erfüllen, brauchst du kein Selbst, alles hängt von der Absicht ab. Was Menschen nur schwer verstehen: Selbstlosigkeit bedeutet ultimativen Frieden. Du agierst angemessen und mitfühlend, denn du bist nicht zerrissen von dieser Teilung in „meins“ und „deins“, dieser Trennung von der Welt, die alles polarisiert.

#### *Schmerz bleibt subjektiv. Die Wahrnehmung von Feinden ist überlebenswichtig.*

Klar, wir sind kein Gemüse, wie gesagt. Die Frage lautet: Wie halten wir Aggressoren davon ab, Schaden anzurichten? Wenn mich einer bedroht, schieß ich ihm in die Beine, dann streichele ich seinen Kopf. Das ist nicht dumm.

Im Buddhismus gibt es eine Allegorie von 500 Händlern auf einem Boot. Ein Mann will alle anderen töten, ein anderer kann es verhindern, indem er den potenziellen Mörder tötet. Die Situation ist so, dass es keine Alternative gibt. Aus Mitgefühl für seine Mitmenschen tötet der eine also den gefährlichen Mann, nimmt die Gefängnisstrafe in Kauf. Aber es ist keine Spur von Hass in ihm, nur Mitgefühl.



*Ließen sich so nicht  
viele Gewaltakte  
rechtfertigen?*

Dialog und Gewaltlosigkeit sind immer erste

Wahl und alternativlos, solange man die Folgen nicht absehen kann. Oft führen Militäreinsätze zu einer Eskalation wie im Irak oder in Afghanistan, und das ist genau das, was man nicht will. Aber wenn wir die Situation gut genug einschätzen können und es keine friedliche Alternative mehr gibt, kann der Einsatz von chirurgisch präziser Gewalt sinnvoll sein. Entscheidend ist, dass tiefes Mitgefühl Triebfeder ist.

#### *Sie haben mehrmals in der Eremitage gelebt. Wie war das?*

Großartig, wunderschön! Meine längste Zurückgezogenheit dauerte neun Monate, es war eigentlich ein Jahr geplant, aber dann ging das Leben meines Vaters zu Ende, und ich wollte noch etwas Zeit mit ihm verbringen. Der Tag in der Eremitage ist strukturiert, du praktizierst sehr diszipliniert. Du stehst um halb fünf in der Frühe auf, betest bis zur Morgendämmerung, rezitierst Texte, die dir dein Lehrer gegeben hat, machst Visualisierungen.

Zwischen sieben und halb acht trinkst du Tee, setzt dich auf den Balkon und betrachtest den Sonnenaufgang oder die Wolken. Dann machst du den ganzen Tag weiter mit deinen Übungen. Nach Sonnenuntergang legst du dich schlafen. Die Qualität des Schlafes wird viel besser, du brauchst immer weniger Schlaf und fühlst dich am Morgen total frisch.

Alle zwei Wochen bekam ich Post. Dort, wo ich war, gab es eine minimale Infrastruktur, Leute brachten mir Reis oder Bananen aus dem Dorf mit.

*Entspannt zu sein, ist sehr viel leichter, wenn man sich nicht um Arbeit und Familie kümmern muss.*

*Ist das nicht ein elitärer Lebensstil?*

Das höre ich oft. Ich antworte dann immer: „Bitte komm!“ Keine Heizung, kein Licht. Die meisten Leute würden keine Woche so verbringen wollen. Außerdem ist es das Ziel einer solchen Abgeschiedenheit, die Selbstbezogenheit loszuwerden. Du kommst ruhiger und mitführender da heraus und stellst dich in den Dienst anderer.

**Höchstes Ziel der Mönche**  
ist die Selbstlosigkeit. Denn  
in ihr gründet ein großer  
Schatz, so Matthieu Ricard:  
ultimativer Frieden

*Ist das der Grund, warum Sie heute wieder durch die Weltgeschichte reisen, Bücher schreiben, an Konferenzen teilnehmen, Interviews geben?*

Ja, es waren die humanitären Projekte, die mich aus den Bergen heruntergeholt haben, nicht Bücher und nicht Konferenzen. Mit all dem könnte ich sofort aufhören. Aber die Shechen Clinic, die heute 40 000 Patienten aus Tibet, Nepal und Indien versorgt, hatte eines Tages nur noch Geld für zwei Monate. Ich musste mir etwas einfallen lassen.

Gleichzeitig erreichten uns mit dem wachsenden Interesse am Buddhismus – sowohl von den Menschen im Westen als auch vonseiten der Wissenschaft – immer mehr Anfragen. Seit ich für den Dalai Lama als Übersetzer arbeite und ihn auf seinen Reisen begleite, kamen noch mehr Aufgaben hinzu. Aber ich muss das wieder reduzieren.

*1997 publizierten Sie „Der Mönch und der Philosoph“. Es wurde ein Riesenerfolg, es liegen Übersetzungen in mehr als 20 Sprachen vor. Waren Sie überrascht?*

Sehr! Und damit fingen meine Probleme an; davor hatte ich 25 Jahre meine Ruhe. Ich wünschte, ich hätte es nicht getan, denn es brachte mich in die Situation, der ich eigentlich entkommen wollte.

Letztes Jahr hatten wir in der Karuna-Shechen-Stiftung mehr als 500 Anfragen; mir fällt es schwer, Nein zu sagen. Ich fühle mich verantwortlich. Allein neun Mal war ich schon beim World Economic Forum in Davos, hinzu kommen unzählige Konferenzen der UNO. Es hatte einen Schneeballeffekt. Das Gute aber ist, dass wir die Tätigkeitsfelder der Stiftung ausbauen konnten: Neben der Gesundheitsversorgung machen wir heute auch Projekte im Bereich Bildung, Wasser- und Stromversorgung, Erdbebenwarnung; davon profitieren 400 000 arme Menschen pro Jahr in den unversorgten Bergregionen in Indien, Nepal und Tibet.

*Wo ist Ihr Zuhause?*

Nepal, nehme ich an. In Indien fühle ich mich stimmgut, als Mönch entspannt, ungezwungen, niemand kennt mich aus dem Fernsehen. Und Tibet ist das Zuhause meiner Einsiedelei.

*Hat ein buddhistischer Mönch Angst vor dem Tod?*

Ich kann nicht sagen, dass ich keine Angst habe. Ein Freund von mir hatte Krebs, er war nicht ängstlich, aber traurig, weil es noch so viel gab, was er machen wollte. Ich versuche, nicht wegzuschauen.

Ich lebe im vollen Bewusstsein, dass der Tod gewiss ist, der Zeitpunkt unvorhersehbar und jeder Moment unendlich kostbar. Am Anfang unseres Lebens ängstigt uns der Tod wie ein Tier in der Falle, in der Mitte versuchen wir, alles richtig zu machen, sodass wir nichts versäumen, und am Ende sind wir ruhig und klar. Dann ist der Tod wie ein Freund. <

Das Interview erschien zuerst in der »Neuen Zürcher Zeitung«

# ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT DER GEO-WELT.



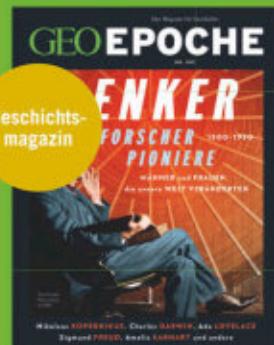
Reportage-magazin Nr. 1

GEO Die Welt mit anderen Augen sehen.  
6x zzt. nur 49,80 €\*



Reise-magazin

GEO SAISON Die Nr. 1 unter den Reise-magazinen. 6x zzt. nur 42,- €\*



Geschichts-magazin

GEO EPOCHE Die spannendsten Seiten unserer Geschichte. 3x nur zzt. 36,- €\*



Outdoor-magazin

WALDEN Das Abenteuer direkt vor der Haustür. 4x zzt. nur 36,- €\*



Wissens-magazin

GEO kompakt. Das spannende Wissens-magazin. 4x zzt. nur 44,- €\*



Kinder-magazin

GEO lino Lesespaß für Kinder ab 9 Jahren. 7x zzt. nur 31,50 €\*



Prämie  
gratis dazu!

GLEICH BESTELLEN UND PORTOFREI LESEN:

**www.geo.de/vielfalt**

+49 (0)40/55 55 89 90

Bei telefonischer Bestellung bitte immer die Bestellnummer angeben.

GEO Selbst lesen: 186 4490 | Verschenken: 186 4491  
WALDEN Selbst lesen: 186 4496 | Verschenken: 186 4497

GEO SAISON Selbst lesen: 186 4493 | Verschenken: 186 4492  
GEO KOMPAKT Selbst lesen: 186 9312 | Verschenken: 186 9313

GEO EPOCHE Selbst lesen: 186 4494 | Verschenken: 186 4495  
GEO lino Selbst lesen: 186 4498 | Verschenken: 186 4499

\*Alle Preisangaben inklusive MwSt. und Versand. Es besteht eine 14-tägige Widerrufsrecht, Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungsgerhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

# Ein Trip in die Tiefen der Seele

Die Erforschung psychedelischer Drogen erlebt derzeit eine Renaissance. Was aber geschieht mit einem Menschen, der mithilfe von Rauschpilzen Zugang zu den verborgenen Schichten seines Bewusstseins finden will? Eine Selbsterfahrung

Text: Michael Pollan

Illustrationen: Katharina Gschwendtner

**M**eine erste Psilocybin-Reise begann an einem Altar in einer Wohnung im Vorort einer kleinen Ostküstenstadt. Bei diesem Abenteuer war ich nicht alleine: Eine „Führerin“ sollte mich anleiten, eine Therapeutin, die – wie eine unbekannte Zahl ihrer Kollegen in den USA, die ebenfalls Psychedelika verabreichen – im Untergrund arbeiten muss, weil diese Drogen illegal sind.

Mary (die mich bat, ein Pseudonym zu verwenden) saß mit geschlossenen Augen auf der anderen Seite des Altars und sprach ein indianisches Gebet. Auch meine Augen waren geschlossen, aber hin und wieder warf ich doch einen kurzen Blick auf sie: Eine attraktive Frau von

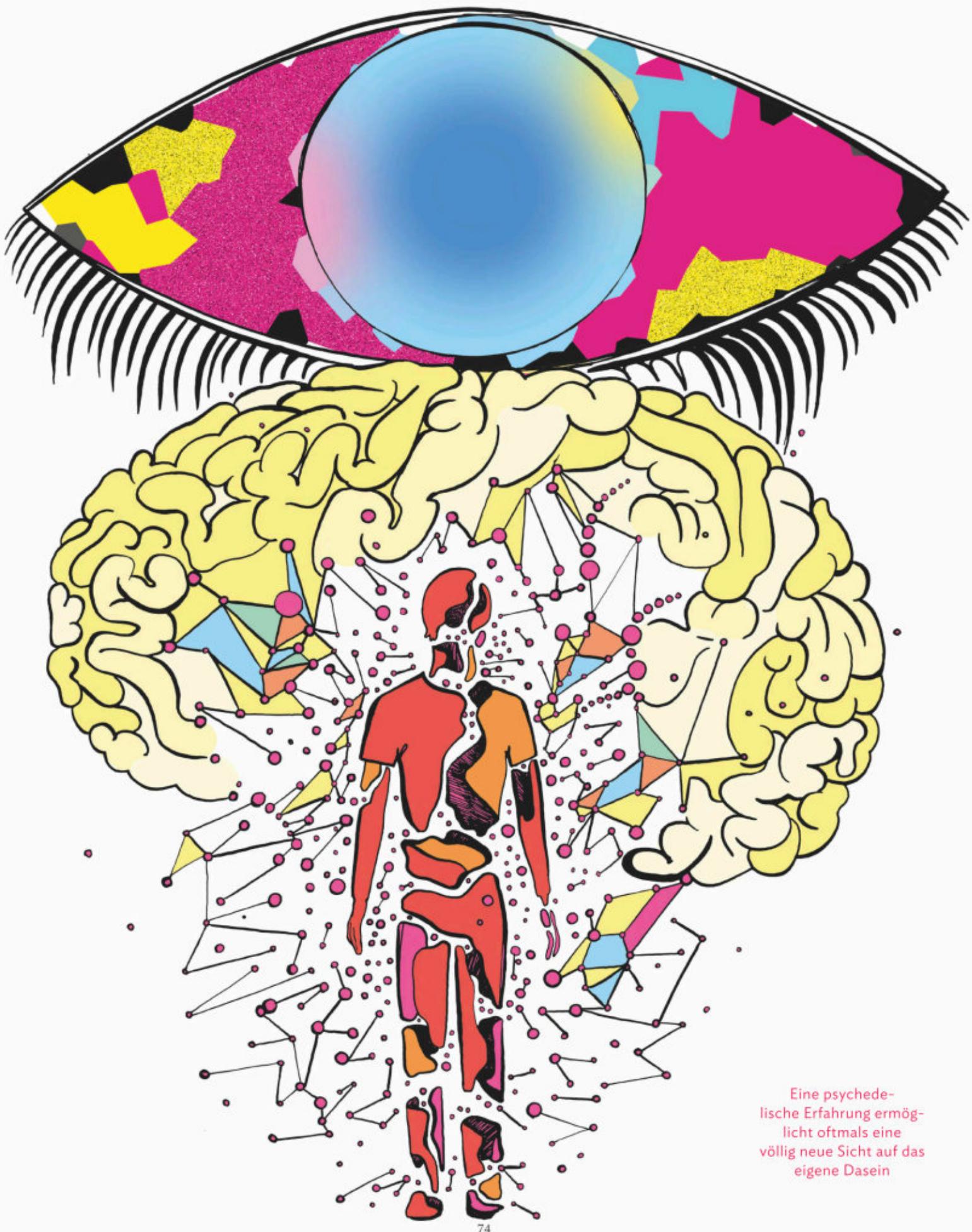
ungefähr 60 Jahren mit langem, in der Mitte gescheiterten Haar und hohen Wangenknochen. Ich betrachtete auch den Raum um mich herum: Die kürbisfarben gestrichene Wohnung mit Topfpflanzen und Symbolen für weibliche Fruchtbarkeit und Macht, den bestickten lila Stoff aus Peru, der den Altar bedeckte, und die Gegenstände, die darauf angeordnet waren – darunter ein violetter Kristall, in dem eine Kerze steckte, ein „heiliger Gegenstand“, den Mary mich gebeten hatte mitzubringen (ein Bronze-Buddha, den mir ein Freund aus Tibet geschenkt hatte) und, auf einem Teller vor mir: der größte Psilocybin-Pilz, den ich je gesehen hatte.

Auf dem Altar lagen auch noch ein Salbeizweig, ein Stück Palo Santo (ein wohlriechendes Holz, das manche Indianerstämme in Südamerika zeremoniell verbrennen) und ein pechschwarzer Krähenflügel. An verschiedenen Stellen der Zeremonie entzündete Mary den Salbei und





Unter fachkundiger  
Anleitung lösen sich im  
Rausch Grenzen auf,  
Sinneswahrnehmungen  
verschmelzen in unge-  
kannter Weise



Eine psychedelische Erfahrung ermöglicht oftmals eine völlig neue Sicht auf das eigene Dasein

das Palo Santo und wedelte den Flügel, um mich mit dem Rauch zu „beflecken“ – und die Geister durch den Raum um meinen Kopf zu leiten.

Mir ist klar, dass das alles lächerlich kitschig klingt – doch die Überzeugung, mit der Mary die Zeremonie vollzog, der Duft der brennenden Pflanzen und der Klang des durch die Luft gleitenden Flügels bewirkten einen Zauber, der mir ermöglichte, meine Skepsis außer Kraft zu setzen.

Mary hatte bei einem der Urgesteine der psychedelischen Szene gelernt, einem früheren Studenten von Timothy Leary an der Harvard University. Mehr als das aber waren es ihr Auftreten, ihre Ernsthaftigkeit und ihr Mitgefühl, die mir die nötige Sicherheit verschafften, um dieser Frau – nun ja: meinen Verstand anzuvertrauen.

## i

**In ihrer Kindheit** in der Nähe von Boston war Mary begeisterte Katholikin gewesen, sagte sie, bis „ich begriff, dass ich ein Mädchen war“ – eine Tatsache, die sie von der Durchführung der geliebten Zeremonien ausschloss.

Ihre Religiosität lag brach, bis Freunde ihr auf dem College ein Glas mit Psilocybin versetzten Honig zum Geburtstag schenkten. Ein paar Löffel davon hätten bei ihr enorme Veränderungen bewirkt, erzählte sie mir. Die Wiedererweckung ihres spirituellen Lebens führte sie auf den Weg des tibetanischen Buddhismus, und schließlich legte sie die Gelübde einer Initiierten ab: „Allen führenden Wesen bei ihrer Erweckung und ihrer Erleuchtung zu helfen“, wie sie sagte.

Und nun saß also ich in ihrem Behandlungsraum – das nächste fühlende Wesen, das hoffte, erweckt zu werden. Sie bat mich, meine Absicht zu erläutern, und ich antwortete: Alles zu erfahren, was mir der „Pilzlehrer“, wie sie es nannte, über mich und über mein Bewusstsein beibringen konnte.

Therapien mit Psychedelika erleben eine Renaissance in den USA – sowohl bei der Behandlung psychischer Probleme als auch als Instrument für eher private Selbsterforschung oder für spirituelles Wachstum.

Das geschieht einerseits im Verborgenen, wo eine lebhafte Untergrundszene wirkt, andererseits aber auch im Licht der Öffentlichkeit – an Einrichtungen wie der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore oder der University of California in Los Angeles, an denen Therapiestudien unter Verwendung von Psychedelika vielversprechende Ergebnisse gezeigt haben.

Von einer „Renaissance“ schreibe ich, weil ein großer Teil der Arbeiten auf Forschung aus den 1950er und 1960er Jahren aufbaut – einer Zeit, in der die Anwendung von Substanzen wie LSD oder Psilocybin von vielen Wissenschaftlern als wichtiger Fortschritt in der Psychopharmakologie betrachtet wurde.

**Wie ein Trip verläuft, hängt entscheidend vom Einfluss des Therapeuten ab**

Bis 1965 wurden mehr als 1000 entsprechende Studien veröffentlicht, mehr als 40 000 Probanden nahmen daran teil. Psychiater nutzten gering dosierte LSD-Trips, um Patienten den Zugang zu verdrängten Gedanken und Gefühlen zu erleichtern; andere Therapeuten verwendeten höher dosierte „psychedelische Einheiten“ zur Behandlung von Alkoholismus, Depressionen und Persönlichkeitsstörungen.

Das änderte sich Mitte der 1960er Jahre, nachdem sich der Harvard-Forscher Timothy Leary zum psychedelischen Guru gewandelt hatte und Amerikas Jugend nach dem Motto „Turn on, tune in and drop out“ zum Drogenkonsum ermunterte. Psychedelika wurden zu einem bereitwillig integrierten Bestandteil der aufkommenden Gegenkultur, beeinflussten Musikstile, Mode, Verhalten.

Zudem befeuerten die Drogen, so dachten viele, auch die Infragestellung der Autorität von Erwachsenen, die den Generationskonflikt markierte: „Die Kids, die LSD nehmen, werden nicht eure Kriege führen“, verkündete Leary. 1971 bezeichnete US-Präsident Nixon den Forscher, der zu diesem Zeitpunkt bereits aus der akademischen Welt verstoßen und vom Gesetz gejagt wurde, als „den gefährlichsten Mann in den USA“.

Vom selben Jahr an galten LSD und Psilocybin als Drogen der Kategorie 1, und der Besitz oder Verkauf der Psychedelika als Verbrechen (die Substanz MDMA traf das Verbot erst 1985 – nachdem sie unter dem Namen „Ecstasy“ als Partydroge populär geworden war). Die Forschungsmittel versiegten, und die legale Praxis der psychedelischen Therapie kam zum Erliegen.

Doch in den 1990er Jahren nahm eine neue Generation von Wissenschaftlern die Erforschung von Psychedelika wieder auf, wobei sich der Großteil der Arbeit auf die Behandlung von Krebspatienten richtete. Seitdem wurden mehrere Dutzend Studien mit psychedelischen Substanzen abgeschlossen oder vorangetrieben.

So erhielten etwa in zwei Psilocybin-Studien an der Johns-Hopkins-Universität und an der New York University 80 todkranke Krebspatienten in einer von Therapeuten geleiteten Sitzung eine mäßig hohe Dosis Psilocybin. Die Patienten schilderten, wie sie dabei in ihren Körper hineinreisten und sich mit dem Krebs oder ihrer Angst vor dem Tod konfrontierten; viele hatten mystische Erfahrungen, die ihnen Einblicke in ein Leben nach dem Tod gaben oder das Gefühl erzeugten, mit der Natur oder dem Universum auf eine tröstliche Weise verbunden zu sein. Bei 80 Prozent der Patienten nahm das Ausmaß der Depressionen und Angstzustände signifikant ab – und die Verbesserungen hielten mindestens sechs Monate lang an.

Andere, kleinere Studien über Psilocybin zeigten, dass eine, zwei oder drei „gefährte“ psychedelische Behandlungen Alkoholikern und Rauchern helfen konnten, ihre Sucht zu überwinden.

Die psychedelische Erfahrung scheint Menschen mitunter eine radikal neue Sicht auf ihr Leben zu eröffnen – und ermöglicht ihnen, ihre Weltanschauung und ihre Prioritäten so zu verändern, dass sie alte Gewohnheiten loslassen können.

Allerdings sind es wohl nicht die Moleküle allein, die den Patienten solche Veränderungen ermöglichen: Entscheidend ist nach Ansicht der Forscher auch die Rolle des Therapeuten oder „Führers“. Unter dem Einfluss von Psychedelika sind Menschen außerordentlich beeinflussbar, sowohl die äußere Umgebung des Patienten als auch seine innere Einstellung wirken sich stark auf das psychedelische Erlebnis aus.

Aus diesem Grund finden die Behandlungen in der Regel in einem gemütlichen Raum und stets in Begleitung ausgebildeter Führer statt. Diese Guides bereiten die Probanden auf die bevorstehende Reise vor, bleiben während der Behandlung an ihrer Seite und helfen anschließend, ihre Erlebnisse zu „integrieren“ – den Erfahrungen also einen Sinn zu geben und sie für die Veränderung des Lebens zu nutzen.

Forscher bezeichnen diese Arbeit meist als „psychedelische Therapie“ – obwohl es wohl zutreffender wäre, von einer „durch Psychedelika unterstützten Psychotherapie“ zu sprechen. Worüber die Wissenschaftler seltener sprechen, ist, dass ein großer Teil des Erfahrungswissens darüber, wie eine psychedelische Behandlung erfolgreich angeleitet wird, in den Köpfen der im Untergrund arbeitenden Guides wie Mary liegt.

„Der Pilzlehrer hilft uns zu erkennen, wer wir wirklich sind“, sagte Mary, als wir uns am Altar gegenüber saßen: „Er bringt uns zum Daseinszweck unserer Seele in diesem Leben zurück.“

An Marys New-Age-Jargon hatte ich mich inzwischen gewöhnt, zudem hatten mich ihre Professionalität und Akribie beeindruckt: Vor meiner „Reise“ hatte sie mir nicht nur einen „Standardvertrag“ vorgelegt (mich für die Dauer der Reise ihrer Autorität zu beugen; im Raum zu bleiben, bis sie mir die Erlaubnis gab zu gehen; kein Sexualkontakt), sondern ließ mich auch ein detailliertes medizinisches Formular, einen Haftungsverzicht und einen fünfzehnseitigen autobiografischen Fragebogen ausfüllen. All das gab mir das Gefühl, mich in guten Händen zu befinden.

d

**Der Pilz vor mir** war gut zehn Zentimeter lang, sein Hut so groß wie ein Golfball. Er fühlte sich staubtrocken an und schmeckte wie Pappe mit Erdgeschmack. Wir unterhielten uns noch 20 Minuten lang, bevor Mary mir empfahl, mich hinzulegen und eine Schlafmaske aufzusetzen. Sobald sie das erste Musikstück auflegte – eine abgeschmackte New-Age-Komposition – wurde ich un-

verzüglich in eine nächtliche Stadtlandschaft versetzt, die aussah, als wäre sie im Computer erschaffen worden.

Ich erlebte eine Synästhesie, in der die Sinne kreuzweise miteinander verknüpft sind, sodass der Klang einen sichtbaren Raum erzeugte. Die Musik beschwor eine entvölkerte futuristische Stadt herauf, in der jeder Ton einen weichen schwarzen Stalagmit oder Stalagtit formte, ähnlich der Schallisolierung in Aufnahmestudios.

Ich bewegte mich mühe los durch diese digitale Landschaft, wie innerhalb der Grenzen eines dystopischen Videospiels. Der Ort besaß eine Art glatte Schönheit, aber ich fühlte mich dort unwohl und wollte woanders hin – doch es ging eine gefühlte Ewigkeit so weiter, ohne dass es einen Ausweg gab. Ich bat Mary, andere Musik aufzulegen. Das änderte die Stimmung, doch ich steckte weiterhin in der dunklen Computerwelt fest.

Ich spürte, wie sich Angst in mir aufbaute. Ich rief mir Marys Anweisungen ins Gedächtnis und verdeutlichte mir, dass ich nichts tun könnte, außer loszulassen und mich der Erfahrung hinzugeben. Ich war jetzt nicht mehr der Kapitän meiner Aufmerksamkeit, imstande, sie hierhin oder dorthin zu lenken und meinen geistigen Kanal beliebig zu wechseln. Es war eher, als säße ich festgeschnallt im vordersten Wagen einer kosmischen Achterbahn, deren wilde Sturzfahrt im Sekundentakt darüber entschied, was in meinem Bewusstseinsfeld auftauchte.

Eigentlich ist das nicht ganz richtig: Ich musste nur die Schlafmaske absetzen, und die Realität würde sich wiederherstellen. Und genau das tat ich, teils um mich zu überzeugen, dass die Welt noch existierte, vor allem aber weil ich dringend pinkeln musste.

Sonnenlicht und Farbe fluteten meine Augen. Ich sog beides gierig auf und überprüfte den Raum auf Anzeichen nichtdigitaler Realität: Wände! Fenster! Pflanzen! Aber all diese Dinge wirkten verändert, wie mit Licht geschmückt, und jeder Strahl davon galt meinen Augen. Ich erhob mich vorsichtig von meiner Matratze, Mary fasste mich am Ellbogen, und gemeinsam legten wir den langen Weg zur Toilette zurück.

Dort brachte ich einen spektakulären Wasserfall aus funkelnden Diamanten hervor, machte mich unsicher auf den Weg zurück zur Matratze und legte mich hin. Mary fragte leise, ob ich einen Booster haben wolle – und ich empfing einen weiteren Psilocybin-Pilz.

Als ich meine Schlafmaske wieder aufsetzte, befand ich mich erneut in der Computerwelt – doch etwas hatte sich verändert, zweifellos aufgrund der erhöhten Dosis. Während ich die Landschaft vorher als ich selbst durchquert und sie aus einem Blickwinkel betrachtet hatte, der als mein eigener erkennbar war, mit intakten inneren Einstellungen (zum Beispiel kritisch gegenüber der Musik), konnte ich jetzt beobachten, wie sich mein vertrautes Ich erst allmählich und dann schlagartig auflöste.

„Ich“ verwandelte sich in ein Bündel von Zetteln, nicht größer als Post-it-NOTES, das in alle Winde verstreut

Mit  
einem Mal ist  
das souveräne  
Ich, das denkt und  
fühlt, nicht  
mehr da



Um einen Nutzen aus der Erfahrung zu ziehen, ist es wichtig, das Erlebte im therapeutischen Gespräch zu reflektieren

wurde. Doch das „Ich“, das diese scheinbare Katastrophe wahrnahm, verspürte keinerlei Verlangen, den Zetteln nachzujagen und sie wieder zusammenzufügen. Eigentlich war da gar kein wie auch immer geartetes Verlangen. Und dann sah ich mich wieder dort draußen, aber diesmal als eine wie auf der Landschaft verstrichene Farbe, oder Butter: Ich sah, dass eine große Fläche mit einer Substanz bedeckt war, die ich als mich selbst erkannte.

Aber wer war dieses „Ich“, das die Szenerie seiner Auflösung betrachtete? Gute Frage. Eigentlich nicht ich. Hier gerate ich an die Grenzen unserer Sprache: Um die Kluft gänzlich zu beschreiben, die sich in meiner Wahrnehmung aufgetan hatte, bräuchte ich ein völlig neues Pronomen der ersten Person. Denn jenes etwas, das das Geschehen beobachtete, war ein Blickwinkel oder ein Bewusstseinsmodus, der sich völlig von meinem „Ich“ unterschied.

Während jenes „Ich“ stets ein in meinen Körper eingeschlossenes Subjekt war, schien dieses hier von keinem Körper begrenzt zu sein, auch wenn ich Zugang zu seiner Perspektive hatte. Und diese Perspektive war äußerst gleichgültig, neutral in allen Fragen der Interpretation und gelassen selbst angesichts dessen, was eigentlich eine absolute persönliche Katastrophe hätte sein müssen. Doch das „Persönliche“ war ausgelöscht worden.

All das, was ich einmal gewesen war und „ich“ genannt hatte, dieses Ich, das im Lauf von sechs Jahrzehnten entstanden war, war dahingeschmolzen und weit über die Landschaft verteilt. Was stets ein denkendes, führendes, wahrnehmendes Subjekt in mir selbst gewesen war, war jetzt etwas dort draußen: Ich war Farbe!

## n

**Noch viele andere Dinge** widerfuhren mir an jenem Tag. Ich starrte in den Spiegel in der Toilette und sah das Gesicht meines verstorbenen Großvaters. Ich stapfte durch eine verbrannte Wüstenlandschaft, in der überall ausgebliebene Knochen und Schädel herumlagen.

Mein souveränes Ich mit all seinen Abwehrmechanismen und Ängsten, seinen rückwärtsgewandten Abneigungen und zukunftsbezogenen Sorgen existierte einfach nicht mehr – und es war niemand da, der sein Hinscheiden betrauern konnte.

Doch etwas hatte seine Nachfolge angetreten: dieses nackte, entkörperlichte Bewusstsein, das die Auflösung des Ichs mit milder Gleichgültigkeit betrachtete. Ich befand mich in der Realität, aber als etwas anderes als mein Ich. Und obwohl kein Ich mehr da war, das fühlen konnte, bestand eine Stimmung von Gelassenheit, von Unbeschwertheit, von Zufriedenheit. Es gab ein Leben nach dem Tod des Ichs.

Am Tag nach meiner Reise war ich erleichtert, zu einer mehrstündigen Nachbereitung in Marys Zimmer zurückkehren zu können. Ohne diese „Integration“ wäre ich wohl versucht gewesen, meine Psilocybin-Reise einfach als Drogenerfahrung zu verwerfen, sie in dieser mentalen Schublade abzulegen und zu vergessen. Doch obwohl es stimmt, dass eine Chemikalie mich auf diese Reise geschickt hat, stimmt es eben auch, dass ich all das, was ich erlebte, erlebt habe: Es sind Ereignisse, die in meinem Geist stattfanden, die weder bedeutungslos noch flüchtig waren. Aber ich brauchte Hilfe, um ihren Sinn zu verstehen und Nutzen daraus ziehen zu können.

Mary und ich sprachen lange miteinander. Was für ein bemerkenswertes Geschenk: Zu lernen, dass wir so vieles loslassen können – die Wünsche, Ängste und Verteidigungslinien eines ganzen Lebens! – ohne dass wir völlig ausgelöscht werden.

Buddhisten oder erfahrene Meditierende mag das wenig überraschen, aber für mich, der ich mich bislang stets für absolut eins mit meinem Ego gehalten hatte, war es neu. Zum ersten Mal erschloss sich mir, was mir die Probanden aus den Krebsstudien berichtet hatten: Dass ihre psychedelische Reise ihnen eine Sichtweise eröffnet hatte, von der aus noch das Schlimmste, was uns das Leben antun kann, nüchtern betrachtet und mit gelassener Gleichgültigkeit akzeptiert werden kann.

Mir wurde ebenfalls klar, dass ich diese Sichtweise niemals erreicht hätte, wenn Mary meine Reise nicht angeleitet und dabei jenen Raum geschaffen hätte, in dem ich mich hinreichend sicher fühlte, um mein gewohntes Ich und seine Abwehrstrategien dahinscheiden zu lassen.

Doch nun, 24 Stunden später, war dieses alte Ich wieder voll im Saft – was also war der langfristige Nutzen meines Ausflugs zu jener höheren Sichtweise?

Mary meinte, nachdem ich nun eine andere, ungeschütztere Art zu sein erlebt hätte, könnte ich üben, die stets abwehrbereite Herrschaft meines Egos über meine Reaktionen auf Menschen und Ereignisse abzuschwächen. „Du hast nun die Erfahrung gemacht, anders – oder gar nicht – reagieren zu können. Und das kannst du kultivieren.“ Zum Beispiel durch Meditation, schlug sie vor.

Psychedelika-Forscher glauben, dass jene Erfahrung der „Ich-Auflösung“, die ich in Marys Zimmer gemacht hatte, viele destruktive Denk- und Verhaltensmuster aufbrechen kann – und Menschen damit befähigt, auf veränderte Weise mit ihrer Sterblichkeit, ihren Süchten oder Depressionen umzugehen.

Könnte man dem Ich in unserem Gehirn eine Art Adresse zuweisen, dann fände sich diese wahrscheinlich im sogenannten Ruhemodusnetzwerk (Default Mode Network, DMN) – einer komplexen Struktur im Gehirn, die den frontalen Kortex mit Entwicklungsgeschichtlich älteren Zentren unseres Gedächtnisses und unseren Emotionen verbindet. Dieses Netzwerk scheint an zahl-

**Das Erlebnis der »Ich-Auflösung« vermag destruktive Denkmuster zu durchbrechen**

reichen Vorgängen beteiligt zu sein, die mit unserer Selbstwahrnehmung zusammenhängen – darunter etwa Grübeleien, mentale Zeitreisen (also die Betrachtung von Vergangenem und Zukünftigem), die Theorie des Geistes (also die Fähigkeit, anderen psychische Zustände zuzuschreiben) und die Konstruktion unseres sogenannten autobiografischen Selbst: Es hilft uns dabei, das, was uns jetzt passiert, mit der Geschichte dessen, wer wir sind, zu verknüpfen, und verleiht uns dadurch das Gefühl, ein stabiles, über die Zeit beständiges Selbst zu besitzen.

Neurowissenschaftler haben vor Kurzem damit begonnen, die Gehirne von Menschen auf Psilocybin oder LSD mit bildgebenden Verfahren zu untersuchen. Sie waren überrascht, dass die Drogen die Aktivität im Ruhemodusnetzwerk radikal verminderten – anstatt, wie zu erwarten wäre, zu erhöhen. Insbesondere wenn die Probanden von der Erfahrung der Auflösung ihres Egos berichteten, zeigten die Hirnscanner einen starken Abfall der Aktivität in der Struktur.

Wird dieses Netzwerk vorübergehend „offline“ geschaltet, könnte das dem gesamten System eine Art „Neustart“ erlauben – so zumindest drückt es Robin Carhart-Harris aus, ein Neurowissenschaftler, der am Imperial College in London umfangreiche Arbeiten zur Bildgebung von Gehirnen unter dem Einfluss von Psychedelika durchgeführt hat. Die daraus resultierende „Locke rung der Kognition“ sei besonders hilfreich für Menschen, deren Leiden durch eine Form von geistiger Blockade mitverursacht werde – darunter Depression, Sühkte, Angst und Besessenheit.

All diese Zustände haben, wie Alison Gopnik, Professorin für Psychologie an der University of California in Berkeley, hervorhebt, möglicherweise eine gemeinsame Grundlage. „Eine ganze Reihe von Symptomen bei Erwachsenen, darunter etwa Depressionen, hängen mit Phänomenen wie endlosem Grübeln und Gedankenkarussellen zusammen, mit einer exzessiv auf das eigene Ego verengten Form der Wahrnehmung“, sagt Gopnik. „Betroffene bleiben mental oft an den immer gleichen Stellen hängen, sie finden keinen Ausweg, werden schließlich zwanghaft, vielleicht auch süchtig. Es erscheint mir plausibel, dass psychedelische Erfahrungen uns aus solchen Zuständen herausheften könnten und uns eine Chance verschaffen könnten, unsere Geschichte davon, wer wir sind, neu zu verfassen.“

Wann aber könnten psychedelisch unterstützte Therapien auch außerhalb der Forschungslabore legal durchführbar werden – in Anbetracht der vielen Menschen, die davon womöglich profitieren könnten?

Bevor die amerikanische Zulassungsbehörde FDA ein neues Medikament freigibt, muss dessen Sicherheit und Wirksamkeit in einer drei Phasen umfassenden Folge von Studien nachgewiesen werden, wobei jede Phase jeweils mehr Probanden und strengere Methoden erfordert. Kürzlich legten Forscher der Behörde die

Ergebnisse von klinischen Phase-2-Studien an Krebspatienten vor, denen Psilocybin und MDMA verabreicht worden waren – und zeigten sich verblüfft über die positive Reaktion der FDA. Die Aufsichtsbehörde ermutigte sie, mit MDMA zu Phase 3 voranzuschreiten – der letzten Hürde vor der offiziellen Zulassung.



**Auch die** „Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies“ (MAPS), eine gemeinnützige Organisation, die sich für die Zulassung von Psychedelika in den USA einsetzt, hat kürzlich Phase-3-Studien zur MDMA-unterstützten Psychotherapie für die Behandlung posttraumatischer Belastungsstörungen eingeleitet; 200 bis 300 Freiwillige in den USA, Kanada und Israel nehmen daran teil.

Die Studien könnten bis zum Jahr 2022 abgeschlossen sein, doch erste Patienten erhalten bereits heute legalen Zugang zu psychedelischen Therapien. Im Rahmen sogenannter „Expanded Access“- oder „Compassionate Use“-Programme erhalten schwer kranke Menschen, die von experimentellen Therapien profitieren könnten, schon vor dem Abschluss der Zulassungsverfahren Zugang zu entsprechenden Behandlungen. Behörden in Israel und den USA haben bereits zwei solcher Programme gestartet, die jeweils die MDMA-unterstützte Therapie von 50 Patienten mit posttraumatischem Stress-Syndrom ermöglichen.

Angesichts der Fortschritte der Forscher stellt sich die Frage, welchen Platz Untergrund-Therapeuten wie Mary wohl in einer schönen neuen Welt der legalen psychedelischen Behandlungen finden könnten. Bei meiner Recherche hatte ich in der Szene Bedenken vernommen, dass dann diejenigen psychedelischen Therapeuten mit dem größten Erfahrungswissen womöglich verdrängt würden – durch neu ausgebildete, aber in der Sache vergleichbar unerfahrene Guides.

Andere Untergrund-Therapeuten berichten dagegen, sie hätten mehr Klienten denn je. Und auch Mary geht davon aus, dass eine staatliche Zulassung von psychedelischen Therapien ihr eher mehr als weniger Zulauf bescherten würde – insbesondere von jenen Menschen, die nicht an einer diagnostizierten psychischen Krankheit leiden: den Neugierigen, den spirituell Interessierten und all jenen Alltagsneurotikern, die auch heute schon die Praxen vieler Therapeuten füllen.

Wie viele von ihnen würden wohl einmal eine geführte psychedelische Reise unternehmen wollen, wenn sie von dieser Möglichkeit erfahren? <

**Erste  
Patienten  
erhalten legalen  
Zugang zu psyche-  
delischen The-  
rapien**

*Die Recherchen des vielfach ausgezeichneten Autors Michael Pollan zur Renaissance der psychedelischen Drogen in der Therapie sind auch als Buch erschienen: „Verändere Dein Bewusstsein“, Antje Kunstmann Verlag, 496 Seiten, 26 Euro.*

# Von vermeintlichen Heilsbringern

A photograph showing a group of approximately ten people standing in a grassy, sunlit area. They are all wearing matching light blue tracksuits with white drawstrings and small patches on the chest. Some individuals have white headbands or hats. The group is diverse in age, with both young and elderly members. They are positioned in front of a large, leafy tree, with a wooden signpost visible in the background to the right.

# mit fragwürdigen Absichten

Interview: Tilman Botzenhardt  
und Bertram Weiß

Fotos: Jonas Bendiksen

Was macht manche Sekten  
so attraktiv für Menschen auf Sinnsuche?  
Welche Gefahren gehen von ihnen aus?  
Und wie schafft man es, sich ihrem Bann  
wieder zu entziehen?



**Weltweit halten** sich etliche Menschen für den wieder-gekehrten Messias – so Alvaro Theiss, der mit einer kleinen, hauptsächlich weiblichen Gefolgschaft in Brasilien lebt

GEO WISSEN: *Frau Riede, um Scientology, Hare Krishna und andere Sekten scheint es rubig geworden zu sein in den letzten Jahren. Ist das auch Ihr Eindruck?*

SABINE RIEDE: Nein, aus meiner Erfahrung beschäftigen uns neue religiöse Gruppen mehr denn je. Denn die Strukturen sind komplexer geworden. Hatten wir früher noch einige wenige Glaubensgemeinschaften jenseits der traditionellen Religionen, so haben wir es heute mit einer unüberschaubar großen Vielfalt von kleinen, sich ständig verändernden Gruppen zu tun. Wir haben Jahr für Jahr viele Hundert Anfragen – und oftmals ist eine intensive Beratung über mehrere Termine hinweg nötig.

#### *Worum geht es dabei?*

Zum Beispiel merken Menschen, dass sie den Ausstieg aus einer Glaubensgemeinschaft nicht aus eigener Kraft schaffen, dass sie unter Ängsten leiden, Zweifeln, Einsamkeit. Oder es sind Angehörige, Freunde, Partner, die sich um einen geliebten Menschen Sorgen machen.

Im Augenblick wenden sich auch auffällig oft Menschen an uns, die sich um Verschwörungslegenden Gedanken machen. Sie beobachten etwa, wie Angehörige sich immer weiter in abstrusen Theorien verstricken, immer schwerer erreichbar sind. Nicht selten vermischen sich diese auch mit spirituellem Glauben: Die „Organische Christus Generation“ etwa will die „wahren“ Zusammenhänge des Weltgeschehens aufdecken und zugleich christlich-fundamentalistische Lehren verbreiten.



Sabine Riede

Jg. 1961, ist Pädagogin und leitet die Informations- und Beratungsstelle der »Sekten-Info Nordrhein Westfalen e. V.«.

#### *Wie geben Sie mit solchen Anliegen um?*

Die Grundhaltung unserer Arbeit ist: Wir bieten kostenlos Beratung an, lösungsorientiert, und sind dabei an die Schweigepflicht gebunden. Auch verhalten wir uns weltanschaulich neutral, fühlen uns also weder einer Kirche noch irgendeiner anderer Religion verpflichtet.

Das bedeutet aber auch: Wir verurteilen keinen Glauben, respektieren ihn. Es sei denn, die Handlungen, die daraus erfolgen, bedeuten eine Gefahr.

#### *Welche Gefahren meinen Sie?*

Leider können vom Glauben sehr konkrete Gefahren für den Einzelnen,

»Nicht selten geben Gläubige ihr gesamtes Vermögen in die Hände fanatischer Gruppen«

**Theiss, der sich heute** »Inri Christo« nennt, empfing seine Berufung angeblich 1979 während einer Fastenkur in Chile. Seine Anhängerschaft findet der Guru zunehmend im Internet: per Video-Botschaften





**In einem Traum** habe ihm Gott offenbart, dass er, Moses Hlongwane, der König der Könige sei. Seither predigt der ehemalige Schmuckverkäufer zu seinen Jüngern, hier bei einer Hochzeitsfeier in Südafrika

sein Umfeld oder die ganze Gesellschaft ausgehen. Ich sehe vor allem fünf Gefahren.

Erstens, und am häufigsten: Glaubensgemeinschaften können Beziehungen zerstören. Das mag harmlos klingen, kann aber existentielle Gefahren bergen. Nicht selten passiert es, dass sich jemand einer religiösen Bewegung anschließt und derart fanatisiert, dass er jegliche anderen Überzeugungen ablehnt – zunächst bei Freunden und Bekannten, aber dann auch bei Eltern, Partner oder gar Kindern. Durch die Glaubensgemeinschaft befeuert, geraten Beziehungen unter Druck – und werden oftmals gesprengt.

Die zweite Gefahr, die vor allem in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird: finanzielle Einbußen. Da gibt jemand etwa sein ganzes Hab und Gut in die Hand einer Glaubensgemeinschaft, manchmal verlieren Menschen so Hunderttausende Euro. Oder sie fallen auf eigentlich offensichtliche Betrüger herein: Zum Beispiel mag

eine Person, die nach einem schweren Unfall dauerhaft leidet, Hilfe bei einer Schamanin suchen. Und nach kurzer Zeit ist sie um 10000 Euro ärmer – aber die Schmerzen haben sich nicht verändert.

#### *Welche Gefahren gibt es noch?*

Glaube kann die Gesundheit gefährden, körperlich und psychisch. Das bekannteste Beispiel ist wohl, dass manche Glaubensgemeinschaften – allen voran die Zeugen Jehovas – die Bluttransfusion ablehnen. Aber oft begegnen uns auch Menschen, die sich über Jahre nicht medizinisch behandeln lassen, weil sie sich in die Hand von esoterischen Heilern begeben.

Die „Germanische Neue Medizin“ etwa will den Menschen einreden, hinter Krebs stecke ein psychisches Leiden, man brauche keine Operation, keine Chemotherapie. Sondern schlicht eine sogenannte „Confliktolyse“, eine Art Auseinandersetzung mit sich selbst. Das ist eine vermeintlich wissenschaft-



lich klingende Form einer Überzeugung, die schon viele unnötige Todesfälle verursacht hat.

Eine weitere Glaubensüberzeugung, die ich gerade in kleinen fundamentalistischen Gemeinschaften immer wieder beobachte: Wenn du ein gottgefälliges Leben führst, bist du auch gesund. Und wenn du krank bist, hast du dich von Gott so weit abgewandt, dass Dämonen, gar der Teufel, von dir Besitz ergreifen könnten.

**Kennen Sie weitere Beispiele?**

Das Kindeswohl ist gefährdet, wenn Eltern notwendige medizinische Behandlungen verweigern oder Impfungen meiden. Aber das erstreckt sich auch auf andere Gebiete: Eltern schicken ihre Kinder nicht in die Schule, damit sie dort nicht mit anderen Überzeugungen in Kontakt kommen, oder zwingen sie zu einer bestimmten Ernährungsweise oder zu religiösen Praktiken, die die kindliche Entwicklung stören. Zum Beispiel tägliches, stundenlanges Meditieren.

**Was können Sie konkret gegen all das unternehmen?**

Ein Großteil unserer Arbeit besteht darin, Informationen zusammenzutragen, und Prävention zu leisten. Wir schulen etwa Psychologen, Jugendämter oder Lehrer landesweit, deren Fokus zwar nicht Glaubensgemeinschaften sein mögen, die aber in der Praxis immer wieder auf diese stoßen. Allein im letzten Jahr haben wir zu rund 500 verschiedenen Gruppierungen Auskunft gegeben.

**Zu welchen zum Beispiel?**

Das reicht vom Einzelanbieter von angeblich heilsamen Mittelchen im Internet über den Wahrsager, den un seriösen Coach und sogenannte „guristische Gruppen“, also jene, die auf eine zentrale Figur hin organisiert sind, bis hin zu christlich fundamentalistischen Freikirchen, die Homosexualität heilen wollen, oder den weltumspannenden Organisationen von Scientology und Zeugen Jehovas.

**Wie kommt es zu dieser enormen Vielfalt?**

Der sogenannte neue religiöse Glaube jenseits der über Jahrhunderte gewachsenen Religionen unterliegt gewissen Moden. Und jede davon hat ihre Blütezeit, aber geht anschließend nie ganz verloren. Es mehren sich also die Gruppen, je weniger die Menschen sich bei den wirklich großen Strömungen, auch den Kirchen, zu Hause fühlen.

In den 1980er Jahren, als unsere Beratungsstelle gegründet wurde, waren die Hare-Krishna-Bewegung und die sogenannte Mun-Sekte noch ein-



**Er verkündet den Untergang** der Welt, will Japans Premier werden und schließlich die Vereinten Nationen anführen, um so Gottes Werk zu vollenden.

Noch aber tourt »Jesus Matayoshi« mit einem Campingbus durch Tokio

**Ein Glaube, der wie aus einer anderen Zeit wirkt ...**

... aber in unserer Gesellschaft noch Anhänger findet. Diese extremen Erwartungen an den Einzelnen können auch unmittelbar zu psychischen Erkrankungen führen. Der Glaube an eine höhere Macht kann derart starke Gefühle auslösen, dass Betroffene etwa in eine Depression verfallen, eine Panikstörung entwickeln oder Psychosen erleben.

Und schließlich: Auch Gewalt kann aus religiösem Fanatismus geboren werden. Das kann sich gegen die eigenen Mitglieder richten – etwa als kollektiver Suizid in der Hoffnung auf Erlösung –, aber auch gegen andere. Etwa als Gewalttaten aus Hass gegen Andersdenkende.

**Zerbrechende Beziehungen, finanzielle Einbußen, Erkrankungen und Gewalt. Sie sprachen von fünf Gefahren?**

Ja, die Fünfte ist die Bedrohung des Kindeswohls. Das halte ich für die schlimmste Gefahr. Denn Kinder

leiden völlig unverschuldet. Sie werden etwa in eine Glaubensgemeinschaft hineingeboren und nehmen so Schaden. Manchmal ganz konkret durch körperliche Züchtigung wie im Fall der „Zwölf Stämme“, bei dem im Jahr 2013 Mitarbeiter des Jugendamtes 40 Kinder in Obhut nahmen.

**»Vielfach  
geraten private  
Beziehungen  
unter Druck –  
und werden sogar  
gesprengt«**



flussreich. In den 1990er Jahren wurde der Okkultismus in Deutschland groß, also der Glaube an Geister und Dämonen. Infolgedessen nahm auch die Zahl von satanistischen Gruppen zu. Um die Jahrtausendwende entwickelten sich schließlich viele Gemeinschaften, die Heil und Erlösung im Jenseits predigten. Und dann kam die Esoterik hinzu.

#### **Was verstehen Sie darunter?**

All jene Angebote, die aus spirituellen Gedanken eine konkrete Hilfe im Leben versprechen, und diese meist auch in ein Geschäft verwandeln. Anbieter nennen sich etwa „Life-Coaches“. Was die Menschen so sehr daran fasziniert ist, dass sie dort ein Muster wiederfinden, dass sie aus anderen Bereichen kennen: Konsum. Sie erhalten ein Produkt oder eine Dienstleistung gegen Geld, etwa ein Arbeitsbuch, ein Seminar oder eine Vortragsveranstaltung, die sie im Hier und Jetzt befriedigt. Ihnen das Gefühl gibt, auf dem richtigen Weg zu sein. Eine lange Bindung, gar Verpflichtung ist nicht notwendig, ebenso wenig eine grundlegende Veränderung des Lebensstils.



#### **Und das ist schon gefährlich?**

Nein, aber es kann Handlungen anstoßen, die fatal sind. Anfällig für diese konsumorientierte Variante der Spiritualität ist vor allem die mittlere Generation: Sie steht unter hohem Druck, möchte beruflich wie privat immer das Beste, Erfolg und Glück. Gesundheit und Beziehungen sind ohnehin schon belastet.

#### **Der frühere Geheimdienstagent**

David Shayler missioniert Menschen in England als »Dolores«. Sie sei das heutige Alter Ego Jesu Christi, verkörpere das Weibliche im Göttlichen

Wendet sich ein Einzelner einem esoterischen Angebot der Lebenshilfe zu, kann das wie ein Katalysator wirken: Mit einem Mal beginnt eine Frau etwa, ihren Mann zu verachten, kündigt die Beziehung auf, weil sie in einem Seminar gelernt hat ihrem „Higher Self“ zu folgen und sich nichts gefallen zu lassen.

*Auch das kann doch für alle Beteiligten das Beste sein. Es ist ja nichts Schlechtes daran, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und seinen Wünschen nahe zu kommen.*

Das stimmt, aber ein solcher Veränderungsprozess sollte behutsam und mit gegenseitiger Empathie und Respekt füreinander vonstatten gehen. Therapeuten und professionelle Coaches können einen solchen Prozess sehr individuell begleiten, etwa auch einmal den Partner einbinden.



»Jesus aus Kitwe«, wie sich Bubete Chishimba in Zambia nennt, betreibt zwei illegale Taxis, hat fünf Kinder und führt seine Jünger (u.) an, seit er 24 ist



Esoterische Anbieter haben an einer Haltung, die wirklich dem Individuum und seinem Umfeld gerecht wird, meist wenig Interesse. Eher befeuern sie den Unmut ihrer Kunden, indem Sie „Mut zur Veränderung“ propagieren. Die Menschen fühlen sich verstanden, aber werden im Umgang mit ihren Mitmenschen immer aggressiver, geraten in ihren Beziehungen schnell in eine Eskalation. Oder sie decken bei der Auseinandersetzung mit sich selbst Konflikte auf, die sie aus eigener Kraft gar nicht bewältigen können – und sind damit plötzlich allein.

*Wie erkennt man, ob ein Coach oder Lebensberater seriös und professionell ist?*

Zunächst an der fundierten Ausbildung, die etwa auf der Webseite ausführlich dargestellt sein sollte. Es sollte zudem auch Hinweise auf kontinuierliche Fortbildung und Supervision geben. Auch arbeiten professionelle Le-

bensberater im Team und vermitteln deutlich, dass es ihr Ziel ist, sich überflüssig zu machen – also nicht versuchen, einen durch immer neue Angebote in Abhängigkeit zu bringen.

*Wie geraten Menschen an spirituelle Berater oder Gruppen?*

Der häufigste Weg ist wohl nach wie vor der persönliche Kontakt. Ein Bekannter, ein Freund, ein Verwandter schickt ein Video, lädt einen zu einer Veranstaltung ein. Gerade darin liegt oft die erste Schwierigkeit: Es wird sofort zu einem Thema persönlicher Beziehung, es bleibt kaum Zeit, sich einmal aus der Ferne, auf Distanz sozusagen, zu informieren.

Weitaus häufiger, als man denken mag, lassen sich Menschen auch noch in Innenstädten ansprechen, manchmal unter falschen Vorwänden. Scientology etwa klärt an Infoständen vordergründig über Drogen auf, ohne den Namen der Organisation sofort offenzulegen.



# »Viele Sekten säen Zweifel an der eigenen Entscheidungsfähigkeit und wecken Schuldgefühle«

Die koreanische „Shinchonji“-Organisation missioniert gezielt an Universitäten und in Einkaufspassagen unter dem Vorwand, eine Umfrage zu machen. Und sobald man sich dazu bereit erklärt, wird man in ein Gespräch verwickelt und zu Bibel-Seminaren eingeladen. Hinterlässt man eine Telefonnummer, kann es sein, dass man mit Anrufen traktiert wird.

## Eine Sekte, die Menschen nachstellt – ist das nicht ein Klischee?

Nein, das ist gar nicht so selten. Viele Gruppen ziehen potentielle Aussteiger immer wieder in Gespräche hinein, säen Zweifel an der eigenen Entscheidungsfähigkeit, wecken Schuldgefühle: Ich bin sehr enttäuscht von dir! Wir hatten doch noch so viel gemeinsam vor! Du hast Gott verraten! Manchmal tauchen andere Mitglieder auch unangemeldet vor der Haustür auf und suchen die direkte Konfrontation.

## Was können Betroffene tun?

Wenn man sich von einer Gruppe lösen möchte, ist es wichtig, sich mit Unbeteiligten auszutauschen. Das kön-

nen Beratungsstellen sein, Psychologen, aber auch Freunde oder Angehörige. Am wichtigsten ist, sich nicht von Anhängern der Gruppe in Gespräche ziehen zu lassen.

Dabei kann es helfen, sich im vorhinein Sätze einzuprägen, etwa: „Ich bin euch keine Rechenschaft über meine Entscheidungen schuldig“ oder „Ich bin mit der Beratungsstelle des Landes in Kontakt“. Wenn all das keine Wirkung zeigt, sollte man auch nicht zögern, die Polizei zu informieren, die wiederum durch uns unterstützt wird.

*Ihre Beratungsstelle heißt „Sekteninfo“ und doch sprechen Sie nur von „Gruppen“, „Glaubensgemeinschaften“, „Organisationen“. Wie kommt das?*

Für viele Menschen ist das Wort „Sekte“ ein Erkennungsmerkmal: Sie wissen, mit welchen Anliegen sie sich an uns wenden können. Aber wir sind kein „Sekten-TÜV“, wir gruppieren Glaubensgemeinschaften nicht nach „Sekte“ und „Keine Sekte“ ein. Allein schon deshalb, weil es keine allgemeinverbindliche Definition dieses Wortes gibt. Auch juristisch lässt sich nicht

sagen, welche Glaubensgemeinschaft eine Sekte ist, denn vor dem Grundgesetz herrscht Glaubensfreiheit, und jeder Glaube ist dem anderen gleichgestellt. Für mich ist „Sekte“ eine umgangssprachliche Bezeichnung für all jene spirituellen Gruppen, von denen für Einzelne oder für die Gesellschaft eine Gefahr ausgeht.

Unser Fokus aber ist breiter, wie es in unserem Untertitel heißt: „Beratung und Information zu neuen religiösen und ideologischen Gemeinschaften und Psychogruppen“. Wir stehen zur Verfügung, wenn sich jemand in seinem Glauben unwohl fühlt. Die Gründe dafür können sehr unterschiedlich sein.

*Bedeutet das: Eine Gruppe kann für den einen gut sein, für den anderen nicht?*

Absolut! Es gibt Gemeinschaften, in denen sich die meisten gut aufgehoben und gestärkt fühlen. Auch gibt es Menschen, die genau jene engen Strukturen brauchen und schätzen, die andere als Eingriff in ihre Freiheit empfinden. Uns geht es darum, dass jeder die Möglichkeit hat, seinen Glauben genau so zu gestalten, wie er es möchte. Dafür erhalten wir die finanzielle Unterstützung des Staates, letztlich der Bürger.

Denn nur weil jemand Abstand von einer Gruppe sucht, heißt es ja nicht, dass derjenige seinen Glauben, seine Sehnsucht nach Höherem verliert. Glaube ist nur dann gut, wenn er sich frei und selbstbestimmt anfühlt. <



In der sibirischen Taiga gründete Sergei Torop (2. v. l.) in den 1990er Jahren die »Kirche des Letzten Testaments« – mittlerweile siedeln über 4000 Mitglieder in einer ökologisch-spirituell orientierten Gemeinschaft

• Pilgern •

### Buddha ganz nah

Mönche des Labrang-Klosters feiern das tibetische Neujahr in einer gewaltigen Zeremonie. Tausende kommen zu diesem Anlass zusammen – und nehmen oft einen beschwerlichen Weg auf sich, auf dem manche sich immer wieder demütig zu Boden werfen





Text: Bertram Weiß

Fotos: Chris Roche

**Der Fotograf Chris Roche hat Pilger in vielen Weltregionen begleitet. Seine Bilder zeigen, was Glaubengemeinschaften vereint: leidenschaftliche Hingabe – und die Suche nach dem Göttlichen**

# Reisende des Glaubens



### Den Göttern dienen

Mönche wie Sadhu Lali Baba leben oft in Isolation, zurückgezogen und ohne eigenen Besitz. Gläubige geben ihnen, was sie zum Leben brauchen



### Ehre den Elementen

Bevor die Familien die Leichen entzünden, ehren sie die fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft und den feinstofflichen Äther

## Am Tor zur Totenwelt

Varanasi ist eine alte, riesige Pilgerstadt an den Ufern des Flusses Ganges – vor allem für all jene, die dem Tod nahe sind. Zu Land und auf dem Wasser lagert Holz in unterschiedlicher Qualität zu verschiedenen Preisen, überall brennen Feuer. Denn an 365 Tagen im Jahr werden Leichname den ewigen, nie erlöschenden Flammen übergeben. Knochen und Asche verstreut die Familie in den Wellen des heiligen Stroms.



### Sehnsucht nach dem Ende

*Wer in Varanasi stirbt, so der Glaube, kann den steten Kreislauf von Geburt und Wiedergeburt durchbrechen und ewigen Frieden finden*



### Strahlen der Erleuchtung

*Im Morgengrauen versammeln sich die Gläubigen, um zum Gott der Sonne zu beten. Das erste Licht sehen sie als Sinnbild für ein göttliches Bewusstsein*



### Gemeinsamer Gesang

Zu Hunderten versammeln sich Priester, um zu beten, zu singen und die Sistra zu spielen: ein Instrument, dessen Geschichte Jahrtausende zurückreicht

### Warten auf die Dämmerung

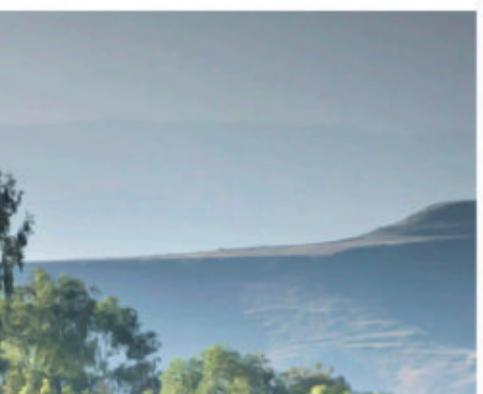
Dicht gedrängt harren die Pilger aus bis zum Morgen, um die Geburt von Jesus Christus zu feiern - getrieben von dem tiefen Wunsch, dem Wunder nahe zu kommen



• Pilgern •

### Speisung der Tausenden

Zum äthiopischen Weihnachtsfest kommen rund 100 000 Pilger in Lalibela zusammen, die meisten von ihnen sind arm. Die einheimische Bevölkerung verköstigt die Reisenden



### Steinerne Kirchen

Abgeschieden in der Region Tigray haben Gläubige mehr als 100 Kirchen und Klöster in den Fels geschlagen. Noch heute leben dort Mönche



## In den Felsen von Lalibela

Tagelang sind die Gläubigen durch den Norden von Äthiopien gewandert, um das orthodoxe Weihnachtsfest – Genna – zu feiern. Die ganze Nacht hindurch haben sie in der Bibel gelesen, gebetet, auf Felsen geschlafen. Es mischt sich der Geruch von Kerzen, Menschen und Rauch mit den Tönen von Trommeln und Gesang. Am Morgen ziehen sie mit Priestern zu den Felsenkirchen in Lalibela.



#### Auf den Spuren der Inka

»Quyllur Rit'i« heißt das Fest, das bis zu den Inka zurückreicht und noch heute etwa 80 000 Pilger versammelt, übersetzt bedeutet das so viel wie »Leuchtend weißer Schnee«

#### Zum Gipfel, zu den Sternen

Fahnen, Essen, ein ganzes Zeltdorf tragen die Pilger auf den heiligen Berg Qullqip'unqu in Peru auf bis zu 4700 Meter Höhe. Hier feiern sie Fronleichnam. In die katholischen Riten mischen sich alte Traditionen der Sternen-anbetung für eine gute Ernte. Vom Berg brachten die Gläubigen einst Blöcke des Gletschers hinab ins Tal – als geweihtes Wasser. Das ist heute verboten, zu stark ist das vermeintlich ewige Eis bereits abgeschmolzen.



#### Mittler zwischen Welten

*Mit den Pilgern ziehen auch viele Verkleidete: »Pauluchas« etwa – Gesandte der verschiedenen Provinzen –, welche die heiligen Stätten vor Zerstörung schützen sollen*



#### Wächter der Zeremonie

*Tag und Nacht musizieren und tanzen die kostümierten Gruppen; die »Ukurus« sollen übermenschliche Kräfte haben und in der Nacht auf dem Berg mit Dämonen kämpfen*





#### **Erhabene Lage**

Viele der Klosteranlagen in Ladakh (hier das Namgyal Tsemo Gompa) thronen auf einem Bergrücken, in herausragender Lage - strategisch wie spirituell



#### **Wünsche für die Welt**

Wohl schon seit der Ausbreitung der Lehre Buddhas im 4. bis 8. Jahrhundert nach Ladakh und Tibet verwenden Pilgermönche tragbare Gebetsmühlen. Durch das Drehen sollen darin verborgene gute Wünsche zu allen fühlenden Lebewesen gelangen und ihr Leid auflösen



#### Bei den Rotmützen

Die Kopfbedeckung steht für eine bestimmte Tradition des Buddhismus, die hier, im Kloster Hemis Gompa, praktiziert wird – einem der ältesten und größten Klöster der Region

#### Ganz oben: Frieden

Ab 3000 Meter Höhe fängt Ladakh erst an, ein karges Reich aus Geröll und Gestein im Norden Indiens, umrahmt von der spektakulären Himalaya-Kulisse. Oft fällt dort jahrelang kein Regen – und doch blüht in den Hochebenen eine einzigartige buddhistische und islamische Kultur. Gespeist vom Nass der Gletscherströme, beschützt von einem bis zu acht Monate langen Winter und 7000 Meter hohen Bergen. Ein Ort, der manch einen Pilger anlockt auf der Suche nach himmlischem Frieden.

• Pilgern •

### Die Türme der Toten

Dutzende steinerne Gebäude formen die »Stadt der Toten«: Das Alter dieser Nekropole ist umstritten, womöglich reicht sie bis ins 12. Jahrhundert zurück



### Geschlechtertrennung

Während die Männer gemeinsam musizieren, Trommeln schlagen und tanzen, beobachten die Frauen die Szenerie aus der Ferne und beten



#### Mystische Lehre

*Im Sufismus – der sich aus dem Islam nährt, aber womöglich auch aus alten indischen Traditionen – spielt der spirituelle Lehrer eine zentrale Rolle*

## Die Macht der Gemeinschaft

Zwischen dem Schwarzen Meer, dem Kaspischen Meer und dem Kaukasischen Gebirge haben sich, abgeschieden von der Welt, besondere Rituale des Sufismus erhalten: Männer kommen zusammen, um dicht gedrängt zu beten. Sie singen, wiegen sich, tanzen in einer Art kollektiver Meditation. Sie geben sich mit dem ganzen Körper hin – überzeugt, dass sie so Dämonen, die ihnen innerwohnen, vertreiben könnten. Zu diesen „Dhikrs“ versammeln sich die Männer auch bei Begräbnissen – um dem Verstorbenen den Weg ins Jenseits zu erleichtern. ↵



#### Singen für Allah

*Die Mitglieder dieser Sufibruderschaft sind an ihren weißen Kopfbedeckungen zu erkennen. Gemeinsame Musik zählt als Form des Gebets zum Kern ihres Glaubens*

♒ Wassermann

21.01.–19.02.



• Astrologie •

# Steht unser Schicksal in den Sternen?

Text: Katharina von Ruschkowski

Artwork: The Postcard Society

# K

Klemens Ludwig sagt, ich sei ehrgeizig, ausdauernd, tief-schürfend, typisch Skorpion eben. Stimmt, denke ich, aber auch: Wer ist das nicht?

Aus der Elementeverteilung meines Geburtshoroskops lese er meine Grundstimmung ab, sie sei erdbetont, fährt der Astrologe fort. Ich sei darum meist ausgeglichen, pragmatisch, keine, die ewig zaudere und zögere. Zu Hilfe komme mir dabei meine gute Intuition, ein fundiertes Gefühl für richtig oder falsch, wichtig oder unwichtig. Mag sein, denke ich, trifft aber auch auf viele andere zu.

Wirklich ungewöhnlich an meinem Horoskop sei allerdings das völlige Fehlen eines Feuerelements, so Ludwig weiter. Der Mars, Inbegriff des Feuers, übersetzt der Astrologe, sei in meinem Horoskop nahezu unsichtbar. Ich sei darum keine, die mit der Hand auf den Tisch haue, scheue den offenen Konflikt, sei bisweilen so sehr auf Harmonie aus, dass es manchen eine Belastung sei. Nicht zuletzt auch mir selbst.

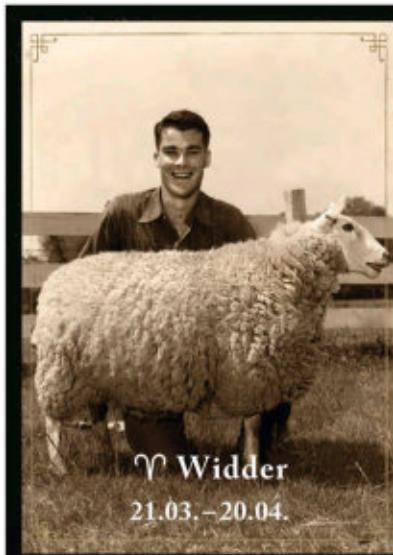
♓ Fische

20.02.–20.03.



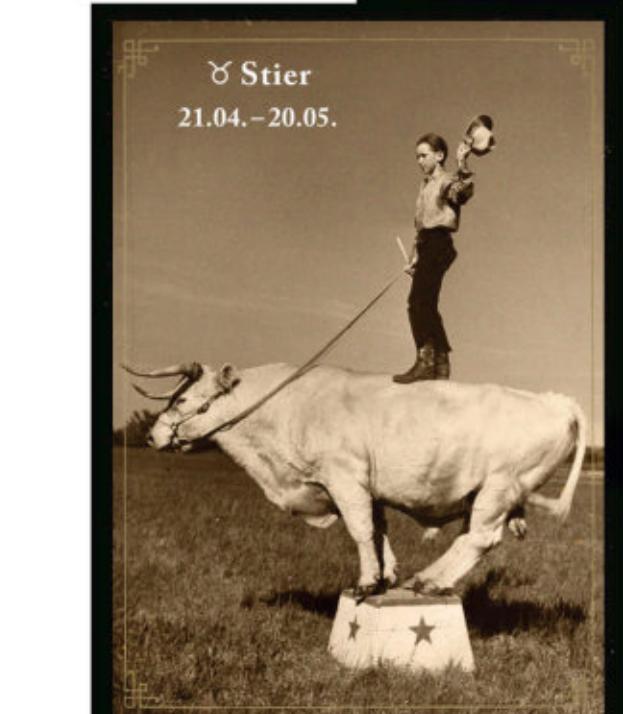
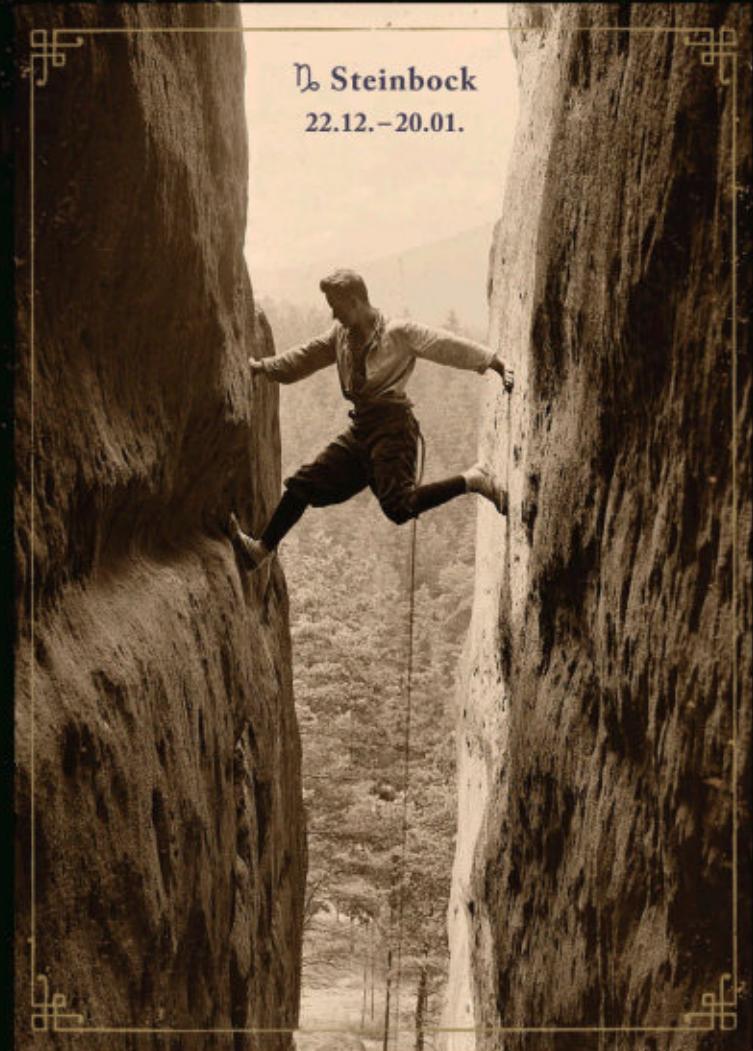
Der Glaube daran, dass es eine schicksalhafte Verbindung zwischen dem **kosmischen Geschehen** und dem Wohl und Wehe einzelner Menschen gibt, ist uralt. Und auch heute noch höchst aktuell.  
Weshalb ist das so?

Typisch Stier, Steinbock oder Fische: Vor rund 2500 Jahren, im alten Babylon, wurden die Tierkreiszeichen beschrieben – das Fundament der meisten astrologischen Vorhersagen bis heute



♉ Steinbock

22.12.–20.01.



Verdammtd, auch das stimmt, jedenfalls meistens. Und plötzlich wird mir das Ganze ein wenig unheimlich. Ich fühle mich erkannt, ertappt, geschmeichelt, bloßgestellt – von einem Fremden. Schweigend blicke ich Ludwig an, mit dem ich per Videochat verbunden bin, schlucke.

„Haben Sie Fragen, Zweifel?“, fragt er in die Stille hinein. Selbstverständlich, mein Kopf ist voll von beidem. Wie kommt er nur darauf? Wie kann ein Mensch, der von mir wenig mehr als das Geburtsdatum, die Geburtsminute, den Geburtsort kennt, all das über mich wissen?

**M**enschenkenntnis! Sicher, sage ich mir, ist dieser warme, zugewandte Mann Mitte 60, der seit Jahrzehnten anderen Menschen per Horoskop Lebenshilfe gibt, erfahren genug, um aus meinen Reaktionen rasch ein Persönlichkeitsbild zu zeichnen, wohlwollend und vage genug, dass es schon irgendwie passt.

Aber so gut?

Wenn er sich nicht anderswo über mich erkundigt hat, was Ludwig vehement verneint („Niemals!“), war seine Charakterisierung dann ein Zufallstreffer? Oder – steht mein Leben doch in den Sternen geschrieben?

## ♊ Zwillinge

21.05.–21.06.



Vor der Arbeit an diesem Text hatte ich diese Möglichkeit kategorisch ausgeschlossen. Ich zählte mich zu den ungefähr 60 Prozent der Deutschen, die Umfragen zufolge nicht an Astrologie glauben. Umgekehrt meinen immerhin rund 40 Prozent der Bevölkerung, mehr Frauen als Männer, dass etwas dran sei an der Astrologie. Mit so einer hohen Zahl hätte ich nicht gerechnet.

Doch auch in mir entdecke ich Widersprüche. Trotz aller Zweifel an der Astrologie kenne ich mein Sternzeichen, wie wohl beinahe jeder Deutsche. Obwohl ich Horoskope für Humbug halte, überblättere ich sie in Zeitschriften nicht konsequent, erinnere mich gar an Momente stiller Freude, wenn mir dort „Supermotivation“ oder eine „Flut im Gefühlsleben“ prophezeit wurde.

**W**oher röhrt eigentlich die Annahme, dass himmlische Gestirne und menschliches Schicksal zusammenhängen? Wann und wie haben die Menschen begonnen, in den himmlischen Konjunktionen ihre Vergangenheit und Zukunft zu sehen? Und warum hält sich der Glaube daran bis heute – allen Widerständen, aller wissenschaftlichen Kritik zum Trotz? Ist am Ende doch etwas dran am Argument Klemens Ludwigs, mit dem er mich in seine Beratung lockt: „Astrologie wirkt – auch ohne wissenschaftliche Beweise.“

Die Welt ist eine andere, als Menschen vor Jahrtausenden an vielen Orten der Welt beginnen, das nächtens funkeln Firmament systematisch zu studieren. Längst hatten sie beobachtet, dass die Himmelskörper

## ♋ Krebs

22.06.–22.07.



## ♌ Löwe

23.07.–23.08.



Einfluss auf die Erde nehmen: dass etwa die Sonne Licht und Leben spendet und der Mond, von Nacht zu Nacht in anderer Gestalt, das Meer wie mit unsichtbarer Hand zu heben vermag. Warum, fragt sich mancher, sollten die Gestirne dann nicht auch das Schicksal der Menschen lenken?

Die Felssäulen von Stonehenge, die Tempeltürme der Sumerer, die Pyramiden der Ägypter – sie alle erzählen von den frühen Versuchen der Menschen, dem Himmel näherzukommen, und ihrem erstaunlich fundierten Wissen über den Lauf von Sonne, Mond und Sternen.

Niemand aber befasst sich in den Jahrhunderten vor Christus so intensiv und akribisch mit der Himmelsbeobachtung wie die Babylonier. Deren Sternenkundler interessieren vor allem die wiederkehrenden Ereignisse: Sonnenauf- und -untergänge, Finsternisse, Mondzyklen, Planetenumläufe.

Auf Tausenden tönernen Keilschrifttafeln stellen sie himmlische und irdische Ereignisse gegenüber – immer mit dem einen Ziel: in den Bewegungen der Himmelskörper die Gegenwart zu verstehen und die Zukunft zu lesen, ein Menschheitstraum. Stirbt etwa ein König unter einer bestimmten Planetenkonstellation, so gilt diese fortan als Krisenzeit für das Königshaus. Wie im Himmel, so auf Erden, das ist der Leitsatz der Astrologie.

Ebenfalls in Babylon kommt auch die Idee auf, die (scheinbare) Bahn der Sonne, die sie im Jahresverlauf am Firmament zieht, in zwölf gleich große Abschnitte zu teilen. Jedem Abschnitt wird dabei ein markantes Sternbild zugeordnet: jenes, in dem die Sonne während der

jeweiligen Phase des Jahres steht. So entsteht bereits vor rund 2500 Jahren der Tierkreis. Er bildet – erweitert und verfeinert – das Fundament der meisten astrologischen Voraussagen, bis heute.

Das Wissen der Babylonier verbreitete sich in Nachbarkulturen, die je etwas Eigenes hinzufügen. Die Griechen etwa verknüpfen die Tierkreiszeichen mit Planeten und die Planeten mit den Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft. Die bestimmen bis heute die Charaktereigenschaften, die bestimmten Sternzeichen zugeschrieben werden. So gelten die Wasserzeichen – darunter der Skorpion – als einfühlsam, sensibel.

**j**ahrhundertelang aber sind individuelle Horoskope ein Privileg der Mächtigen und Reichen. Jede ihrer Entscheidungen treffen sie bald im Zwiegespräch mit den Sternen. Astrologen ermitteln günstige Zeitpunkte für Eheschließungen, Städtegründungen, Reisen und diplomatische Treffen, sie prognostizieren die Lebensläufe eigener und verfeindeter Herrscher und loten so deren vermeintliche Schwächen aus.

Die Astronomie, die Sternkunde, dient lange Zeit gerade auch als Grundlage, um Astrologie betreiben zu können. Die Hofastronomen der Könige und Fürsten sind meist Astrologe in einer Person, die Disziplinen noch weitgehend eins. Erst mit der Aufklärung kommt es zum Bruch: Der neue Zeitgeist vertreibt die Astrologen von den Höfen. Aber sie verschwinden nicht.

Im Gegenteil: Spätestens in der Romantik boomt die Sterndeutung von Neuem, als Gegenbewegung zur Verwissenschaftlichung der Welt. Allein in Berlin gibt es um 1900 mehr als 300 professionelle Astrologen, die für all jene, die es sich leisten können, die Sterne sprechen lassen.

Ein Meilenstein ist darum der Artikel, der im August 1930 in einer englischen Sonntagszeitung erscheint: das Geburtshoroskop der britischen Prinzessin Margaret. Astrologe Richard Harold Naylor weissagt ihr darin ein „ereignisreiches“ Leben. Die Leser sind verzückt. Naylor hat rasch eine wöchentliche Kolumne, und bald schon folgen andere Verleger und Astrologen mit ähnlichen Formaten. Es ist der Beginn des Zeitungshoroskops für jedermann und vor allem: jedefrau. Immer mehr Blätter richten Astro-Seiten ein, bieten dort Himmelshilfe. Es sind kaum mehr als vage Weissagungen und Sinsprüche. Trotzdem faszinieren sie. Wohl keine andere Kolumne hat sich so lange so erfolgreich gehalten.

Mehr noch: Manches Magazin hat seine Voraussagen jüngst sogar noch ausgebaut. Auf der Website der Frau-

## Individuelle

### Horoskope

*waren Jahrhundertelang*

### ein Privileg

*der Reichen und*

### Mächtigen

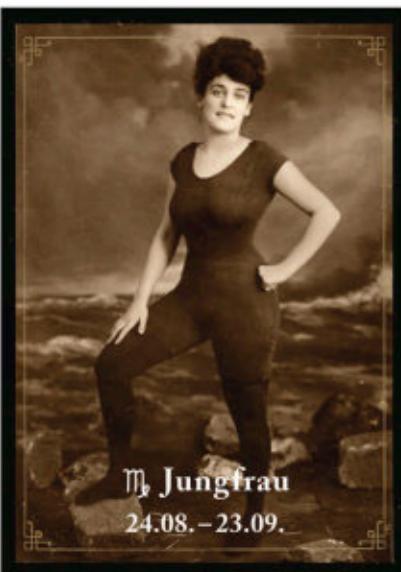
enzeitschrift „Brigitte“ (die im selben Verlag wie GEO WISSEN erscheint) wurde eigens eine Rubrik geschaffen, die alltäglich mit Sternenbotschaften bestückt wird oder mit Astro-Artikeln zu Themen wie „Diese Sternzeichen harmonieren beim Küssen am besten“. Die Klickzahlen seien im vergangenen Jahr „mega-massiv“ gestiegen, schreibt mir eine Redakteurin. Das Thema Astrologie sei gerade für die Zielgruppe des Online-Angebots – jüngere Frauen – sehr bedeutend.

Auch ich sehe immer häufiger Sterne, vor allem im Internet: Shopping-Horoskope, Astro-Memes, die in den sozialen Medien kursieren, Twitter-Freunde, die mit ihren per App gesandten Sternbotschaften kokettieren.

Als ich zu suchen beginne, schwuppt mir sogar eine ganze Flut von Sternenkundigen entgegen, manche mit eigenem Fachgebiet wie Börsenastrologen, die Banker vor wichtigen Transaktionen beraten, oder Astro-Friseuren, die Haare nur bei bestimmten Konjunktionen schneiden, weil sie dann angeblich besser fallen. Allein der Deutsche Astrologen-Verband, dem mein Horoskop-Erststeller Clemens Ludwig vorsteht, zählt gut 600 Mitglieder, von denen allerdings nur wenige allein von ihren Beratungen leben.

Wie kann das sein – im aufgeklärten 21. Jahrhundert? Denn dies gilt es deutlich zu sagen: Es gibt bis heute keinen gültigen Beweis für den Zusammenhang von Geburtsdatum und Charakter.

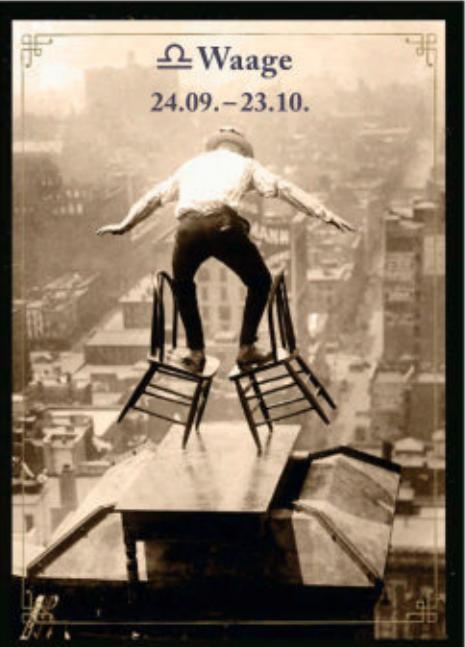
Zwar belegen Untersuchungen, dass der Geburtsmonat durchaus Auswirkungen auf die Gesundheit im späteren Alter



**My Jungfrau**

24.08. – 23.09.

*Wer plausibel erscheinende Aussagen über seine Person erhält, blendet deren Vagheit oft aus und fühlt sich dann treffend beschrieben*



**Ω Waage**

24.09. – 23.10.

haben kann. Winterkinder etwa haben ein leicht erhöhtes Risiko, an Schizophrenie zu erkranken. Mögliche Erklärung: Wirkt während der Schwangerschaft weniger UV-Strahlung auf die Mutter ein, ist die Bildung von Vitamin D verringert – und ein Mangel daran kann die Entwicklung des kindlichen Gehirns negativ beeinflussen. Hingegen leiden Menschen, die gegen Ende des Winters geboren sind, vermehrt unter Heuschnupfen – möglicherweise, weil die ersten Monate nach der Geburt dann genau in die Zeit des stärksten Pollenflugs fallen.

Keine Studie erbrachte jedoch eine Korrelation zwischen kosmischem Geschehen und menschlichem Schicksal. Warum ist der Wille, sich Astrologen anzuvertrauen, trotzdem ungebrochen? Was geben sie den Sternengläubigen?

Um das herauszufinden, mache ich den Selbstversuch bei Klemens Ludwig.

Als er die Laptopkamera freigibt, zeigt sich hinter ihm ein lichter Raum mit Bücherregalen darin. Auf seinem Schreibtisch: ein Zettel mit einem in mehrere Ringe unterteilten Kreis darauf. Ganz außen die Symbole der Tierkreiszeichen, im zweiten Ring sind die Planeten und andere Himmelskörper abgebildet, ganz innen Ort und Uhrzeit meiner Geburt aufgetragen. Etliche Symbole sind sorgsam durch Linien verbunden, sein Diagramm mutet wissenschaftlich an.

Ludwig hat kein „Zuckerstückchen-Horoskop“ erstellt, wie er die knappen Weissagungen in Zeitungen oder Astro-Apps nennt. Er hat sich vorab Geburtsort, -tag und -zeit schicken lassen, um ein exaktes Abbild des Himmels zum Zeitpunkt meiner Geburt anzufertigen – und damit „eine Skizze meiner Persönlichkeit“. Denn für Astrologen wie ihn zeigt jeder Planet eine ganz bestimmte Energie an, die zum Zeitpunkt der Geburt auf komplizierte, doch kalkulierbare Weise gewirkt und mich geprägt hat. Durch besondere Rechenschritte ließe sich, so der Astrologe, das Geburtshoroskop für spätere Zeitpunkte im Leben fortschreiben.

Besonders wichtig dabei: der Aszendent, also jenes Tierkreiszeichen, das im Moment der Geburt am Osthorizont aufgeht. In meinem Fall sei es die Jungfrau, die für Pragmatismus und Verantwortung stehe, erklärt Ludwig. Genau darum seien diese Wesensmerkmale bei mir gut ausgeprägt. Ich halte den Ansatz für sinnlos. Genetische Anlagen, Schicksalsschläge, die Prägekraft des sozialen Umfelds: All das bleibt außen vor. Und trotzdem fühle ich mich von Ludwig seltsam treffend charakterisiert, ja, erkannt. Wie kann das sein?

Für Werner Gross, Psychologe, der sich seit Jahrzehnten mit den Themen Astrologie und Psychomarkt befasst, ist die Antwort klar: trickreiche Gesprächsführung und ein psychologisches Phänomen. „Wer den Rat eines Astrologen sucht, nimmt diesen erst einmal als wissenschaftliche Autorität wahr – und bringt dessen

Astro-Friseure  
schneiden  
Haare nur bei  
bestimmten  
Konjunktionen,  
sie fallen dann  
angeblich besser

vermeintlich objektiven Daten viel Vertrauen entgegen. Dazu formulieren die Sterndeuter ihre Wahrheiten meist so wachsweich, dass sie in alle Richtungen interpretiert und so als stimmig empfunden werden können“, sagt Gross. Treffer seien da „programmiert“.

Kaum etwas belegt das besser als jenes tückische Experiment, das der Franzose Michel Gauquelin bereits vor mehr als 40 Jahren ersann. Per Zeitungsanzeige bietet Gauquelin damals interessierten Zeitungslesern an, ihnen ein kostenloses, angeblich persönliches Geburtshoroskop zu erstellen – und schickt dann allen das gleiche zu.

Geschick und Effizienz prägten den Charakter des Betreffenden, heißt es darin.

Und: Die Person neige dazu, sich ein eigenes Universum aufzubauen, in dem Disziplin, Strenge und Ernsthaftigkeit herrschten. 141 von 150 Beteiligten melden zurück, die Beschreibung entspreche tatsächlich ihrer Persönlichkeit. Was sie nicht wissen: Michel Gauquelin hat ihnen das Geburtshoroskop des 1946 hingerichteten Serienmörders Marcel Petiot gesandt.

„Barnum-Effekt“ nennen Forscher diese menschliche Neigung zur Selbstdäuschung. Wer mit geeignet formulierten Aussagen über die eigene Person konfrontiert wird, der lässt sich von Übereinstimmungen verblüffen, blendet die Vagheit und Allgemeinheit der Statements hingegen aus – und hat am Ende das Gefühl, treffend beschrieben worden zu sein. Namensgeber des Phänomens war ein Zirkusdirektor, der sich in der Kunst verstand, jedem seiner Zuschauer etwas Gefälliges zu bieten.

Tatsächlich: „tiefschürfend“, „pragmatisch“, „harmoneibedürftig“ – auch mein Horoskop ist voller Vokabeln, mit denen sich beinahe jeder anfreunden kann.

Zudem bestätigt Psychologe Gross, was ich schon vermutet hatte: „Ein Gegenüber verrät durch seine Mimik und Bemerkungen bereits erstaunlich viel. Gute Astrologen greifen dies auf und addieren die Dinge zusammen.“

Als ich mir später die astrologische Beratung in Erinnerung rufe, meine Notizen durchgehe, fällt mir auf, dass Klemens Ludwig immer wieder Pausen in seinen Vortrag eingebaut und meine Reaktionen abgewartet hat. Als ich nach seinem Hinweis auf meine Konfliktunfähigkeit kurzzeitig verstumme, fügt er etwa an, dass ich jedoch über andere Möglichkeiten der Durchsetzung verfüge, die vielleicht sogar noch nachhaltiger seien. Ich sei ungemein beharrlich. Man mag mich für naiv halten: Doch seine verführerisch simple Deutung hatte mich für eine Weile mit meinen Schwächen versöhnt.

„Verstehen Sie mich nicht falsch“, sagt Gross, als ich ihm davon erzähle, „das Bedürfnis, sich selbst verstehen, und die Unsicherheiten, die das Leben mit sich bringt, bannen zu wollen, ist urmenschlich.“ Aber wir sollten uns dabei nichts vom Himmel herunterlügen. „Der Aufprall auf den Boden der Tatsachen ist dann bisweilen

### III. Skorpion

24.10.-22.11.



Die Sterndeutung wendet sich an die Sehnsucht des Menschen, seine Bestimmung auf Erden zu kennen



### ↗ Schütze

23.11.-21.12.

hart“, sagt Gross. Für ihn ist Astrologie darum: „in sich schlüssiger Unsinn“.

**A**uch vonseiten der Physik schallt Kritik. Denn es gibt keine Erklärung dafür, wie die Himmelskörper mit dem Schicksal einzelner Erdbewohner verknüpft sein sollten. Völlig unplausibel sei auch, argumentieren Astronomen, dass bestimmte Sternbilder eine Rolle spielen sollen – Gruppen von Sternen, die Menschen nur aufgrund des optischen Eindrucks zu Formationen zusammengefasst haben, die tatsächlich aber ganz unterschiedlich weit von der Erde entfernt sind und keinerlei Verbindung untereinander aufweisen.

Außerdem: Der Himmel, in dem Sterndeuter von heute Vergangenheit und Zukunft lesen, ist längst ein anderer als noch vor rund 2500 Jahren, als die Babylonier den Tierkreis beschrieben. Verantwortlich dafür ist das Phänomen der Präzession. Weil die Ausrichtung der Erdachse schwankt, ändert sich auch der Himmelsanblick von der Oberfläche unseres Planeten: Der Lauf der Sonne durch die Sternbilder verschiebt sich innerhalb des Jahres. Stand sie zu babylonischen Zeiten etwa kurz nach der Sommersonnenwende tatsächlich im Sternbild Krebs, so tut sie dies heute im Sternbild Zwillinge. Das ficht die Astrologen aber nicht an: Wer im Tierkreiszeichen Fische geboren ist, gilt ihnen nicht etwa als Wassermann, nur weil die Sonne heutzutage zur entsprechenden Zeit in diesem Sternbild steht.

Klemens Ludwig versucht erst gar nicht, die Einwände gegen seine Disziplin wegzuwischen. „Astrologie

ist letztlich nicht rational zu erfassen“, gibt er zu. Und fragt dann: „Aber ist das der Mensch?“ Für Ludwig ergibt sich daraus die Existenzberechtigung der Astrologie und deren Beliebtheit. Sie bringe Menschen zu den Teilen in sich, die nicht berechenbar und nicht einfach erklärbar seien.

Was Ludwig damit meinen könnte, begreife ich erst einige Zeit später, als ich mit Kocku von Stuckrad spreche, Religionswissenschaftler und anerkannter Experte für die Geschichte der Astrologie. Er sagt: „Die Sterndeutung wendet sich an eine Sehnsucht, die wohl in vielen schlummert: Sie wollen das eigene Leben einflechten in größere Zusammenhänge, wollen um ihre Bestimmung auf Erden wissen.“ Fragen, auf die alle Wissenschaft bis heute keine Antworten habe.

Aber woher dann der Boom, gerade unter Jüngeren? „Weil ihnen die Astrologie bisweilen plausibler, auch interessanter erscheint als die Religion, die sich über die Jahrhunderte diesen Fragen widmete“, so Stuckrad. Außerdem habe ihnen das Internet einen unkomplizierten, spielerischen Zugang zur Astrologie verschafft: „Sie ist sinnstiftend und unterhaltend.“

Und noch ein Gedanke sei ihm neulich gekommen, ergänzt Stuckrad. Vielleicht sei die jüngere Generation auch der allseits geforderten Selbstoptimierung überdrüssig und wende sich darum der Astrologie zu. „Denn hier gewinnen sie die erleichternde Erkenntnis: Nicht alles liegt in meiner Hand“, so Stuckrad.

Thomas Erbskorn-Fettweiß, Diplom-Psychologe und seit Jahren im Arbeitskreis Religionspsychologie des Berufsverbands Deutscher Psychologinnen und Psychologen engagiert, lehnt die Sternenschau ebenfalls nicht per se ab – weil sie grundsätzlich als Ressource genutzt werden können: „Jeder braucht seine Lebensgeschichte, in der sich alles Erlebte verbindet und dadurch Sinn ergibt.“

Die Astrologie könne Menschen helfen, ihr ureigenes Narrativ zu formulieren. Manchen gelinge es dadurch besser, sich mit sich selbst anzufreunden. Wichtig sei dabei allerdings, die eigene Geschichte nicht aus der Hand zu geben – die Ausführungen des Astrologen vielmehr selbstverantwortlich als Denkanstoß zu nehmen und nicht für bare Münze.

Am Ende werde ich aus genau diesen Gründen die astrologische Beratung als Bereicherung in Erinnerung behalten, nicht als Humbug oder Zeitverschwendug: Weil sie Gelegenheit war, darüber nachzudenken, wie ich die wurde, die ich heute bin, und wer ich sein könnte.

Vollkommen unabhängig vom Stand der Sterne. <

• Seele •

# Jenseits der Grenze

Text: Ute Eberle

Fotos: Jordanna Kalman



# Gibt es ein Leben nach dem Tod? Und kann unser Geist diese Schwelle unbeschadet überschreiten? Was Patienten mit Nahtod-Erlebnissen berichten – und wie Forscher die Phänomene zu erklären versuchen



**Einen Scharlatan kann man** Eben Alexander nicht nennen. Als die Sache mit dem Koma passierte, war er 54 Jahre alt und hatte gut 20 als Neurochirurg gearbeitet. Die meisten davon am Krankenhaus der hoch angesehenen Harvard-Universität. Sein Vater war Arzt, sein ältester Sohn plante, Arzt zu werden.

Eben Alexander lebte in einer Welt, die von wissenschaftlichen Erkenntnissen geprägt war: Er hatte mehr als 150 Buchkapitel und Aufsätze für medizinische Fachblätter verfasst, Hunderte von Konferenzen besucht, unzählige Male Menschen am Gehirn operiert.

Im November 2008 zog sich Alexander eine seltene Form der Hirnhautentzündung zu. Aggressive Bakterien drangen in sein Zentralnervensystem ein und attackierten die Großhirnrinde. Alexander fiel in ein Koma, und schon bald glaubte fast keiner seiner Ärzte mehr, dass er daraus je wieder erwachen würde. 90 Prozent der Patienten mit dieser Form der Hirnhautentzündung sterben.

Doch Alexander hatte Glück. Nach sieben Tagen erlangte er das Bewusstsein wieder und wurde gesund. Aber er erzählte eine seltsame Geschichte: In jenen Tagen, in denen er dem Tod nahe war, sei sein Geist nicht in seinem Körper gewesen. Vielmehr sei er in eine andere Welt gereist; an einen Ort, der schöner war als alles, was Alexander je gesehen hatte.

Wolken von Schmetterlingen seien dort herumgeflogen. Die Bäume hätten ihre Knospen geöffnet, wenn er in ihre Nähe kam. Und die Bewohner hätten gesungen und getanzt. Im Zentrum dieser Landschaft habe er ein Wesen getroffen, das vor allem aus Licht zu bestehen schien. Und das eine überwältigende Liebe ausstrahlte.

Nichts in seinem Leben, sagt der Neurochirurg, nicht seine Karriere, nicht seine Familie, nicht die Wertschätzung von Kollegen, sei diesem Moment gleichgekommen, in dem er sich von dieser Liebe umhüllt gefühlt habe: „Sie zu finden ist die wichtigste Entdeckung, die ich je gemacht habe oder ma-

chen werde.“ Alexander studierte seine Krankenakte und kam zu dem Schluss, dass er all das, was er in seinem Koma sah, unmöglich geträumt oder sich im Krankheitswahn zusammenfantasiert haben konnte.

Denn seine Großhirnrinde – jene Region, in der Gedanken, Gefühle und wohl auch Träume entstehen – sei in der Zeit seines Komas „komplett ausgefallen“. Inzwischen ist er davon überzeugt, dass sich sein Erlebnis nur auf eine Weise interpretieren lässt: Sein Geist war eine Zeitlang im Jenseits. Alexander hat über diese Erfahrung ein Buch geschrieben: „Blick in die Ewigkeit“.

Aber gibt es auch nur den Hauch einer Chance, dass er recht hat?

Jede Minute sterben auf der Welt gut 100 Menschen. Was geschieht mit ihnen, mit ihrem Bewusstsein? Lebt ihr Geist weiter, auch wenn der Körper seine Funktion eingestellt hat? Überschreitet er eine Schwelle in ein wie auch immer geartetes Jenseits? Gelangt er in ein Paradies – oder womöglich ins Fegefeuer? Wird er gar wiedergeboren? Oder ist da: gar nichts?



**Das zumindest ist die Position der Wissenschaft.** Der Nobelpreisträger Francis Crick, einer der Entdecker der DNS-Struktur, fasste deren Sicht der Dinge einmal so zusammen: „Sie, Ihre Freuden und Leiden, Ihre Erinnerungen und Ziele, Ihr Gefühl einer eigenen Identität und Willensfreiheit – all das ist nichts weiter als das Verhalten einer riesigen Ansammlung von Nervenzellen und dazugehörigen Molekülen.“ Sobald die Neuronen sterben, sterbe auch das Wesen des Menschen.

Nimmt man es genau, ist dies jedoch ebenso eine Glaubensfrage wie die Position der Religionen. Denn obwohl Wissenschaftler mit hochauflösenden Geräten tief ins Gehirn blicken können, obwohl sie wissen, wie einzelne Nervenzellen elektrische Ladungen weitergeben, vermögen sie bisher keineswegs zu erklären, wie daraus Gedanken entstehen. Oder Gefühle oder gar Bewusstsein.

Patienten, die dem Tod nahe waren, schildern zuweilen, den Körper verlassen und wie von außen betrachtet zu haben

Und selbst seriöse Forscher zweifeln bisweilen, ob sich das Wesen des Menschen wirklich allein auf seine Biologie reduzieren lässt. Gerade Ärzte, die an der Grenze zwischen Leben und Tod arbeiten, berichten immer wieder über Dinge, die nicht zur naturwissenschaftlichen Sicht auf den Menschen zu passen scheinen.

So veröffentlichte der niederländische Kardiologe Pim van Lommel in einer Fachzeitschrift den Fall eines 44-jährigen Patienten. Passanten hatten den Mann leblos und ohne Herzschlag aufgefunden. Eine Ambulanz brachte ihn ins Krankenhaus, wo Ärzte und Pfleger anderthalb Stunden brauchten, um ihn wiederzubeleben.

Dabei entfernte einer der Pfleger eine Zahnprothese des Mannes, als ein Beatmungsschlauch eingeführt werden sollte. Der Pfleger legte das Gebiss in eine Schublade seines Instrumentenkarrens und vergaß es dort, als der Patient – noch immer komatos – in die Intensivstation verlegt wurde. Dort erlangte der Erkrankte schließlich das Bewusstsein wieder. Gut eine Woche später, so berichtet van Lommel, habe der Mann den Pfleger wieder gesehen und ihn gebeten, ihm seine künstlichen Zähne zurückzugeben, sie seien doch in dem Karren.

Der Patient erzählte, sein Geist habe während der Wiederbelebung über seinem Körper geschwebt und alles beobachtet.



**Geschichten wie diese gibt es viele.** Über Unfallopfer, die wissen, welche Farbe die Decke hatte, in die man ihren Leib am Straßenrand hüllte, obwohl sie bewusstlos waren; wie der Arzt aussah, der sie versorgte. Oder über Patienten, die den Operationssaal beschreiben können, in dem ihnen das Herz versagte.

Bis hin zu Details wie Klebezetteln mit Notizen, die an Geräten hingen. Medizinisch ist das oft so rätselhaft, dass einige Ärzte sich daran gemacht haben, die uralte Frage danach, was beim Eintritt des Todes mit einem Menschen genau geschieht, mit den Mitteln der Wissen-



## Die Patientin lag in Vollnarkose – und schilderte später Details der Operation

schaft zu untersuchen. Die wenigsten dieser Mediziner gehen so weit wie Eben Alexander und glauben, dass es ein Jenseits gibt.

Und doch sammeln sie etwa systematisch Erkenntnisse darüber, was Menschen erleben, wenn die Blutzufuhr zum Gehirn stockt. Kletterer zum Beispiel sehen dann manchmal Trugbilder von sich, wie sie durch die Felsen kraxeln, Kampfpiloten wiederum helle Lichter. Oder Vorstellungen idyllischer Orte.

Wird ein Mensch verletzt, überflutet der Körper das Gehirn zudem automatisch mit Endorphinen. Diese

Substanzen mit morphinähnlicher Wirkung sollen dem Betroffenen helfen, Kräfte zu mobilisieren, damit er sich trotz seiner Schmerzen retten kann. Und: Sie machen euphorisch.

Schweizer Forscher veröffentlichten 2002 eine Einzelfallstudie, in der sie zeigten, dass man bestimmte Nahtod-Phänomene sogar künstlich auslösen kann. Stimulierten die Wissenschaftler in ihrem Experiment bei der Probandin den hinteren Schläfenlappen – eine Hirnregion, in der visuelle Informationen mit Tast- und



Gleichgewichtseindrücken zusammengefügt werden –, hatte die Versuchsperson das Empfinden, sie würde ihren Körper verlassen und von oben auf ihn schauen.

Und US-Intensivmediziner machten bei Sterbenden die Entdeckung, dass es kurz vor deren Tod zu einem abrupten Anstieg der Hirnstromaktivität kam.

Könnte ein solches Nervenzellengewitter die körperliche Entsprechung eines Nahtod-Erlebnisses sein?

Sam Parnia überzeugt das nicht. Der US-Spezialist für Lungen- und Intensivmedizin hat Berichte von mehr

Betroffene berichten von hellen Lichtern oder idyllischen Orten, die ihr Geist bereiste

als 500 Patienten mit Nahtod-Erfahrungen gesammelt. Für ihn werfen all diese Beobachtungen ebenso viele Fragen auf, wie sie beantworten. Wenn derart gänzige Vorfälle Nahtod-Erlebnisse auslösen, fragt er – wieso berichten dann nicht viel mehr Menschen davon? Denn Sauerstoffmangel sei eines der häufigsten Probleme in Notaufnahmen und Intensivstationen. Eine Lungenentzündung etwa kann den Sauerstoffspiegel auf unglaublich niedrige Werte senken. Trotzdem hätten diese Menschen nichts, was man ein Nahtod-Erlebnis nennen könnte.

Und warum sind die Halluzinationen, die von Medikamenten und elektrischen Gehirnstimulationen ausgelöst werden, bruchstückhaft und verworren – die Visionen von Nahtod-Patienten dagegen klar, detailliert und in sich logisch?

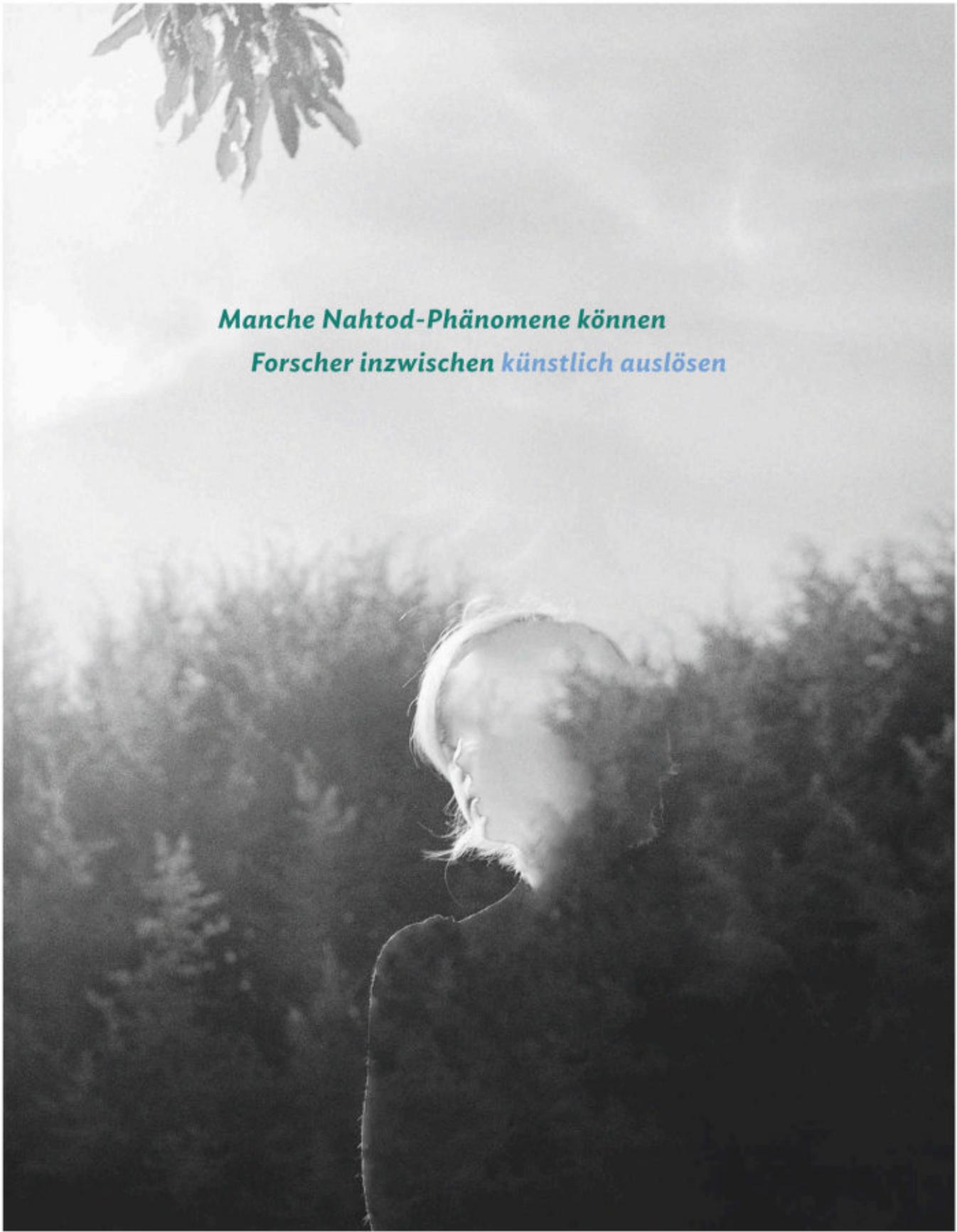
Keine biologische Theorie könnte Nahtod-Phänomene erklären, behauptet Parnia. In der Tat haben Menschen Nahtod-Erlebnisse mit und ohne Medikamente, mit und ohne Sauerstoffmangel.

Und auch unter Vollnarkose, wenn ihr Gehirn betäubt ist, also gar nicht zu Trugvorstellungen fähig. Was aber könnte dann dahinterstecken?



*Um das herauszufinden*, hat Parnia in 25 Krankenhäusern in den USA, Großbritannien und Österreich rund 1000 Regalbretter installiert, auf denen sich unterschiedliche Abbildungen befinden. Die Regale wurden in Behandlungszimmern so hoch an den Wänden angebracht, dass man nicht sehen kann, welche Motive die Bilder zeigen. Es gibt nur eine Position, von der sich das erkennen lässt: Man müsste unter der Decke schweben. Oder eben das Bewusstsein eines Menschen müsste dort schweben, das sich auf irgendeine Weise vom Körper gelöst hat und später in ihn zurückkehrt.

***Manche Nahtod-Phänomene können  
Forscher inzwischen künstlich auslösen***



Solche „außerkörperlichen Erfahrungen“ spielen eine besondere Rolle in Nahtod-Studien. Zwar berichten nur manche der Betroffenen davon, dass sie im Moment ihres Todes ihren Leib verlassen hätten. Doch stärker noch als jedem anderen Aspekt von Nahtod-Erfahrungen fällt es schwer, diese Erzählungen naturwissenschaftlich zu erklären. Über manche Gegebenheiten streiten die Experten deshalb schon seit Jahrzehnten.

Wie im Fall von Pamela Reynolds. Die Amerikanerin litt unter einer Aussackung einer Schlagader im Gehirn. Wäre die geplatzt, hätte dies den Tod bedeutet. Um die Aussackung entfernen zu können, entschied sich ein Chirurgenteam in Arizona für eine drastische Operation: Ein Neurochirurg öffnete Pamela Reynolds' Schädel, andere kühlten ihren Körper auf 15,5 Grad Celsius herunter.

Herz, Großhirn und Hirnstamm wurden inaktiv, und über Gefäßzugänge ließen die Operateure die Frau kontrolliert ausbluten, sodass die Aussackung in sich zusammenfiel und herausgeschnitten werden konnte.

Zuvor hatten Helfer die Patientin unter Vollnarkose gesetzt und ihre Lider zugeklebt, damit die Augen nicht austrockneten. Um die Funktion des Hirnstamms testen zu können, steckten sie ihr Kopfhörer in beide Ohren, die Klicktöne ausspielen, laut wie ein Presslufthammer.

Doch trotz der Vollnarkose, trotz der zugeklebten Augen, des Schalls im Ohr und der Tatsache, dass sie über Strecken des Eingriffs klinisch tot war, beschrieb Pamela Reynolds später Details der Operation.

Sie schilderte, dass die elektrische Säge, mit welcher der Chirurg ihren Schädel öffnete, einer elektrischen Zahnbürste ähnelte (was zutraf), und beschrieb die

derbelebt wurden und anschließend berichteten, was die Abbildungen zeigen (deren Motive variieren), wäre das ein Beleg dafür, dass sich das Bewusstsein eines Menschen – sein Wesen, sein Ich, seine Seele – unter bestimmten Umständen vom Körper lösen kann.



**Die Mehrheit der Neurologen** hält das freilich für schlicht unmöglich. Der Nahtod-Forscher und Kardiologe Pim van Lommel kann sich hingegen vorstellen, dass unser Gehirn in seiner Arbeitsweise einem TV-Gerät ähnelt. Dieses empfängt zwar Programme, aber es erzeugt sie nicht. Geht das Gerät kaputt, existieren die Sendungen dennoch weiter. Das würde bedeuten: Unser Gehirn produziert unser Bewusstsein nicht. Vielmehr wäre das Wesen des Menschen – sein Ich, seine Seele – eine eigenständige Dimension. Die sich unter bestimmten Umständen vom Körper lösen kann.

Für Menschen, die ein westlich-rationalistisches Weltbild haben, klingt so etwas reichlich bizarr. Und doch, gibt der Mediziner Sam Parnia zu bedenken, habe die Wissenschaft im Lauf der Geschichte immer wieder Dinge nachgewiesen, die zuvor undenkbar waren. Etwa elektromagnetische Wellen. Wir nutzen diese Strahlung heute, um Radiosendungen oder Daten zu übertragen. Dass es sie gibt, weiß der Mensch jedoch erst seit gut einem Jahrhundert. Sie haben immer existiert, meint Parnia. Aber hätte jemand vor 200 Jahren behauptet, dass man Bilder und Ton mithilfe von unsichtbaren Wellen Tausende von Kilometern transferieren kann, hätte die Mehrheit das nicht geglaubt.

Parnia ließ die Regalbretter in Notaufnahmen und Kardiologie-Abteilungen installieren: jenen Orten also, an denen vielen Patienten das Herz stoppt. In den ersten vier Jahren der Studie erlitten 2060 Menschen in den beteiligten Krankenhäusern einen Herzstillstand. Rund 330 wurden erfolgreich wiederbelebt; 55 von ihnen machten zwar nahtodähnliche Erfahrungen, nur sieben jedoch berichteten von einem klassischen Nahtod-Erlebnis.

Zwei weitere Patienten machten tatsächlich außerkörperliche Erfahrungen mit verblüffend genauer Wahrnehmung der Umgebung während ihrer Reanimation. Doch beide fanden unglücklicherweise in Räumen ohne Regalbilder statt.

Und so bleiben die Nahtod-Erlebnisse, von denen manche Menschen berichten, ein Rätsel. Parnias Bilder-Studie wird fortgesetzt, doch zumindest bei einem Punkt kann er bereits ein Fazit ziehen.

Denn ganz gleich, ob sich diese Phänomene nun mit biologischen Faktoren erklären lassen oder doch eher metaphysisch: Der Moment, in dem das Leben endet, scheint für die meisten Menschen angenehm zu sein.

Wir sollten das Sterben nicht fürchten, so Sam Parnia. Manche Nahtod-Betroffene beschreiben es sogar als ihr schönstes Erlebnis überhaupt. <

## Das vermeintliche Ende ihres Lebens beschrieben Patienten als angenehm

Schachtel, in der sie aufbewahrt wurde. Zudem wiederholte die Operierte Gespräche, die der Neurochirurg mit einer Assistentin geführt hatte.

Bis heute lässt sich nicht mit absoluter Sicherheit ausschließen, ob nicht die Narkose versagte, sodass Pamela Reynolds trotz des Klickens im Ohr Stimmen hörte. Und ob sie sich vom Sirren der Säge dann an einen Zahnarztbesuch erinnert fühlte. Wie auch bei anderen Berichten dieser Art bleiben zu viele Vorbehalte, um vom Beweis einer außerkörperlichen Erfahrung zu sprechen.

Die Bilder-Studie von Sam Parnia sollte endlich Antworten bringen: Zum ersten Mal versuchten Forscher,

breit angelegt und nachprüfbar Daten über Nahtod-Erfahrungen zu sammeln, bei denen Menschen angeblich ihren Körper verlassen.

Sollten sich in den Krankenhäusern mehrere Patienten finden lassen, die starben, wie-

Mediziner berichten, dass die Aktivität der Hirnströme bei Sterbenden oft kurz vor deren Tod abrupt ansteigt

# Alle drei Monate Erkenntnisse über den Menschen gewinnen

1 Jahr **GEO WISSEN** für nur 44,– €\* lesen oder verschenken  
und Wunsch-Prämie sichern!



## GEO kompakt-Bestseller

- Zwei besonders beliebte Ausgaben
- „Das geheime Leben der Pflanzen“
- „Unser Wald“

Ohne Zuzahlung

Prämie  
zur Wahl!



## ROSSMANN-Gutschein, Wert: 10,-€

- Gesundheits- und Pflegeprodukte für sie und ihn
- Große Parfüm- und Kosmetikauswahl
- Deutschlandweit in allen Filialen einlösbar

Ohne Zuzahlung

## Gleich Prämie wählen und bestellen:

\*4 Ausgaben **GEO WISSEN** für zzt. nur 44,– € (inkl. MwSt. und Versand) – ggf. zzgl. 1,-€ Zuzahlung. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Befreiung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.



- 4x GEO WISSEN portofrei nach Hause
- Danach jederzeit kündbar
- Bildungsrabatt > Studenten sparen 40 %



**GEO-Tischaufsteller  
„So schön ist unser Planet“**

- 365 Blicke auf berausende Landschaften, ferne Regionen und wundervolle Tiere
- Mit immerwährendem Kalendarium

Zuzahlung: nur 1,-€



**RITUALS Handlotion**

- Pflegt Ihre Hände sanft und zart
- Über 95 % natürliche Inhaltsstoffe
- Aroma von Lotus und weißem Tee

Zuzahlung: nur 1,-€

**[www.geo-wissen.de/abo](http://www.geo-wissen.de/abo) | +49 (0) 40 / 55 55 89 90**



# Kann der Glaube heilen?

Text: Constanze Kindel

Fotos: Reiner Riedler

Handauflegen, Gebete, Opfergaben: Jahrtausendelang haben Menschen zu ihrer Genesung **spirituelle Hilfsmittel** eingesetzt. In der modernen Medizin aber waren solche Praktiken lange verpönt. Bis wissenschaftliche Studien zeigten, welch wundersame Macht der Geist über den Körper zu entfalten vermag – wenn man dessen Kräfte sinnvoll zu nutzen weiß

## Schwarze Madonna

Für ein Kunstprojekt hat der Fotograf Reiner Riedler Kultobjekte wie diese Marienfigur in Szene gesetzt, die unter anderem Heilungsprozesse fördern soll

Sie steht einfach auf, an einem Spät-

nachmittag im Juli, ein halbes Leben später. Schnallt das starre Korsett ab, das ihren Körper aufrecht hält, die Schiene, die ihren verdrehten rechten Fuß stützt. Sie geht los und lässt den Rollstuhl hinter sich, für immer. Als hätte es die Krankheit nie gegeben. Bernadette Moriau ist sicher: Ihre Heilung verdankt sie ihrem Glauben, ihrem Gott.

Als 19-Jährige, vor vier Jahrzehnten, war sie im westfranzösischen Nantes in den katholischen Orden der Franziskaner-Oblatinnen vom Heiligsten Herzen Jesu eingetreten und hatte eine Ausbildung zur Krankenschwester abgeschlossen.

Wenig später beginnen die Schmerzen: ein seltenes neurologisches Syndrom, eine Schädigung der Nervenfasern am unteren Ende des Rückenmarks, die zu Ausfallscheinungen und Lähmungen führt. Vier Operationen bleiben erfolglos. Ihre Arbeit als Krankenschwester muss sie aufgeben, später erträgt sie die Schmerzen nur noch mithilfe eines implantierten Neurostimulators, der über elektrische Impulse die Reizweiterleitung ins Gehirn unterbricht. Und mit hohen Dosen Morphin. Manchmal denkt sie an Suizid.

Im Sommer 2008 überredet sie ihr Arzt, an einer Pilgerreise nach Lourdes teilzunehmen, wo genau 150 Jahre zuvor in einer Grotte die Jungfrau Maria erschienen sein soll, einem Bauernmädchen, das den gleichen Namen trägt wie sie: Bernadette.

Drei Tage nach ihrer Rückkehr aus dem Wallfahrtsort spürt sie beim Gebet in der kleinen Kapelle ihrer Ordensgemeinschaft, wie Wärme und Entspannung durch ihren Körper fluten. Zurück auf ihrem Zimmer hört sie eine Stimme, die sagt: „Nimm deine Geräte ab!“

Sie denkt an die Bibelgeschichte von Jesus und dem Gelähmten, folgt der Stimme, steht auf. Am nächsten Tag läuft sie fünf Kilometer durch den Wald. Sie spürt keine Schmerzen mehr, nicht einmal die Nebenwirkungen vom Entzug des Morphiums, das sie abgesetzt hat.

Medizinisch lässt sich ihre Genesung nicht erklären, einen vergleichbaren Fall gibt es nicht. Aber Bernadette Moriau ist gesund und bleibt es.

Spontanheilungen wie ihre sind selten. Bei Krebs-erkrankungen beispielsweise bilden sich Schätzungen zufolge nur in einem von 60 000 bis 100 000 Fällen Primärtumoren oder Metastasen völlig ohne medizinische Behandlung zurück.

Aber man muss nicht an Wunder und göttliche Fü-gung glauben, um in Bernadette Moriaus Geschichte mehr zu sehen als einen bloßen Zufall. Eine tiefreligiöse Katholikin, von jahrzehntelanger schwerer Krankheit genesen, ausgerechnet nach einem Besuch in Lourdes: Kann also Glaube heilen?

**In Hunderten von Studien** haben Wissenschaftler ver-sucht zu zeigen, wie Religiosität die Gesundheit beein-flussen kann. Gläubige Menschen erholen sich demnach schneller von Krankheiten und Operationen, sie leiden seltener an Depressionen, kämpfen bei Krebserkrankun-gen weniger mit therapiebedingten Nebenwirkungen.

Besonders der Besuch von Gottesdiensten scheint sich positiv auf die Gesundheit auszuwirken. Gemäß einer US-Studie, die über eine Zeitspanne von 20 Jahren eine Gruppe von mehr als 74 000 Krankenschwestern unter-suchte, war das Sterberisiko für diejenigen, die mehr als einmal die Woche einen Gottesdienst besuchten, um ein Drittel geringer – unabhängig von der Todesursache.

Auch nachdem die For-scher mögliche Einflussfak-toren wie Alter, sportliche Betätigung, Einkommen und andere soziale Aktivitä-ten herausgerechnet hatten, blieb der Effekt eindeutig. An Brustkrebs beispielsweise erkrankten die Gottesdienst-besucherinnen zwar mit glei-cher Wahrscheinlichkeit wie die übrigen Teilnehmerinnen der Studie – aber sie starben deutlich seltener daran.

Gut untersucht ist auch die Wirkung von Gebeten: Ähnlich einer Meditation lösen sie bei den Betenden Ent-spannungsreaktionen aus, die Herzfrequenz und Blut-druck senken und Stress mindern. Übertragen lässt sich der Effekt aber offenbar nicht: Studien, in denen Men-schen für andere beten sollten, zeigten mal positiven, mal negativen, mal keinerlei Einfluss auf Krankheitsverläufe und Sterbewahrscheinlichkeit bei den Betroffenen.

Wie also beeinflussen religiöse und spirituelle Über-zeugungen Heilungsprozesse? Wie genau wirkt Glauben

## Besucher aus dem Jenseits

Mit Skelettpuppen werden nach mexikanischem Brauch am »Día de los Muertos« (»Tag der Toten«) die Ver-storbenen gerufen, um mit ihnen gemeinsam zu feiern

auf die Gesundheit? Umfragen zeigen: Nur gut die Hälfte der Deutschen glaubt an „einen Gott“, Tendenz fallend – aber eine deutliche Zweidrittelmehrheit an „Wunder“.

Gleichzeitig vertrauen immer mehr Menschen bei der Behandlung ihrer Leiden nicht oder nicht allein auf die konventionelle Medizin, sondern auf komplementäre Heilverfahren, von denen viele kaum erforscht und mehr oder weniger heftig umstritten sind.

Für den Erfolg dieser Methoden spielt der Glaube oft eine entscheidende Rolle: Allein die Erwartung, dass eine Behandlung hilft, kann den Heilungsprozess för-dern – oder überhaupt erst in Gang setzen.

An der Wirkung, die selbst esoterisch anmutende Therapien entfalten können, zeigt sich, wie eng Körper und Psyche verbunden sind, wie stark Gedanken und Gefühle eine Genesung beeinflussen können – wie also die Macht des Glaubens wirkt. Eine Frage aber bleibt: Was davon ist wissenschaftlich haltbar?

**Als einer der Pioniere** suchte Edzard Ernst nach Ant-worten. Der Mediziner hatte an der britischen Universität Exeter 20 Jahre lang die weltweit erste Professur für Komplementärmedizin inne. Nirgendwo sonst wurde bislang so intensiv zu alternativen Heilmethoden geforscht.

Zusammen mit seinem Team begutachtete Ernst in rund 40 klinischen Studien und Hunderten Auswer-tungen anderer Forschungs-arbeiten die Wirksamkeit von alternativmedizinischen Behandlungen: von Homöo-pathie, Akupunktur, Chiro-praktik und Pflanzenheilkunde, aber auch Reiki, Irido-logie, bei der Erkrankungen aus der Regenbogenhaut des Auges gelesen werden sollen, Bachblüten- und Magnetfeld-therapie oder Geistheilung. Und beurteilte sie nach wis-senschaftlichen Kriterien.

Das Ergebnis: Obwohl sie sich in ihrer Forschung auf die vielversprechenderen Therapieansätze konzentriert hatten, schätzten die Wissenschaftler nur einen Bruchteil der untersuchten Methoden als nachweislich im medi-zinischen Sinne wirksam ein – abgesehen von einem hin-zukommenden Placebo-Effekt.

Der beschreibt die Erwartungshaltung des Patienten, dass eine Intervention Besserung bringen wird. Tatsäch-lich können so im besten Fall Beschwerden verschwinden. Die meisten alternativmedizinischen Behandlungen

Allein die Erwartung,  
dass eine Behandlung  
wirkt, kann den  
Heilungsprozess in  
Gang setzen



• Zuversicht •



wirkten allerdings auch dadurch, dass Erkrankungen irgendwann von allein ausheilten, was etwa häufig bei Schnupfen, Magen-Darm-Infekten oder Rückenschmerzen vorkommt. Und indem sie die Selbstheilungskräfte des Organismus anregen.

In Doppelblindstudien, bei denen weder der Patient noch der behandelnde Arzt oder Heilpraktiker wissen, welche Pille einen Wirkstoff enthält (und welche nicht), zeigt sich, dass auch der Erfolg der Homöopathie offenbar allein auf dem beschriebenen Placebo-Effekt beruht: Die Heilung setzt den Glauben voraus.

Scheinmedikamente und simulierte Behandlungen führten in Studien zu Erfolgen bei einer Reihe von Erkrankungen und Beschwerden: Schmerzen, Schlafstörungen, Migräne, Asthma, Parkinson, Depressionen oder Multipler Sklerose. In einer US-Studie an Patienten mit Kniearthrose vermeldeten ausgerechnet die Teilnehmer der Placebo-Gruppe, die nur zum Schein operiert worden waren, nach zwei Jahren den deutlichsten Rückgang ihrer Knieschmerzen.

Aber Placebo-Reaktionen beruhen keineswegs auf Einbildung. Bildgebende Verfahren zeigen, dass die Scheinbehandlung biochemische Prozesse im Gehirn aktiviert: zum Beispiel die Bildung opioidähnlicher Endorphine, körpereigener Schmerzmittel, die wirken wie Morphin, oder die Ausschüttung des Nervenbotenstoffs Dopamin, dessen Mangel bei Parkinson-Patienten die typischen Bewegungsstörungen auslöst. Das Gehirn bedient sich seines körpereigenen Medizinschranks: Wir behandeln uns selbst.

**Der gezielte Griff** in dieses innere Medikamentenarsenal lässt sich regelrecht trainieren. Konditionierung, der Lernprozess, bei dem ein bestimmter Reiz mit einer Reaktion verbunden wird, funktioniert auch biophysikalisch: Der Körper speichert die Erfahrungen mit einer bestimmten Behandlung – und beim nächsten Mal läuft das damit verbundene biochemische Programm automatisch ab.

Wie stark ein Placebo-Effekt ausfällt, hängt davon ab, wie überzeugt der Patient vom Erfolg einer Behandlung ist – bewusst oder unbewusst. Farbige Placebo-Pillen wirken besser als weiße, Placebo-Spritzen besser als Pillen, vermeintlich teure Placebo-Medikamente in

## Versklavter Verstorbener

Der Miniatarsarg aus der Dominikanischen Republik enthält angeblich den Geist eines Toten, der für magische Rituale genutzt werden kann

Packungen mit Markennamen besser als Präparate, die als billig eingeschätzt werden.

Dabei ist es nicht einmal notwendig, die Patienten gezielt zu täuschen: Auch wenn die Betroffenen wissen, dass sie nur mit Placebos behandelt werden, können die Ersatzmedikamente wirken.

Mediziner der Universität Harvard testeten das an Patienten mit Reizdarmsyndrom: Obwohl die Forscher sie zuvor darüber aufgeklärt hatten, dass die verabreichten Pillen keinerlei Wirkstoffe enthielten, gaben die Freiwilligen anschließend an, dass sich ihre Symptome durch die Einnahme gebessert hätten.

Entscheidend für den Behandlungserfolg war vermutlich eine andere Information: Die Wissenschaftler wiesen die Teilnehmer zwar darauf hin, dass die in den Pillen enthaltene Substanz pharmakologisch unwirksam war – aber sie erläuterten ihnen auch, dass Placebos klinischen

Studien zufolge geistige und körperliche Selbstheilungsprozesse anregen könnten und eine positive Einstellung dafür erwiesenermaßen von großer Bedeutung sei. Das Experiment beweist: Patienten, die mit Placebos behandelt werden, glauben nicht einfach, dass sie sich besser fühlen – sie fühlen sich besser, weil sie glauben.

Manchmal übertrifft der

Placebo-Effekt sogar alle Mittel der modernen Medizin. Obwohl nur sehr wenige der alternativen Heilmethoden wissenschaftlichen Maßstäben standhalten konnten, lieferten auch die Experimente der Forschergruppe aus Exeter zum Teil verblüffende Ergebnisse.

Einen Versuch rund um eine „Geistheilung“ nennt der inzwischen emeritierte Professor Edzard Ernst sogar „die beeindruckendste Studie, an der ich je mitgearbeitet habe“. Die Geistheiler, die Patienten behandelten, waren in Wahrheit Schauspieler. Und dennoch therapierten sie unter anderem chronische Schmerzpatienten so erfolgreich, dass jene nach Jahren plötzlich ihren Rollstuhl aufgeben konnten.

Erst der Glaube daran, dass es diese Art von Heilung gibt, macht sie möglich. Glaube, ob an einen Gott, die Wirksamkeit eines Medikaments, das Wissen eines Arztes, die übernatürlichen Fähigkeiten eines Wunderheilers oder an die eigene Kraft, zurückzufinden zu einem gesunden Leben.

Ganz unterschiedliche komplementäre Therapien können so eine Heilung unterstützen und zumindest in bestimmten Fällen sogar konventionelle Methoden ersetzen. Zum Beispiel bei der Behandlung von Warzen: Jahrhundertelang wurden die Hautwucherungen mit Zauberformeln „besprochen“ oder mit magischen Ritualen beschworen, mit geknoteten Bindfäden, Zwiebeln, Knoblauch, Löwenzahn, um Mitternacht, bei abnehmendem



Mond. Bis heute behandeln nicht wenige Betroffene die Virusinfektion mit solchen Bräuchen durchaus erfolgreich selbst.

Und auch manche Mediziner setzen auf die Kraft der Suggestion: Ärzte der Uniklinik Gießen beispielsweise therapierten Warzen nicht allein mit Vereisung oder Lasern, was in manchen Fällen Narben hinterlassen kann, sondern auch mit Kochsalzlösung und Spruchformeln. Das Ritual aktiviert biopsychologische Programme, die unbewusst ablaufen – der Körper wird so dazu gebracht, die Warzen selbst zu bekämpfen.

**Jahrtausendlang war die spirituelle Beeinflussung** dieser Selbstheilungs Kräfte das wichtigste Instrument, das Heilern zur Verfügung stand. Die Jäger und Sammler der frühen Steinzeit mussten sich weitgehend auf die Fähigkeiten ihrer Schamanen verlassen: Die Macht des Glaubens wurde zum Überlebensvorteil.

Bis heute fungieren traditionelle Heiler in vielen Kulturen als Ärzte, Priester und Psychologen in Personalunion. Sie vermitteln zwischen der sichtbaren Welt und der Sphäre der Geister, versetzen sich in Trance durch Trommeln, Singen, Tanzen oder Drogen.

Die Praktiken unterscheiden sich je nach Region und Ethnie, aber in der Regel beinhaltet die traditionelle Medizin zumeist drei Grundelemente: die Heilbehandlung insbesondere mit Pflanzen-Anwendungen,

## Konservierte Affenpfote

Am Rio Tapajós in Brasilien gilt die Makakenhand als Mittel gegen Rheuma. Allein der Glaube daran vermag körpereigene Stoffe zu aktivieren, die Entzündungen lindern

eine manuelle Therapie und die spirituelle Zuwendung des Heilers.

Für zwei dieser drei Hauptbestandteile sind medizinische Effekte wissenschaftlich belegt: Die Pflanzenheilkunde schnitt in den Untersuchungen der Wissenschaftler aus Exeter sogar als wirksamste aller Anwendungen der Komplementärmedizin ab.

Mit vielen Arzneipflanzen lassen sich ganz unterschiedliche Krankheiten behandeln: Johanniskraut beispielsweise hilft nicht nur bei Depressionen und Angstzuständen, sondern wird auch bei der Behandlung von Entzündungen des Magen-Darm-Trakts oder Schürfwunden und – allerdings erst testweise – in der Krebstherapie eingesetzt.

Auch die Effekte manueller Therapien sind gut erforscht: Berührungen, Umarmungen, Massagen lösen eine Kaskade an biochemischen Reaktionen aus. Die elektrischen Impulse der Berührungsreize fördern die vermehrte Ausschüttung von Botenstoffen wie dem beruhigenden und stimmungsaufhellenden Serotonin oder dem Oxytocin, das schmerzstillend und muskelregenerierend wirkt, Herzschlag und Blutdruck reguliert und das Immunsystem stärkt. Gleichzeitig senken die Berührungen die Spiegel von Stresshormonen wie Kortisol.



An der Universität Miami hat ein Forschungsinstitut in Dutzenden Studien Belege für die Heilkraft der Berührungen gesammelt: Sie reduzieren Schmerzen, verbessern bei Asthma die Lungenfunktion, lassen frühgeborene Babys schneller wachsen, senken bei diabeteskranken Kindern den Blutzuckerspiegel, stärken das Immunsystem von Krebspatienten.

Auch in Deutschland setzen manche Kliniken und Pflegeeinrichtungen das Handauflegen inzwischen zu Therapiezwecken ein.

**Das dritte Element der traditionellen Medizin** ist das am wenigsten berechenbare – und gleichzeitig das wahrscheinlich wichtigste von allen: die Beziehung zwischen Patient und Heiler. Wie der Heiler sich dem Patienten zuwendet, wie der Kranke den Heiler und seine Mittel erlebt, kann über den Erfolg der gesamten Behandlung entscheiden.

Es braucht Vertrauen, um an ein Gesundwerden zu glauben – und so den neurobiologischen Prozess der Selbstheilung voranzutreiben. Das gilt auch für die klassische Medizin, die sich oft mehr auf Medikamente und Chirurgie verlässt und darüber das vernachlässigt, was der Forscher Edzard Ernst die Heilkunst nennt: Nähe, Zuwendung, Verständnis für den Kranken.

Auch in der konventionellen Behandlung kann der Kontakt zwischen Patient und Arzt über einen Heilerfolg entscheiden. Der berühmte US-Kardiologe Bernard Lown, Erfinder der Elektro-Defibrillation, beschreibt, wie er als junger Mediziner einen erfahrenen Kollegen bei der Behandlung eines Patienten beobachtete, der unter einer lebensbedrohlichen bakteriellen Herzentzündung litt. Bei jedem kurzen Satz, den der Kardiologe sprach, drückte seine Hand die Schulter des Kranken:

„Herr B., ich bin sicher, dass ich Sie heilen kann.“

„Herr B., in sechs Wochen können Sie wieder zur Arbeit gehen.“

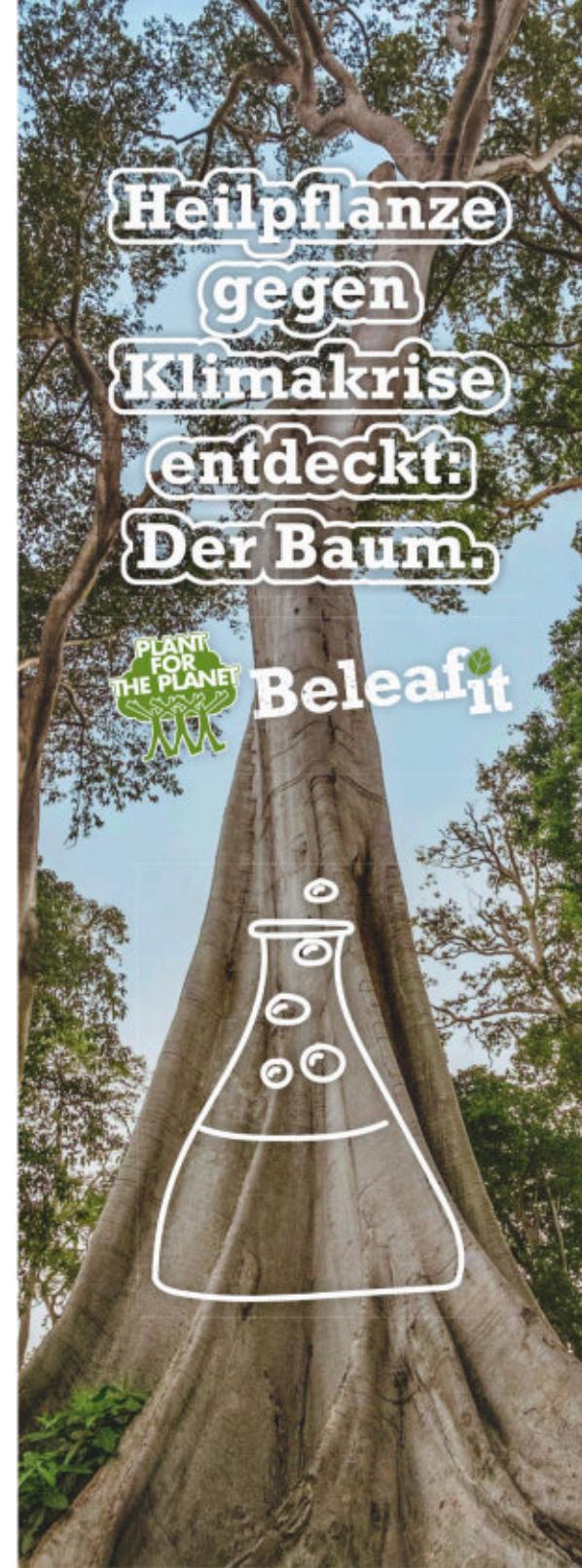
„Herr B., Sie werden ein normales Leben haben.“

Es war, schreibt Lown, „die hohe Kunst eines perfekten Zauberers“: Mit jedem Schulterdrücken ging eine Verwandlung vor sich, nach der letzten schien der Todkranke bereit, einen Marathon zu laufen. Der Herzpatient erinnerte sich noch Jahrzehnte später an die Begegnung, an den Energieschub, das Gefühl der Beruhigung, das von der Berührung des Arztes ausging. Am Ende war er restlos überzeugt, dass er wieder völlig gesund werden würde.

Bernard Lown hält Worte für das wirkmächtigste Mittel, das einem Arzt zur Verfügung steht – und für das

## Schützendes Amulett

Mitunter sterben Menschen, die verhext wurden, tatsächlich: an ihrer Angst. Dieser Geierfuß aus dem Senegal soll vor bösem Zauber bewahren



Wenn wir gemeinsam  
1.000 Milliarden Bäume  
pflanzen, kühlen wir unsere  
Erde um bis zu 1° C ab.  
#Beleafit



Jetzt mitpflanzen!  
Unter [plant-for-the-planet.org](http://plant-for-the-planet.org)  
oder in der Plant-for-the-Planet App

wohl am häufigsten unterschätzte. Zeitnehmen und Zuhören, Empathie und Emotion: Allein das Gespräch zwischen Arzt und Patient kann ausreichen, um eine Genesung auf den Weg zu bringen. Wenn es Vertrauen und Optimismus weckt.

Ob und wie das gelingt, kann bei jedem Patienten anders sein. Das gleiche Medikament, die gleiche Therapie, die Behandlung durch dieselben Ärzte im demselben Krankenhaus können trotz ähnlicher gesundheitlicher Voraussetzungen bei einem Kranken Wunder bewirken und bei einem anderen fehlschlagen.

Der Turiner Neurowissenschaftler Fabrizio Benedetti, der seit Jahrzehnten auf diesem Gebiet forscht, sagt: Es gibt nicht einen einzigen Placebo-Effekt, sondern viele. Die innere Erwartungshaltung des Patienten und sein Glaube an eine Heilung, der wiederum von Vorerfahrungen, Persönlichkeit, dem Eindruck von der Behandlung und der Beziehung zu dem behandelnden Arzt oder Heiler abhängt: All diese Faktoren können den Heilungsprozess beeinflussen – positiv wie negativ.

**Denn auch der umgekehrte Effekt ist möglich:** Wer keine Hoffnung auf Heilung hat, vielleicht sogar damit rechnet, dass sich seine Beschwerden verschlimmern, bei dem tritt diese Verschlechterung häufig ein. Schon die Lektüre der Warnhinweise im Beipackzettel eines Medikaments reicht bei manchen Patienten aus, um die beschriebenen Nebenwirkungen hervorzurufen.

Benedetti hat diesen Nocebo-Effekt in einem Feldversuch studiert. Mit mehr als 100 Studenten machte er einen Ausflug in die Alpen, nur einem einzigen hatte er einige Tage zuvor erzählt, dass der Aufenthalt in der dünnen Luft auf 3000 Meter Höhe Migräne auslösen könnte.

Die Nachricht hatte sich unter den Teilnehmern verbreitet, nach einiger Zeit war ein Viertel der Gruppe informiert – aber nur die Mitwissenden litten besonders stark unter Kopfschmerzen.

Speicheluntersuchungen zeigten, dass ihre Körper übermäßig auf den niedrigen Sauerstoffgehalt der Luft reagierten, unter anderem mit der Produktion von Enzymen, die mit der Höhenkrankheit in Verbindung stehen.

Noch eindrücklicher zeigt sich der Nocebo-Effekt in der Schwarzen Magie der Voodoo-Priester. Mitunter sterben Menschen, die von ihnen mit einem bösen Zauber belegt werden, tatsächlich: Unerträgliche Angst lässt ihr Herz-Kreislauf- oder Immun-System zusammenbrechen. Sie glauben sich buchstäblich zu Tode.

Auch ganz ohne spirituelle Überzeugungen, den Glauben an Flüche und Verhexung, können solche Sug-

gestionen fatale Kraft entwickeln. Wie im Fall eines amerikanischen Patienten, dem Ärzte fälschlich Leberkrebs im Endstadium attestiert hatten: Sie gaben ihm nur noch wenige Monate. Die Diagnose kam im Oktober, das einzige Ziel des Kranken war, Weihnachten noch mit seiner Familie zu verbringen. Er starb Anfang Januar.

Erst bei der Autopsie stellte sich heraus, dass der kleine Tumor in seiner Leber keine Metastasen gebildet hatte – und auf keinen Fall tödlich war. Allein das vermeintlich sichere Wissen, todkrank zu sein, hatte den Mann vermutlich das Leben gekostet. Seine gesamte Umgebung, Ärzte, Familienangehörige, Freunde hatten ihn in diesem Glauben bestärkt.

Die Bestätigung durch eine Gruppe, deren Mitglieder sich gegenseitig in ihren Überzeugungen unterstützen, macht einen Glauben besonders wirkmächtig – das gilt für schädliche Nocebo- ebenso wie für positive Placebo-Effekte. Was sich auch in religiösen Gemeinschaften zeigt, etwa bei Gottesdiensten. Und in Wallfahrtsorten wie Lourdes, wo viele Pilger mit großen Hoffnungen zusammenkommen, schafft sie perfekte Bedingungen für Wunder wie das der Heilung von Bernadette Moriau.

Beinahe zehn Jahre lang untersuchte das „Internationale Medizinische Komitee von Lourdes“ den Fall der Ordensfrau aus Nantes, bevor es darüber entschied, ob ihre Heilung als „außermedizinisch“, als nach aktuellem Stand der Wissenschaft nicht erkläbar, einzustufen war. Spontan müssen solche Heilungen sein, vollständig und andauernd und zweifelsfrei dokumentiert, um vor der Ärztekommision zu bestehen.

Nach dem abschließenden positiven Urteil des Komitees erkannte im Februar 2018 auch die katholische Kirche die Heilung offiziell an: Bernadette Moriau ist Wunder Nummer 70, eine von ein paar Dutzend Gläubigen, für deren Gesundung es nach heutigem Wissensstand der Medizin keine andere plausible Erklärung gibt als ihren Aufenthalt in Lourdes.

Daneben sind in der Geschichte des Wallfahrtsorts rund 7000 weitere Fälle von Menschen dokumentiert, die ihre Heilung von einer schweren Krankheit auf einen Besuch in Lourdes zurückführen. Als Wunder lassen Ärztekommision und Kirche sie nicht gelten, oft, weil auch eine medizinische Behandlung zur Genesung beigetragen hat und im Nachhinein nicht zu klären ist, was Therapien, Medikamente und Operationen bewirkt haben und was der reine Glaube.

Aber jede einzelne dieser Geschichten zeigt: Auch wenn Glaube, Hoffnung, Optimismus allein nicht ausreichen, eine Krankheit zu überwinden – sie sind für jede Heilung unverzichtbar. <

## An Wallfahrtsorten wie Lourdes herrschen perfekte Bedingungen für das Wunder der Heilung

# MEHR ZEIT FÜR DAS WESENTLICHE

Lernen Sie Cicero, das Magazin für politische Kultur, kostenlos kennen.



JETZT CICERO, DAS MAGAZIN FÜR POLITISCHE KULTUR, GRATIS TESTEN

**WWW.CICERO.DE/PROBE | TEL: 030 - 3 46 46 56 56**



Vor dem Kloster locken der Wald  
und der Elsterbach zu kleinen Exkursionen.

In der Natur kann man die Vielfalt von  
Gottes Schöpfung erahnen, sagen die Brüder

# Willkommen zur spirituellen Einkehr

Seit der Schulzeit zieht sich unsere Autorin immer mal wieder für ein paar Tage ins **Franziskanerkloster Marienthal im Rheingau** zurück – ein Ort der Stille und Schönheit, an dem die Gedanken zur Ruhe kommen und jeder dazugehört, egal, an welchen Gott er glaubt

Text: Anja Reumschüssel

Fotos: Ramon Haindl



Seit mehr als 700 Jahren pilgern Wallfahrer nach Marienthal – die heutige Kirche wurde 1858 geweiht



Obwohl ich evangelisch bin, spreche ich gerade das katholischste aller Gebete: den Rosenkranz. Vaterunser, Glaubensbekenntnis, zehnmal das Ave Maria, stets im Wechsel. Die Nachmittagssonne sickert durch die bleiverglasten Fenster der kleinen Hauskapelle und malt Muster auf den Teppich. Über dem Holzaltar hängt der griechische Buchstabe Tau, daran der gekreuzigte Jesus.

Um mich herum sitzen drei Brüder in braunen Kutten. Brüder im Geiste natürlich, Ordensbrüder, Franziskaner. Den Kopf gesenkt, murmeln sie die alten Verse. Das Ave Maria schenkt mir Ruhe wie ein Mantra, dessen Worte der Meditierende nicht begreifen muss. Im Rhythmus der Verse versinken meine Gedanken, verlieren sich in den gleichmäßigen Sätzen.

Meine Finger gleiten über die Perlen meines Rosenkranzes aus Olivenholz. Auch er hat für mich weniger eine religiöse Bedeutung als eine emotionale. Einer der Pater im Kloster hat ihn mir bei meinem ersten Besuch



Nach dem Gebet herrscht bei Tisch oft eine ausgelassene Stimmung. Die heiter-vertraute Atmosphäre bei den Mahlzeiten in großer Runde erinnerte die Autorin an Feste im Kreis der Familie

geschenkt. Damals war ich 18, stand kurz vorm Abitur, vor 18 Jahren.

Ich war in der 12. Klasse, als unser Religionslehrer eine Fahrt in den Rheingau anordnete. Unser Grundkurs Evangelisch sollte etwas über katholische Ordensleute lernen. Über Menschen, die ihr Leben ganz dem Glauben an Gott widmen und auf Ehe, Familie und Karriere verzichten. Also fuhren wir in das winzige Tal in der Nähe von Geisenheim am Rhein.

Dort steht auf einer Lichtung eine kleine Kirche, gestrichen in Weiß und Weinrot. Davor plätschert ein Bach, gegenüber ist das Klostergebäude an den Hang gebaut, drei Stockwerke mit einer Kapelle, den Zimmern der Brüder und einem Gästetrakt.

Sieben Franziskanerbrüder lebten damals im Kloster Marienthal, inzwischen sind es zehn. Vier von ihnen sind über 80 Jahre alt, sie alle sind Pater, lesen in den umliegenden Pfarreien die Messen, taufen Neugeborene, trösten Trauernde und salben Sterbende.

Der uns Schüler damals in Empfang nahm, war ein junger Bruder in traditioneller Kutte mit einer Baseball-

kappe auf dem Kopf. Er sprach vom Leben im Kloster, von den regelmäßigen Gebetszeiten, den gemeinsamen Mahlzeiten und der Hingabe an Gott. Und von den Besuchern, die für Stunden oder Tage hierherkamen, um mit im Kloster zu leben – auch Frauen.

Nach dem Abitur wusste ich nicht, wie es weitergehen sollte. Ein Auslandsjahr und mehrere Umzüge lagen hinter mir, immer eine neue Umgebung, neue Freunde, Veränderungen, die ich liebte, die aber auch anstrengten.

Ich sehnte mich nach Ruhe, nach einem Ort zum Sein. Wo Hausaufgaben, Prüfungen und Zukunftspläne egal waren. So fuhr ich mit einer Freundin für eine Woche nach Marienthal. Wir teilten uns ein Zimmer, strichen die Garagentüren im Hof, grillten mit dem Bruder mit der Baseballkappe im Klosterpark, sprachen stundenlang darüber, was das Leben bringen könnte, und lachten beim Essen und Geschirrspülen mit den anderen Brüdern, gerade so als hätten wir mehrere Großväter.

Seitdem bin ich immer wieder hierher gekommen. Nach dem Abitur lebte ich in Nigeria, Australien und

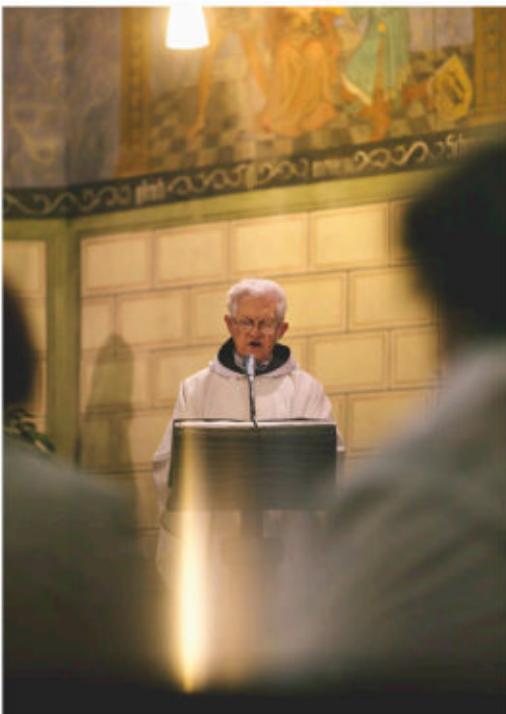
Peru, hatte Beziehungen und trennte mich, machte Pläne und verwarf sie wieder, zog von Mainz ins Westjordanland, nach Schwaben, nach Hamburg. Eines blieb immer gleich: das Kloster auf der Waldlichtung nahe Geisenheim am Rhein.

„Na, bist du wieder nach Hause gekommen?“, fragt Pater Gottfried. Es ist nach vier Jahren mein erster Tag in Marienthal. Nach einer Reise durch Israel stehe ich im Hof vor der schweren Holztür, die zu Speisesaal, Küche und Gästezimmern führt und sauge die vertraute Umgebung ein. Die Katze, die um die Ecke schleicht, das Glucksen des Baches, die Pilger, die aus dem Portal der Wallfahrtskirche tröpfeln. Nach Hause. Es fühlt sich tatsächlich so an.

Selbst mein Zimmer ist mir vertraut wie früher mein Kinderzimmer, auch wenn es völlig anders aussieht. An der Wand hängt ein Kreuz mit einem leidenden Jesus aus Messing. Neben ihm schaut mich der Heilige Franziskus aus gütigen Augen an. Möbel aus beschichteten Spanplatten, schwere Vorhänge, eine Wasch-  
ecke, grau-braun gefliest: Charme der 1980er Jahre. Auch wenn es einen Innenarchitekten grausen würde – ich mag diese Schlichtheit im Haus, die deutlich macht: Hier leben wir, mehr brauchen wir nicht.

In meinem Zimmer bin ich sowieso nur nachts, lausche dem Murmeln des Bachs und der Stille des Waldes,

**Wenn die Arbeit es zulässt, nehmen die Brüder sich gern Zeit für einen gemeinsamen Spaziergang oder ein persönliches Gespräch mit den Besuchern**



Die Mönche leiten die katholischen Gottesdienste für Tagesgäste und Wallfahrer in der Klosterkirche – und helfen darüber hinaus auch in den Gemeinden im Umland aus

bis ich eingeschlafen bin. Morgens weckt mich das Zwitschern der Vögel oder der Klang der Kirchenglocken, die zur Laudes rufen: Das Morgengebet beginnt um sieben Uhr. Eigentlich ein viel zu früher Tagesanfang im Urlaub, aber hier ertrage ich das.

Oft etwas zu spät sprinte ich die Treppen zur Hauskapelle hinunter, schleiche mich durch die knarrende Tür, während die Brüder und einige wenige Gäste schon das Ave Maria angestimmt haben. Ich blättere im Gebetbuch und stimme mit ein. Immer im Wechsel sagen wir die Psalmen auf, sprechen im Chor Fürbitten und Gebete.

Während mein Mund die Worte formt, schweifen meine Gedanken noch ab, driften zu meinen Plänen für den Tag, zu Hoffnungen und Sorgen, wabern herum wie Schlamm in einem aufgewühlten See. Erst allmählich kehrt Ruhe ein und mir wird bewusst, dass ich hier bin, damit Pläne, Hoffnungen und Sorgen ein paar Tage lang draußen bleiben. Mein Kopf wird klarer, der Schlamm legt sich. Dieses Zur-Ruhe-Kommen erfordert etwas Übung.

Wer sich für einige Tage dem Kloster anvertraut, muss zureckkommen mit den Gedanken, die immer dann aus den Winkeln des Bewusstseins kriechen, wenn in der Stille die Ablenkung fehlt; wenn Sorgen, Selbstvorwürfe und andere Geister der Vergangenheit und Gegenwart an dem Frieden nagen, der über Orten wie diesem liegt.

# D

Doch auf die Momente, in denen man mit sich selbst und Gott allein ist, folgt Zeit in Gemeinschaft, wie ich sie außer auf Familienfeiern kaum je erlebt habe. Eine Zeit, in der Späße, Ratschläge und Anekdoten herumgereicht werden wie Käseteller und Wurstplatten.

Wenn bis zu 20 Menschen an der langen Holztafel im Speisesaal zusammensitzen, hat immer jemand etwas zu erzählen. Während ich nach frischen Eiern und hausgemachter Marmelade greife, unterhalten sich die Brüder über Computer. Pater Elias hat sich einen neuen

gekauft. „Der ist so gut, mit dem kannst du in 50 Jahren noch arbeiten“, sagt Pater Edwin, einer der jüngeren Brüder. „Den nimmst du mit in den Himmel“, wirft Pater Bernold ein und grinst. „Wenn sie mich ohne den nicht reinlassen“, antwortet Elias trocken.

Nach dem Frühstück lasse ich mir von Pater Bernold ein paar Aufgaben für den Vormittag geben. Kloster ist kein Strandurlaub, jeder Gast soll mithelfen und sich einbringen. Nur vormittags – das ist auch im Urlaub gut zu verkraften. Ich reche Laub, sauge die Gästezimmer oder pule Wachsreste aus den Hüllen der Opferkerzen, die neu bestückt werden. Es sind einfache Arbeiten, die ich zu Hause lange vor mir herschieben würde, aber hier haben sie etwas Meditatives.

# N

Nachmittags gehören Wald und Park mir. Es gibt kein Internet und kaum Handyempfang, also muss ich mich anders beschäftigen. Ich wandere zwischen Fichten und Birken, lege mich auf einen Hang und beobachte, wie die Blätter über mir im Sonnenlicht flirren und Hummeln in den Fingerhut neben mir tauchen.

Später wate ich durch den Bach im Klosterpark, die Sonne brennt, ich krieche unter einem Baumstamm hindurch, den ein Sturm über den Bach geworfen hat, klettere wieder aus dem Wasser und gehe zurück, an der Statue des tierlieben Franziskus vorbei, vor dem Rehe, Hasen und andere Figuren im Gras stehen. Es ist Zeit für die Vesper, das Abendgebet – und natürlich fürs Abendessen.

Danach lasse ich mich im Gemeinschaftsraum auf eines der alten Sofas fallen, neben Pater Athanasius, der

**Der gemeinsame Abwasch gerät im Kloster zum geselligen Ritual – auf die Anschaffung einer Spülmaschine haben die Mönche bewusst verzichtet**



**Ein steter, Ruhe spendender Rhythmus prägt die Tage im Kloster – von der Morgenmesse bis zum abendlichen Beisammensein im Gemeinschaftsraum**

gern bei einem Rotwein alte Krimis schaut. Bestimmt kommt Pater Gottfried auch noch – zum Canastaspiele. Er weiß, dass ich wenigstens einmal gegen ihn gewinnen will. Doch Pater Gottfried, 90 Jahre alt, zieht mich jeden Abend erbarmungslos ab. Als ich mal wieder alle Chancen schwinden sehe, kommt Peter, ein anderer Guest, herein. „Du spielst ja nur mit Frauen“, sagt er, vorgetäuscht empört. „Ich habe noch nie mit Frauen gespielt. Ich nehme Frauen immer ernst“, sagt Gottfried schmunzelnd – und gewinnt haushoch.

Es ist tatsächlich wie ein Nachhausekommen. Eine Vertrautheit, die über lange Gespräche, gemeinsame Mahlzeiten und Kartenspiele entsteht, obwohl zwischen mir, den Brüdern und den meisten Gästen Jahrzehnte Altersunterschied liegen. Es ist ein kurzes Ausbrechen aus der Alltagswelt.

Ein Ort, an dem Pater Bernold jeden mit väterlichem Lächeln bedenkt, wo die Brüder sich Witze zuwerfen, wo Gäste auch unbedarfte Fragen stellen dürfen. Wo jeder irgendwie dazugehört, egal, was ihn hergetrieben hat oder an welchen Gott er glaubt. <

# WORAN WIR WACHSEN

Unser Heft zum Thema innere Stärke



FACHWISSEN SEIT 1974

PSYCHOLOGIE  
HEUTE

[WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE](http://WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE)

# Wenn sich Geister in das **Leben**



## drängen

Interview: Tilman Botzenhardt und Sebastian Witte

Fotos: Barbara Leolini



Manche Menschen hören  
unheimliche Stimmen, sehen Gegen-  
stände, die sich wie von selbst  
bewegen, begegnen Verstorbenen.

Der Physiker und Psychologe  
Walter von Lucadou versucht,  
solche **spukhaften Phänomene**  
wissenschaftlich zu erklären – um  
Betroffenen zu helfen

#### **HIRNGESPINSTE**

Begegnungen mit Geistern  
können darauf beruhen, dass das  
Gehirn in manchen Situationen  
Trugbilder erschafft

## • Parapsychologie •

**GEO WISSEN:** Herr von Lucadou, Sie leiten die deutschlandweit einzige Beratungsstelle für Parapsychologie. Sind Sie ein Experte für das Übernatürliche?

**DR. WALTER VON LUCADOU:** Wer den Begriff Parapsychologie hört, denkt oft an Geisterjäger oder Menschen, die Kontakt zu den Seelen Verstorbener suchen. Tatsächlich aber ist die Disziplin ein Zweig der Bewusstseinsforschung: Sie untersucht ungewöhnliche menschliche Erfahrungen, die es seit alters her gibt und die immer wieder beschrieben werden. Dazu gehören verstörende Erlebnisse wie Spuk, Nahoderfahrungen oder Träume, die sich auf unheimliche Art zu verwirklichen scheinen. Wem so etwas widerfährt, dessen Weltbild gerät oft aus den Fugen – und es ist nicht leicht, darüber mit anderen Menschen zu sprechen, ohne für verrückt erklärt zu werden. Wir dokumentieren diese Phänomene, versuchen sie mit wissenschaftlichen Methoden zu erklären und helfen Betroffenen, das Erlebte einzuordnen.

*Wie viele Menschen erleben solche ungewöhnlichen Phänomene?*

Wir haben jedes Jahr ungefähr 3000 Kontakte zu Hilfesuchenden. Außergewöhnliche oder scheinbar unerklärliche Phänomene sind keineswegs selten: Repräsentativen Umfragen folge berichten in Europa und den USA rund 60 Prozent der Bevölkerung, mindestens einmal einen entsprechenden Vorfall erlebt zu haben.

*Um welche Erlebnisse handelt es sich?*

Am häufigsten erzählen uns Menschen von Wahrträumen, in denen sie Dinge oder Vorgänge gesehen haben, die später tatsächlich passierten: Es ist ihnen dann etwa ihr Vater begegnet, dem im Traum etwas zustößt – und später stellt sich heraus, dass er in derselben Nacht tödlich verunglückt ist. Viele berichten auch von Spuk, von unerklärlichen Geräuschen wie Klopfen, Schritten oder Poltern, von Gegenständen, die sich wie von selbst bewegen. Ein weiteres verbreitetes Phänomen sind Erscheinungen – dass man also Personen sieht, die nicht wirklich anwesend sein können.



*Halten Sie solche scheinbar übernatürlichen Ereignisse für möglich?*

Wer so ein Ereignis schildert, wird oft viel zu schnell als Spinner, Wichttuer oder psychisch kranker Mensch abgetan. Dabei wissen die Menschen meist genau, was sie erlebt haben – und es verunsichert sie oft zutiefst, dass das Erlebte nicht in ihr Weltbild passt. Ich halte solche Ereignisse weder für über-

natürlich noch für irreal. Wir wissen noch immer sehr wenig darüber, wie das Gehirn unser Bewusstsein und sein Erleben entstehen lässt. Manche verbreitete auftretenden Phänomene wurden noch vor wenigen Jahrzehnten als Einbildung abgetan – und sind heute Gegenstand seriöser Forschung. Ein Beispiel dafür ist die Schlafparalyse.

*Was geschieht dabei?*

Bei diesem Phänomen geraten Menschen in eine Art Zwischenzustand zwischen Schlaf und Erwachen: Sie kommen zu Bewusstsein und fühlen sich hellwach – ihr Körper aber befindet sich noch im Schlaf und ist daher bewegungsunfähig. Die Personen erleben sich als hilflos und gelähmt; allein das ist eine sehr unheimliche Erfahrung. Dazu kommt, dass ihre Wahrnehmung oft noch von Trauminhalten beeinflusst wird. Mitunter erleben sie in diesem Zustand dann schreckliche Dinge, die sich aber vollkommen real anfühlen: Sie berichten etwa von unheimlichen Besuchern, die auf ihrem



### Dr. Walter von Lucadou

Der Physiker und Psychologe leitet in Freiburg die deutschlandweit einzige Beratungsstelle für Parapsychologie.



### GEISTERJAGDEN

In zahlreichen Filmen und Büchern ist die Suche nach dem Übersinnlichen ein beliebtes Sujet

### UNERKLÄRLICHES

In vielen Ländern berichten etwa 60 Prozent der Menschen, wenigstens einmal so etwas erlebt zu haben



### PARALYSE

Manche Menschen erleben in einem merkwürdigen Zustand zwischen Schlaf und Erwachen spukhafte Halluzinationen



Brustkorb saßen, sie gewürgt oder anderweitig gequält haben.

Solche Schilderungen wurden bis weit ins 20. Jahrhundert hinein als Einbildung abgetan. Oder, schlimmer noch, mit dem Wirken von Dämonen erklärt – und die Betroffenen mitunter grässlichen Behandlungen ausgesetzt, um die bösen Geister zu bannen. Erst seit einigen Jahrzehnten ist das Phänomen ein etablierter Gegenstand der Schlafforschung, und es wird untersucht, was gegen sein Auftreten hilft.

*Begegnen uns geisterhafte Gestalten immer in traumähnlichen Zuständen?*

Keineswegs. In einem typischen Fall meldete sich eine Frau bei mir, deren Mann vor Kurzem verstorben war. An diesem Tag war sie abends nach Hause gekommen – und sah ihren Mann im Sessel vor dem Fernsehapparat sitzen, ganz wie er es zu Lebzeiten zu dieser Tageszeit üblicherweise tat.

Die Frau war vollkommen entsetzt und hat die Polizei verständigt. Die Beamten sahen niemanden. Sie boten der Frau an, sie in die Psychiatrie zu begleiten, haben dann aber zunächst mich hinzugezogen.

Ich konnte die Frau beruhigen – denn ich wusste: So ein Vorfall muss mitnichten Zeichen einer psychischen Krankheit sein. Nach Trauerfällen mit sehr nahe stehenden Menschen ist eine solche Wahrnehmung keineswegs selten, wir kennen viele solche Berichte. Wenn ein Mensch so einen Vorfall relativ gelassen hinnehmen kann, ist er harmlos und erfordert keine tiefgehende Analyse.

### Wie gelingt Betroffenen das?

Wer eher naturwissenschaftlich veranlagt ist, der kann vielleicht akzeptieren, dass unser Bewusstsein uns in bestimmten Situationen einen derartigen Streich spielen kann, auch wenn wir psychisch gesund sind. Dabei kann man es dann belassen. In kleinerem Maßstab erleben wir ja auch sonst im Alltag öfter kurze Momente, in denen wir verstört sind, weil etwa ein Geräusch oder eine im Augenrand erahnte Bewegung nicht in unsere Wahrnehmung passt oder unerklärlich scheint. Meist vergessen wir diese Momente schlicht nach kurzer Zeit, oder zweifeln an unserer Erinnerung und stören uns nicht mehr daran.

### Und wie ist das bei anderen Menschen?

Sie tröstet womöglich die Vorstellung, dass die Erscheinung eine Art Abschiedsgeschenk des Verstorbenen war, ein letzter Gruß. Es gibt Menschen, die an Wunder glauben – und wenn ihnen dieser Glaube nicht schadet, ist es nicht meine Aufgabe, ihnen eine naturwissenschaftliche Weltsicht aufzuzwingen. Was ich aber niemals sagen würde, ist: „Das war tatsächlich der Geist ihres toten Mannes, der geht jetzt in ihrem Haus um, und wir müssen ihn besänftigen oder vertreiben“ – wie es manche selbsternannten Geisterjäger tun.

### Worin liegt der Unterschied?

Stellen Sie sich vor, die Frau hat zu Lebzeiten unter dem Mann gelitten.



## • Parapsychologie •

### PSYCHOLOGISCHES PHÄNOMEN

Nach schweren Trauerfällen kommt es nicht selten vor, dass Menschen der verstorbenen Person wiederbegegnen

Wenn sie eine solche Erklärung des Vorfalls akzeptiert, müsste sie von nun an permanent in der Angst leben, dass der Verstorbene sie auch nach seinem Tod weiter quälen wird, dass sie nie wirklich in Sicherheit ist. So etwas kann immensen psychischen Schaden anrichten. Es gehört zu unserer Wirklichkeit, dass wir mitunter befremdliche Vorfälle erleben, die wir nicht oder noch nicht erklären können. Das ist aber kein Grund, übernatürliche oder unsinnige Erklärungen zu akzeptieren.

*Haben Sie eine Theorie, wie das Auftreten solcher unerklärlichen Erscheinungen zustande kommen könnte?*

Mit objektiven wissenschaftlichen Methoden sind die Phänomene schwer zu untersuchen: Ihr Auftreten lässt sich ja nicht in kontrollierten Experimenten erzwingen. In Gesprächen mit unseren Anrufern habe ich aber oft erlebt, dass die Menschen bei der nachträglichen Auseinandersetzung mit dem Erlebten auf zuvor unbemerkte Bedürfnisse stoßen, die in einem Zusammenhang mit dem Erlebten stehen. Mein Verdacht ist, dass das Ereignis in solchen Fällen als eine Art nach außen getragene psychosomatische Reaktion des Bewusstseins verstanden werden kann. Wenn sich die Menschen diesen unerfüllten Bedürfnissen zuwenden, treten die Phänomene nach meiner Erfahrung danach oft nicht mehr auf.

*Gibt es einen bestimmten Typ Mensch, dem solche Ereignisse eher zustoßen als anderen?*

Unsere Anrufer bilden einen ziemlich normalen Querschnitt der Bevöl-



### WENN DAS WELTBILD AUS DEN FUGEN GERÄT

Wer etwas Unerklärliches, Verstörendes erlebt, ist oft stark verunsichert. Häufig fällt es schwer, darüber zu sprechen – aus Angst, für verrückt erklärt zu werden

kerung ab, es gibt junge und alte, mehr oder weniger gebildete, arme und wohlhabende. Nur eine Häufung ist auffällig: Es rufen mehr Frauen als Männer an.

*Erleben Frauen also häufiger parapsychologische Phänomene als Männer?*

Ich denke eher, dass sie bereitwilliger darüber berichten. Frauen wird in unserer Kultur noch immer mehr Emotionalität zugestanden – und solche Erlebnisse sind meist sehr emotional. Männern fehlt da oft der Mut, und sie sind ungeübter darin, über sich und ihr Erleben zu sprechen.

*Lassen sich ungewöhnliche Wahrnehmungen nicht oft auf psychische Störungen, etwa Wahnvorstellungen, zurückführen?*

Natürlich melden sich auch Menschen an, die unter psychischen Schwierigkeiten leiden. Aber auch bei ihnen wäre es fatal, ihre Erfahrungen vorschnell als Wahnbilder abzutun.

Einmal etwa rief uns eine Frau an, die in psychiatrischer Behandlung war. Sie war sehr beunruhigt, weil unter ihrer Wäsche immer wieder wie aus dem Nichts Kinder- und Babykleidung auftauchte, die sie nie besessen hat – und die auch niemand in ihre Wäsche hineingelegt haben konnte. Ihr Arzt riet ihr, eine höhere Dosis ihrer Medikamente zu nehmen.

Tatsächlich ließ sich das Rätsel vergleichsweise einfach lösen: Die Frau nutzte eine alte Gemeinschaftswaschmaschine, die gelegentlich Wäschestücke anderer Mieter aus der Trommel verschluckte – und irgendwann bei späteren Waschgängen wieder ausspuckte.

*Also kein Spuk.*

Aber eben auch keine Wahnvorstellung. Für einen psychisch kranken Menschen, der ohnehin Probleme hat, sich in der Wirklichkeit zurechtzufinden und sicher zwischen psychotischen



### URSACHENFORSCHUNG

Bei einem Drittel der Fälle gelingt es Walter von Lucadou, eine Erklärung für das Geschehen zu finden

und realen Zuständen zu unterscheiden, ist dieser Unterschied entscheidend. In welche Verwirrung hätten wir diese Frau gestürzt, wenn wir ihr einfach gesagt hätten: „Das ist nicht real, das hast du dir nur eingebildet.“

### In wie vielen Fällen können Sie Spukphänomene aufklären?

Bei ungefähr einem Drittel der Fälle gelingt es uns, eine konventionelle Erklärung für das Geschehen zu finden. Oft erfordert das neben Wissen über psychologische Mechanismen auch eine gute Kenntnis der Alltagsphysik. Einmal hat sich etwa ein Mann sehr beunruhigt gemeldet, weil es in seiner Küche vermeintlich spukte – er hörte unheimliche Stimmen aus seinem Teekessel. Als wir den Fall untersuchten, stellte sich heraus, dass der Mann in der Nähe eines starken Mittelwellensenders wohnte. Wenn der Teekessel auf der Herdplatte stand, verstärkte er das Radiosignal mitunter so, dass Stimmen vernehmbar waren.

### Was ist mit den zwei Dritteln der Fälle, für die Sie keine Erklärung finden?

Etwa die Hälfte von ihnen können wir allein deswegen nicht aufklären, weil sie zu weit in der Vergangenheit liegen. Dann lassen sich die Umstände des Ereignisses nicht mehr detailliert klären, und die Erinnerung der Betrof-

fenen ist nicht mehr zuverlässig. Dennoch können wir auch in diesen Fällen oft helfen.

### Wie gelingt das?

Indem wir das Geschehene einordnen und mit anderen Fällen vergleichen. Wir besitzen inzwischen ein reiches Archiv von dokumentierten Erlebnissen, darunter allein 15 000 Briefe mit Fallberichten – eine soziologische Schatzkammer!

Nehmen wir etwa an, Sie werden in Ihrer Wohnung von einem Geist heimgesucht und wir finden keine Erklärung für den Vorfall. Dann können wir Ihnen zumindest einige Sorgen nehmen: Wir kennen Hunderte Berichte von solchen Erscheinungen, und sie stammen von psychisch gesunden Menschen. Und anders als in Gruselgeschichten oder Horrorfilmen ist dabei noch nie ein Betroffener zu Schaden gekommen. Sie können sich vorstellen, wie beruhigend diese Auskunft für einen Menschen ist, der an seiner Wahrnehmung zweifelt und womöglich Angst um sein Leben hat.

### Was können Sie über die andere Hälfte der unerklärbaren Fälle sagen?

Bei diesen Ereignissen handelt es sich tatsächlich um Anomalien im

Sinne der Wissenschaftstheorie. Wenn Menschen solche Vorfälle schildern – etwa Gegenstände, die sich scheinbar völlig von selbst bewegen – kann ich sie zumindest dokumentieren. Ich zweifle die Aussagen dieser Menschen dabei nicht grundsätzlich an: Ich halte die Vorfälle für zu häufig und untereinander zu ähnlich, als dass ich sie alle für ausgedacht hielte. Wenn sich Vorfälle mit ähnlichen Merkmalen häufen, steckt womöglich ein erklärbarer Vorgang dahinter – ein Element der Realität, das wir zur Zeit noch nicht fassen können. Aber möglicherweise können Bewusstseinsforscher solche Erlebnisse in 50 Jahren ebenso gut erklären wie heute die Schlafparalyse.

### Sie sind Physiker und Psychologe – wie sind Sie darauf gekommen, sich mit so ungewöhnlichen Phänomenen zu befassen?

Ich habe mich schon als Schüler sehr für Physik interessiert und war fast empört, als wir im Deutschunterricht auch einmal eine Geistergeschichte gelesen haben. Ein Lehrer hat mir dann ein Buch des Parapsychologen Hans Bender empfohlen, in dem viele rätselhafte Vorfälle geschildert wurden. Das hat meinen wissenschaftlichen Ehrgeiz geweckt: Ich wollte eine Erklärung für diese Phänomene finden – und diese Leidenschaft hat mich bis heute nicht verlassen.

### Was kann ich selbst tun, wenn mir einmal ein Spuk widerfährt?

Versuchen Sie ruhig zu bleiben und keine Angst zu haben. Dokumentieren Sie den Vorfall und die Umstände schriftlich. Das verschafft Distanz zum Geschehen und verhindert spätere Selbstzweifel. Unser Gehirn erinnert sich schlecht an Vorfälle, die es nicht gut mit bisherigen Erfahrungen verknüpfen kann – und Betroffene leiden später oft darunter, wenn sie nicht mehr sicher sind, was sie tatsächlich erlebt haben.

Wer das Geschehen dokumentiert, kann sich gedanklich leichter von dem Erlebnis lösen. Er kann es dann wie von außen betrachten, als interessantes Phänomen, das eine angstfreie und nüchterne Untersuchung wert ist. <

»Einmal hat  
sich ein Mann  
gemeldet, der  
unheimliche  
Stimmen aus seinem  
Teekessel hörte«

• Naturspiritualität •

# Unter Schamanen, Waldgeistern

Text: Andreas Weber

Fotos: Matthias Ziegler

Viele Menschen sehnen sich nach spiritueller Erfahrung in der Natur. Experten sprechen gar von einer neuen Weltreligion.

Wer ihre Faszination verstehen will, muss sich zu den mystischen Ritualen von Hexen und Heilern begeben

## Lübbensteine

Die Megalithen nahe Helmstedt in Niedersachsen wurden vor 3500 Jahren als Grabmale errichtet. Heute dienen sie spirituellen Sinsuchern als Kultstätte

# *Hexen und*





Als die Zeremonie schon fast vorbei ist, als Andreas Neitz aufhört, die riesige Ledertrommel zu schlagen und sein schamanisches Segenswort spricht, zersplittert krachend der große Baum oben am Hang. Die Männer und Frauen um ihn herum halten den Atem an. Der Himmel grollt über der alten Steinspirale mitten im Wald, eine Regenböe prasselt auf Köpfe und Kleider nieder, Sturm peitscht die Äste und schüttelt Blätter von den Bäumen.

Eben noch glänzte milde Nachmittagssonnen durch die Blätter der Buchen, sprenkelte das Moos auf den Steinblöcken. Eben noch feierte die Handvoll Menschen friedlich den Mittsommerfest im Wäldchen westlich der Externsteine, der sagenumwobenen Felsformation im Weserbergland. Die Teilnehmer sind gekommen, um die Wesenheiten zu ehren, die aus ihrer Sicht die Natur bevölkern: Götter des Himmels und der Erde, Pflanzengeister, geheime Kräfte.

Als jetzt der Baumstamm lärmend zerburst, haben alle das Gefühl, sie seien erhört worden.

Zwei Stunden zuvor hatte sich das Gruppchen auf dem großen Parkplatz getroffen: Neben dem Gärtnermeister und Tagespfleger Neitz sind das dessen Frau Sabine Melchers, eine Künstlerin, ein Geistheiler, zwei junge Frauen, die sich Sinnsucherinnen nennen, und ein Mann, der sagt, dass er „Aurafarben“ sehen könne. Und Michael Peche, ein Natur- und Persönlichkeitscoach, der Anführer der Gruppe.

Während sich die Runde für ihr Ritual zurückzieht, Blumen drapiert und in einer Schale Amerikanischen Steppenbeifuß entzündet, füllt sich die große Wiese vor den Externsteinen mit weiteren Besuchern. Viele tragen altertümliche Gewänder. Fetzen archaisch anmutender Flötenklänge wehen herüber. Eine menschliche Gestalt steht auf der Spitze des Felsens, die ausge-

streckten Arme ins schwindende Licht gereckt. Wer zufällig in diese Szenerie gerät, würde die Menschen wohl für verschroben halten. Was tun die hier? Indianer spielen? Sind wir in der Prähistorie gelandet? Ist das Esoterik?

Doch es geht hier um eine ernste Sache. Sommersonnenwende an den Externsteinen – das ist ein besonderer Tag für alle, die an magische Kräfte glauben. Die Sandsteinformation, die sich aus einem sanften Wiesengrund erhebt, gilt als einer der magischsten Orte Deutschlands, ja Europas: ein Stonehenge aus gewachsenem Fels, das Kontakt zu unsichtbaren Energiestromen ermöglichen soll.

Ob die Externsteine wirklich ein uraltes Megalithheiligtum sind, ist nicht gesichert. Wahrscheinlich ist das eher Wunschdenken: Die Kammern, Reliefs und Felsgräber, die in den Stein geschlagen wurden, stammen wohl erst aus christlicher Zeit.

Die Schamanen und Hellsichtigen lassen sich davon nicht abhalten. Ihr Treiben steht für etwas, das Religions-

„Schamanen aus dem Allgäu“ Wolf-Dieter Storl, dem Pflanzengeister den Weg zu Heilkräutern weisen, sind Bestseller. Moderne Hexen nehmen jedes Jahr in Berlin an der „Langen Nacht der Religionen“ teil – gemeinsam mit Vertretern etablierter Glaubensrichtungen.

Das neue Heidentum unterscheidet sich nicht grundsätzlich von anderen spirituellen Strömungen, sagt der Religionssoziologe René Gründer, Professor an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg. Es sei keine Sekte, kein pathologischer Kult, sondern ein echter Glaube. Und der besteht aus einem wilden Gemisch von tradierten Gebräuchen, Aneignungen, Verschüttetem und schlicht Fantasiertem.

Er sei wie ein Palimpsest, ein vielfach ausradiertes, überschriebenes und korrigiertes Schriftstück, sagt die Ethnografin Victoria Hegner, in dem sich die Spuren uralter europäischer Kulte mit exotischen Einflüssen und freier Erfahrung derzeit neu paaren.

Also eigentlich ein idealer Tummelplatz für Kulturwissenschaftler und Brauchtumsforscher. Doch die müssen immer noch fürchten, dabei ihren Ruf zu verspielen. Spirituelles Empfinden ernst zu nehmen oder die Natur als beseelt zu interpretieren ist bis heute aus zwei Gründen gefährlich: Es widerspricht christlichen Grundsätzen, und es verletzt das Objektivitätsideal von Rationalismus und Wissenschaft.

Bis heute wirkt das christliche Weltbild als versteckte Norm – und ein magisches als Abweichung. Schon der Begriff „neue Heiden“ demonstriert anschaulich, aus welcher Perspektive das Phänomen betrachtet wird: Heiden sind die, die nicht dem normalen Glauben angehören. Abtrünnige.

Zudem gelten Menschen, die sich zu Naturritualen versammeln, oft als Ewiggestrige, die von einer Wiedererrichtung des Germanenreichs träumen. Weil die Nationalsozialisten alles Heidnische für die Legitimation ihres Regimes missbrauchten, muss sich Naturspiritualität in Deutschland – anders als im englischsprachigen Raum – immer des Verdachts der Germanentümeli erwehren.

Insgeheim sehnen sich viele Deutsche nach einem spirituellen Leben.

## Bis heute gilt das christliche **Weltbild** als Norm, **Heiden** als Abtrünnige

forscher „neuen Paganismus“ nennen, eine moderne Form von Heidentum. Diese Naturspiritualität ist im Begriff, zu einer neuen Weltreligion zu werden.

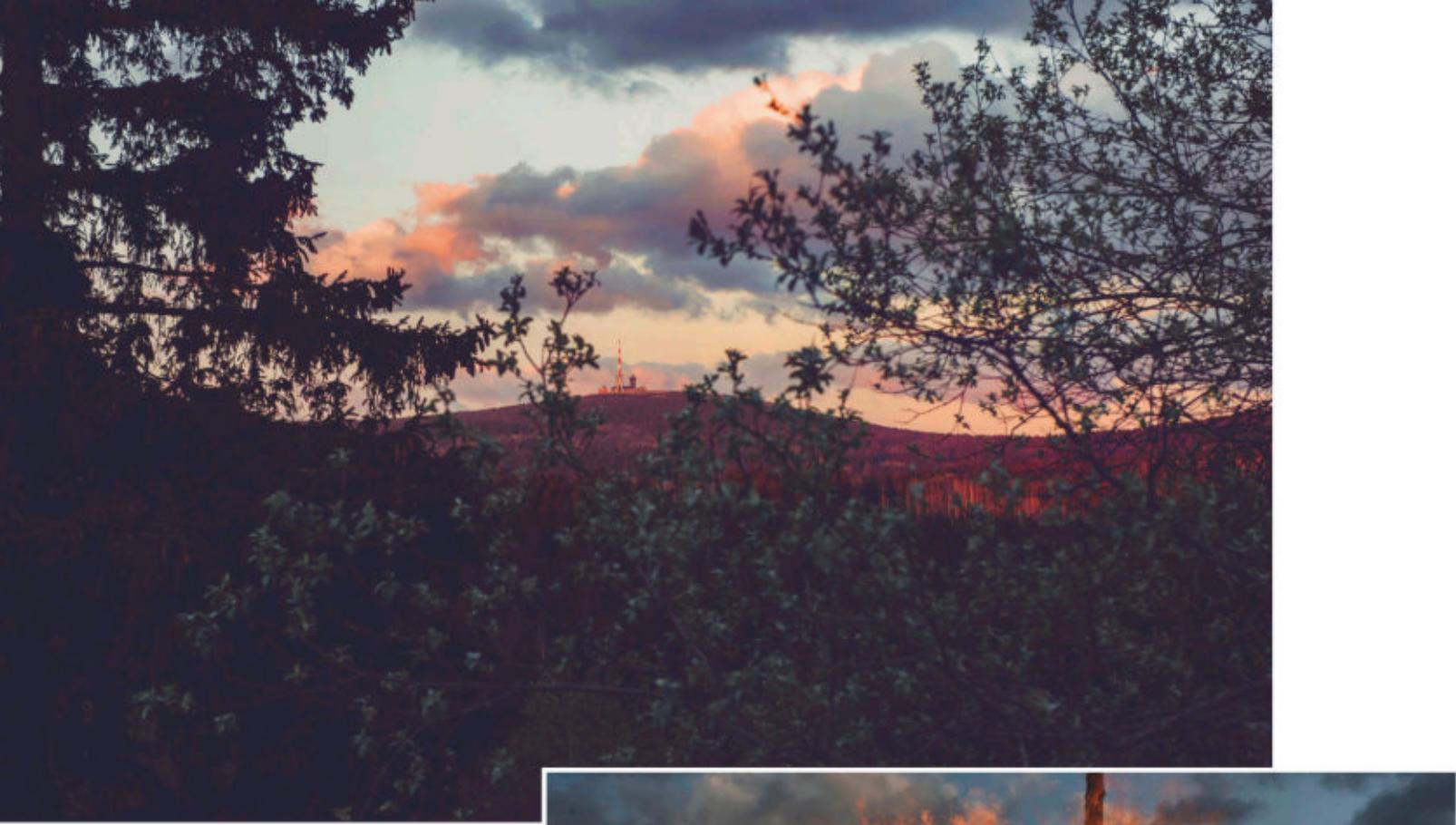
Heiler, Kräuterfrauen und Schamanen sind im Mainstream der Bevölkerung angekommen. Die Bücher des



### Befreiungsritual

Die Externsteine im Teutoburger Wald gelten als einer der besonders magischen Orte Deutschlands. Zur Sommersonnenwende sammeln sich dort Menschen, um religiöse Rituale abzuhalten. So soll etwa der ins Gesicht gefächerte Rauch des brennenden Steppenbeifußes reinigend wirken





### Walpurgisnacht

Am 30. April jedes Jahres kommen Tausende Feiernde in Teufels- und Hexenkostümen in der Umgebung des Harzer Brockens zusammen, um zu großen Feuern in den Mai zu tanzen; für manche ist es nur ein Event, für andere eine Familientradition, die viele Generationen zurückreicht

Nur reden sie nicht so gern darüber. Umfragen zeigen: Jeder sechste sympathisiert mit den Ideen der Anthroposophen und ihrer Liebe zu okkulten Wissenschaften, zu Ätherwesen und Engeln. Jeder Vierte ist offen für Geist- und Wunderheiler, und gut 40 Prozent glauben an New-Age-Esoterik mit Seelenwanderung, Astrologie, Erinnerungen aus einem früheren Leben oder der Übertragung „feinstofflicher“ Energien.

Für den Religionssoziologen Gründer ist das kein Rückfall in voraufklärerische Zeiten, sondern einfach menschlich. Und kaum vermeidbar. Im Christentum beispielsweise verwandelt sich der unsichtbare Gott in menschliches Fleisch und Blut, und das wiederum in Brot und Wein. „Aus einer wissenschaftlichen Perspektive ist jeder Glaube absurd“, meint Gründer – unbeweisbar.

Aber der Mensch sucht nach Sinn. „Das ist unser Wesenscharakter“, sagt der Soziologe. Wir fühlen uns oft erst erfüllt, wenn die Welt ein sinnvolles, höheres Ganzes ergibt. In Zusammenhänge eingebettet zu sein führt zu einer Kaskade positiver Erfahrung. „Das ist universell und war vor 1000 Jahren nicht anders als heute.“



Mitteleuropa ist reich an Überresten archaischer Kultstätten. Könnte es Verbindungslien geben zwischen den spirituellen Vorstellungen der frühesten Bewohner des Kontinents und dem neuen Paganismus von heute? Obwohl erst die römische Kultur und dann das Christentum die ursprünglichen Traditionen Mitteleuropas bis zur Unkenntlichkeit überformt haben, sind deren Zeugnisse an vielen Orten erhalten.

In der Steinzeit siedelten in Europa Nomaden, die an vielen Stellen Formen und Bilder in Stein schabten und ritzten, sogenannte Petroglyphen. Sie schufen auch Höhlenmalereien in Frankreich und Spanien, auf der Schwäbischen Alb hinterließen sie Tierfiguren

aus Mammutfelsenbein und eine Löwenmenschen-Skulptur. All diese Überreste könnten Zeichen von früher Spiritualität sein.

Den Jägern und Sammlern folgten erste sesshafte Gemeinschaften, später Kelten, Germanen und Slawen. Sie hinterließen Megalithgräber und eine Vielzahl von Opferstätten in Höhlen, Felsspalten und an Seen.

So wurde im Steilmoor bei Ahrensburg nahe Hamburg ein Kultstab gefunden, den einst ein Rentierschädel krönte, und im Groß Glienicker See in Berlin die Reste von 20 Tonkannen und Tieren, die wohl geopfert wurden. Verschiedene Höhlen in Bayern, etwa die „Hexenküche“ im Kaufertsberg, sind vorgeschichtliche Ritualstätten, an denen Archäologen Menschenknochen fanden. Diese wurden vermutlich als rituelle Opfer dargebracht.

Es gibt Dutzende solcher Orte auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands. Erkennbar sind sie oft am Namen, wie der „Teufelsstein“ im niedersächsischen Restrup. Solche Bezeichnungen sollen Angst machen und sind auf die Christianisierung zurückzuführen.

Weil sich heidnische Bräuche hartnäckig hielten, erließen christliche Herrscher drakonische Gesetze. Blumen und Räucherwerk auf dem Hausschrein waren seit einem Machtwort des spätromischen Kaisers Theodosius im 4. Jahrhundert strengstens verboten. Naturheiligtümer wurden geschleift – und, wo das nicht half, umgewidmet.

Viele frühe Kirchen entstanden an Stellen, die heidnischen Stämmen heilig waren. Der Kirchenvater Augustinus hatte die Devise ausgegeben: „Man fälle die heiligen Bäume nicht, man weihe sie Jesus Christus!“

Was in den vorchristlichen Kulten geschah, wird niemals aufzuklären sein – auch wenn die Anhänger des neuen Heidentums gern eine kontinuierliche Linie zwischen ihren Riten und ältesten Menschheitspraktiken ziehen. Fast alles, was wir über diese Vergangenheit wissen, ist durch die Federn römischer Autoren wie Tacitus und später die christliche Zensur gegangen.

Und doch – in der Mainstream-Kultur leben einige Rituale fort. Wichtige Festtagsbräuche sind deutlich als

archaische Naturrituale und Feiertage erkennbar: Das winterliche Julfest beispielsweise hat sich in Weihnachten verwandelt. Der Fruchtbarkeitskult des Frühjahrs mit seinen Eiern und Hasensymbolen ist im Osterfest aufgegangen. Karneval und andere Maskenumzüge verkörpern bis heute die wilde Jagd der Natureste.

Die alte Magie hat es bis in die zeitgenössische Eventkultur geschafft.

*Ritualstellen gibt  
es hierzulande  
viele,  
erkennbar an  
Namen*

wie »Teufelsstein«

Am 30. April, der Walpurgisnacht, tummeln sich oft Tausende Feiernde in teuer gekauften Teufels- und Hexenkostümen in der Umgebung des Harzer Brockens. Würstchen- und Bierstände sind von Menschentrauben umlagert, Pensionen und Hotels ausgebucht.

Nach der „Kernschamanismus-Hypothese“ des US-amerikanischen Anthropologen Michael Harner ist jeder Mensch zum Kontakt mit den in der Natur waltenden Mächten befähigt. Ein solcher seelischer Verkehr sei quasi in unserem Erbgut angelegt. Schon die Römer haben für die Penaten, ihre Hausgötter, Räucherstäbchen abgebrannt. Geistreisen gibt es bei Amazonasindianern genauso wie bei den Heilern der mongolischen Steppe.

Harner war ein einflussreicher Vordenker des spirituellen Revivals, das sich heute auch in Deutschland ausbreitet. Der Anthropologe ist Bezugspunkt

für eine Unzahl von selbst ernannten neuen Schamanen. Auch Andreas Neitz, der zu Mittsommer den baumsprengenden Segen sprach, gehört zu ihnen. In seinem hübschen Haus, das Neitz mit seiner Frau bewohnt, liegen Fotos des Mittfünfzigers in voller Schamanentracht auf dem Tisch – in einem ledernen Fantasiegewand mit Kopfhaube, das Gesicht verdeckt, mit den nackten Füßen im Bachwasser stehend.

# n

Neitz hat den Garten aufgeteilt: in eine rituelle Hälfte, in der bunte Pfähle von magischen Aktivitäten zeugen, und in einen Spielplatzteil, wo die Kinder im Sand buddeln, die Eltern hier zur Tagesspflege abgeben. An den heidnischen Elementen stößt sich niemand. Das Grundstück ist ein Stück Wildnis, zum Spielen bestens geeignet.

Am funkelnden Wasser des Flusses, der vorbeifließt, hat Neitz positive

Energie zu „installieren“ versucht, wie er sagt. Neitz stammt aus einer streng christlichen Familie. Für ihn bedeutete Religion in der Kindheit Zwang und seelischen Missbrauch. Endlich erwachsen, kehrte der heutige Schamane dem Christentum den Rücken. „Aber ich wollte nicht auf ein höheres Wesen verzichten“, sagt er.

Als Schamanin und „neue Hexe“ bezeichnet sich auch die Berlinerin Xenia Fitzner. Barfuß steht die 57-Jährige an einem windigen Abend Ende August auf einem Feld nahe der Ostsee, die Arme weit in den Himmel gestreckt. Neben ihr erhebt sich eine verdorrte Eiche über die Reste eines Megalithgrabs. Fitzner trägt einen langen Fellumhang, genäht aus den Häuten verschiedener Tiere, zur fuchsschnäuzigen Kapuze über den Kopf verlängert.

Sie ruft mit geöffneten Handflächen den Mond an, der sich als orangefarbene Scheibe über den Horizont beim Ostseestädtchen Rerik schiebt. Hinter ihrem Rücken ballen sich über dem Meer schwarze Wolken. Sie leitet den Kurs „Natur als Kraftort“. Im Steingrab unter den dicken Blöcken liegt eine Teilnehmerin.

## Steinlegenden

Laut einer Erzählung sind die Lübbensteine einem Riesen aus der Tasche gefallen, der Kiesel sammelte. Es liegt in der Natur des Menschen, sagen Forscher, ihre Lebenswelt magisch zu überhöhen. Das stiftet Gemeinschaft und ein Gefühl von übergeordneter Sinnhaftigkeit



**Umfragen zufolge  
ist jeder  
Vierte  
offen für  
Wunder-  
und Geistheiler**

Den Eingang der Höhle versperrt eine brusthohe Trommel, die ein Teilnehmer rhythmisch bearbeitet. Die anderen stehen im Kreis um sie herum. Die Frau, die hinter dem dröhnen Instrument im Resonanzraum des uralten Findlingsgrabes liegt, soll darin symbolisch das Sterben erfahren.

„Jeder Tod ist eine Geburt“, hatte Fitzner den Teilnehmern vorher mitgegeben. Das Ritual ist ausgedacht. Aus der Frühgeschichte ist nichts dergleichen überliefert. Fitzner, die Arme erhoben, sagt nicht Mond, sondern „die Mondin“. An dieser Sprache erkennen sich moderne Hexen.

Die ursprüngliche Kultur, so glauben sie, ist das Matriarchat, das der Mutter Erde huldigte. Im Zentrum dieser Bewegung steht die Kalifornierin Miriam Simos, die sich als Hexe den Namen „Starhawk“ gegeben hat. Ihr Buch „Spiral Dance“ von 1979 wurde zum Bestseller einer neuen Spiritualität – der Natur, aber auch der Weiblichkeit.

Die Renaissance der europäischen Naturmagie ging von England aus – und zwar durch einen Mann: In den 1950er Jahren machte der ehemalige Kolonialbeamte Gerald B. Gardner öffentlich bekannt, er sei Priester eines Hexenkults, in den ihn weise Frauen eingeweiht hätten. Er lieferte dazu mystische Romane mit rituellen Anweisungen und eine vorgebliche Traditionslinie, die ihn als Eingeweihten in uralte Praktiken darstellte. Er nannte diese Religion Wicca. Sie hat seitdem

# DAS MAGAZIN FÜR ZEITGENÖSSISCHE KUNST!



JETZT  
GRATIS  
TESTEN!

Wie kein anderes Magazin spiegelt Monopol, das Magazin für Kunst und Leben, den internationalen Kunstbetrieb wider. Herausragende Porträts und Ausstellungsrezensionen, spannende Debatten und Neuigkeiten aus der Kunstwelt, alles in einer unverwechselbaren Optik.

JETZT IM HANDEL ODER ONLINE UNTER

**WWW.MONOPOL-MAGAZIN.DE/PROBE**

**monopol**  
Magazin für Kunst und Leben



### Perchtenlaufen

Viele Mythen ranken sich um die Zeit zwischen Wintersonnenwende und Neujahr. In einigen Regionen – hier Kirchseeon bei München – treiben in den sogenannten Raunächten fantasievoll kostümierte »Perchten« mit Glockengeläut die bösen Geister des Winters aus

eine beispiellose Karriere gemacht, mit Tausenden Anhängern vor allem in England und den USA. Auf Soldatengräbern in den USA ist sogar ihr Symbol gestattet, um religiöse Zugehörigkeit anzudeuten: der Fünfsterne, das Pentagramm – der „Drudenfuß“ aus Goethes „Faust“.

Auch Fitzner gehörte eine Zeit lang dem Wicca-Orden an, inszenierte dann aber wieder ihre eigenen Rituale. Sie bedient sich dafür aus einem Repertoire von Anweisungen und Praktiken, dem zwar oft zugeschrieben wird, dass es aus ältesten Quellen überliefert wurde, das aber zumeist den romantisierenden Eigenkompositionen exzentrischer Briten seit der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert entsprang.

So geht das Tarot-System, das Fitzner nutzt, auf die Bildsprache zurück, die der Mystiker Aleister Crowley mit einer Künstlerin in den 1940er Jahren passend zu seinem „Buch von Thoth“ entwarf.

Schon als Heranwachsende hat Fitzner ihre Kräfte erprobt. Einmal, sagt sie, hätte sie einen Lehrer durch Verwünschungen fast umgebracht. Nachdem sie mit Voodoo experimentiert hatte („Das ist etwas ganz Böses!“), beschloss sie, nur noch im Dienst der Fruchtbarkeit und der Heilung zu stehen. Was sie dann schnell wieder einschränkt: „Mit schwarzer Magie bin ich nicht zimperlich.“ Natürlich nur zum guten Zweck!



Noch in den 1980er Jahren hat eine Umfrage ergeben, dass jeder siebte Deutsche die Möglichkeit des „Anhexens“ und damit die Hexerei selbst nicht ausschloss. Doch auch das „Ab-

hexen“ wird munter weiterbetrieben: Wer eine Warze oder Gürtelrose beim Arzt nicht loswird, kann eine Besprecherin aufsuchen. Und siehe da: Nach ein paar gemurmelten Worten bildet sich die Wucherung mitunter innerhalb weniger Tage zurück.

Gibt es also vielleicht doch eine Erklärung für das Übersinnliche? Können Menschen allein durch Konzentration die Atmosphäre verändern und ein Naturereignis auslösen? Für die Wissenschaft ist die Idee absurd, für Schamanen die Grundlage ihrer Arbeit.

Die Trommelschläge um das Megalithgrab an der Ostsee, unter denen die Teilnehmerin von Xenia Fitzners Seminar in der engen Steinkammer ihren symbolischen Tod stirbt, werden härter. Draußen beginnt die Hexe in ihrem Fell zu jaulen und zu heulen.

Sie wiegt sich im prasselnden Stakkato, schreit, stampft und knurrt wie ein Tier, außer sich, wie von Dämonen besessen. Die Wolken am Himmel balzen sich zu einer finsternen Masse. Plötzlich, auf dem Höhepunkt der Zeremonie, peitscht jäher Regen die staubige Erde, übergießt die Steine.

Die Elementarwesen, die Ahnen, die Geister des viele Tausend Jahre alten Grabs an der Ostsee haben sich heute nicht lumpen lassen. Sie haben der Hexe und ihren Adepten ein außergewöhnliches Erlebnis beschert.

Und sie in dem Glauben bestärkt, dass auch dieses Gewitter nicht zufällig in diesem Moment hereinbrach. <

# FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

11 - 2020

Special:  
**NEUE  
BÜCHER**  
für den  
Herbst

**TRAUT  
EUCH ZU  
LIEBEN!**  
Warum es in der  
Liebe wieder Mut zum  
Risiko braucht

**Digital-  
Kapital**  
So bringen uns Likes,  
Follower & Kontakte  
im Job weiter

# emotion

CARO CULT,  
„BABYLON BERLIN“  
„ICH WEISS,  
WAS ICH  
WERT BIN“

+  
**VERZEIHEN?**  
NICHT UM  
JEDEN PREIS  
Wann es sich lohnt –  
und wann nicht

+  
**TRIP IN DIE  
HEIMAT**  
Auf Deutschlandreise  
mit der Redaktion

## Die Frau, die ich sein will

Hallo, Selbstbestimmtheit! Ab jetzt lassen wir  
uns keine Rollen mehr überstülpen und befreien  
uns von unerfüllbaren Erwartungen



Jetzt zwei Ausgaben gratis sichern unter:  
[www.emotion.de/geowissen](http://www.emotion.de/geowissen)

oder 040 - 55 55 3810 (Best.-Nr.: 1920345)



# Die Welt von GEO

Ein Blick in weitere Hefte

WOHLLEBENS  
WELT

## Tierisch gut!

Eine besondere Freundschaft



Die Winter-Ausgabe von **WOHLLEBENS WELT** hat 116 Seiten und kostet 6,50 Euro. Weitere Themen: Weihnachtsbäume: kaufen oder nicht? • Wildschweine: Alles andere als saudumm • Stechpalmen: Das ganze Jahr über grün

D

Der Winter ist für Lebewesen eine besonders herausfordernde Zeit, der viele mit erstaunlichen Tricks begegnen. Etwa der Winterpilz, der eine Art Frostschutzmittel produziert, um bei klirrender Kälte nicht zu vereisen. Oder der Schneehase, der sich in eine weiße Tarntracht hüllt, um unbemerkt über Schneeweichen zu hoppeln. **WOHLLEBENS WELT** erzählt von verblüffenden Naturphänomenen während der kalten Saison. Von Nordlichtern, von geheimnisvollen Mischwesen. Und davon, wie innig die Beziehung zwischen Mensch und Tier sein kann.

WALDEN

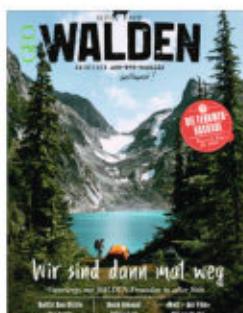
## Ab in die Ferne

Mit WALDEN weltweit unterwegs

M

Mountainbiken im schottischen Hochland? Zu Fuß durch Kaliforniens Nationalparks? Auf Klettertour durchs Steinerne Meer? Nach einem Jahr des zwangsweisen Füße-Stillhaltens nimmt uns das Outdoor-Magazin WALDEN mit auf eine naturverbundene Tour um die Welt.

Die WALDEN-Fernweh-Ausgabe steckt voller Inspirationen für Touren und Abenteuer-Ziele, die im nächsten Jahr in aller Welt auf uns warten. Für alle, die gleich mit dem Pläne-Schmieden und Ziele-Festlegen starten wollen, liegt dem Heft ein schön gestalteter Jahresplaner 2021 bei.



**WALDEN** – die Fernweh-Ausgabe, ab 6. 11. am Kiosk oder über [walden-magazin.de](http://walden-magazin.de), 10 Euro. Weitere Themen: Kanubau nach traditioneller Methode • Die unkonventionellste Rallye der Welt

GEO WISSEN  
ERNÄHRUNG

## Gesund essen

Was die Natur zu bieten hat



**GEO WISSEN ERNÄHRUNG**

»Gesundes aus der Natur« hat 148 Seiten Umfang und kostet 10 Euro. Themen u. a.: Bio-Supermarkt Birke • Kann zu viel Rohkost schaden? • Gurken: Hingucker im Glas • Sortenkunde Äpfel

D

Der Trend zu naturbelassenen, regionalen Lebensmitteln ist unübersehbar. Die einst als spießig geltenden Schrebergärten sind höchst begehrt, und manch einer entdeckt den Balkon als Gartenersatz – vieles lässt sich dort hervorragend anbauen. Doch wie weit soll die Natürlichkeit gehen? Manche Experten glauben, dass nach den fleischfreien Burger-Pattys künftig sogar Insektenproteine unsere Ernährung prägen werden. Auch mit diesen Themen beschäftigen sich die Autoren in der neuen Ausgabe von **GEO WISSEN ERNÄHRUNG**.

## Schmerz lindern

Migräne und Kopfschmerz



Die „Gewitter im Kopf“ haben vielfältige Ursachen und zahllose Erscheinungsformen. Doch es gibt nachhaltige Linderung – dank der modernen Medizin und wirksamer Selbsthilfe. In der aktuellen Ausgabe von GEO WISSEN GESUNDHEIT erklären Ärzte zudem, welche Warnsignale des Körpers unbedingt ernst genommen werden müssen und weshalb viele Patienten oft lange Zeit falsch behandelt werden. Forscher berichten, welche modernen Untersuchungs- und Therapiemethoden helfen können, etwa eine neuartige Antikörper-Behandlung gegen Migräne.



**GEO WISSEN GESUNDHEIT**  
»Kopfschmerz und Migräne« kostet 12,50 Euro, mit Entspannungs-DVD 17,50 Euro. Weitere Themen: Kinder und Kopfschmerzen • Was tun gegen den Kater?

## IMPRESSUM

Gruner + Jahr GmbH,  
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.  
Postanschrift der Redaktion: Brieffach 24,  
20444 Hamburg; Telefon 040/37 03-0  
Internet: [www.geo-wissen.de](http://www.geo-wissen.de)

### CHEFREDAKTEURE

Jens Schröder, Markus Wolff

### STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURE

Claus Peter Simon; Rainer Harf

### ART DIRECTION

Toesten Lasker

### TEXTREDAKTION

Tilman Botzenhardt, Maria Kirady,  
Bertram Weiß, Sebastian Witte

### BILDREDAKTION

Carla Rosorius (Leitung); Carolin Küst,  
Jochen Raß, Katrin Trautner

### VERIFIKATION

Bettina Süssmilch; Regina Franke,  
Dr. Götz Froschke, Susanne Gilges, Stefan Sedlmair

### LAYOUT

Dennis Gusko

### CHEF VOM DIENST/ SCHLÜSSREDAKTION

Ralf Schulte

### TECHNISCHER CHEF VOM DIENST

Rainer Drost

### REDAKTIONSSISTENZ

Ümmüük Arslan

### HONORARE/SPESEN

Angelika Györfly

### GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEURIN

Maike Köhler

### VERANTWORTLICH FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT

Jens Schröder, Markus Wolff

### PUBLISHER

Frank Thomsen (Stv. Toni Willkommen)

### PUBLISHING MANAGER

Patricia Hildebrand

### DIRECTOR BRAND PRINT + DIRECT SALES

Heiko Hager, G+J Media Sales

### VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL

Fabian Rothe, Head of Brand Print + Direct Sales,  
G+J eMMS, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.  
Es gilt die jeweils aktuelle Preisliste.  
Infos hierzu unter: [www.gjmedia.de](http://www.gjmedia.de)

### SALES DIRECTOR

Franziska Bauske, DPV Deutscher Pressevertrieb

### MARKETING

Pascale Victoir

### HERSTELLUNG

G+J Herstellung: Heiko Belitz (Ltg.),

Oliver Fehling

Litho: 4mat Media, Hamburg

Druck: appl druck GmbH,  
Senefelderstraße 3–11, 86650 Wemding

### BANKVERBINDUNG

Deutsche Bank AG Hamburg,  
IBAN DE302007000003228000,  
BIC DEUTDEHH.

Heft-Preis: 11 Euro (mit DVD: 17,50 Euro),  
ISBN 978-3-652-00971-3 (978-3-652-00975-1)  
ISSN 0933-9736

**USA:** GEO WISSEN is published by  
Gruner + Jahr GmbH. K.O.P.: German Language  
Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631.  
Periodicals postage is paid at Paramus NJ 07652.  
Postmaster: Send address changes to  
GEO WISSEN, GLP, PO Box 9868,  
Englewood NJ 07631.

**Kanada:** Sunrise News, 47 Silver Shadow Path,  
Toronto, ON, M9C 4Y2, Tel.: +1 647-219-5205,  
E-Mail: [sunrisecorders@post.com](mailto:sunrisecorders@post.com).

Der Export der Zeitschrift GEO WISSEN und deren Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlages statthaft.  
GEO WISSEN darf nur mit Genehmigung des Verlages in Lesezirkeln geführt werden.

© 2020 Gruner + Jahr, Hamburg,  
Printed in Germany

## GEO-LESERSERVICE

### Fragen an die Redaktion

Tel.: 040/37 03 20 84

E-Mail: [briefe@geo-wissen.de](mailto:briefe@geo-wissen.de)

### Abonnement- und Einzelheftbestellung

Online-Kundenservice: [www.geo.de/kundenservice](http://www.geo.de/kundenservice)

Postanschrift: GEO WISSEN-Kundenservice,

20080 Hamburg

Tel.: 0049/40/55 89 90

Service-Zeiten: Mo–Fr 7.30–20 Uhr, Sa 9–14 Uhr

Preis Jahresabonnement:

44,00 € (D), 50,00 € (A), 74,40 sfr (CH);

Preise für weitere Länder auf Anfrage erhältlich.

### Bestelladresse für GEO-Bücher,

GEO-Kalender, Schuber etc.:

GEO-Versand-Service, 74569 Blaustein

Tel.: 0049/40/422 36 427

## BILDNACHWEIS/COPYRIGHT-VERMERKE

Anordnung im Layout: l. = links, r. = rechts,  
o. = oben, m. = Mitte, u. = unten

TITLE Nazar Abbas Photography/Getty Images

EDITORIAL Melina Mirsdorf für GEO WISSEN: 3

INHALT siehe entsprechende Seiten

WAS UNS DER GLAUBE SCHENKT Paula Markert: 6/7, 12/13,  
16/17, 20/21, 22; Frank Bauer für GEO WISSEN: 10/11;  
Paula Markert für GEO WISSEN: 8/9; Silence + Flores: 14/15;  
Dominik Butzmann/Haif: 18/19

»DIE RELIGION SAGT: >DU SOLLST!< – DIE SPIRITUALITÄT SAGT: >DU DARFST!<« Rawon Haindl für GEO WISSEN: 24–29

WARUM GLAUBT DER MENSCH? Greg Dunn: 30–33

Die Kunst, der Sehnsucht zu folgen Markus Todeskow/  
Agentur Focus: 34/35; Harald Oppitz/KNA: 36; Eric Vazzoler/  
Zeitungspiegel/Agentur Focus: 37, 38

EIN ORT, DER DIE LEERE FÜLLT Illustrationen: Marianna Gefen  
für GEO WISSEN: 49–45

EIN WEG ZUM INNEREN FRIEDEN Gina Bell für  
GEO WISSEN: 46–51

Die Magie der Rituale Tyria Hobing: 54/55;  
Ivy Njokiktjien/VII: 56; Cecilia Reynolds: 57; Nicolo Rantelli: 59;  
Maria Manu/Stocky: 60/61

BUDDHISMUS Matthieu Ricard /aruna-shoben.org: 64–70;  
aufler: Bertrand Guay/AFP/Getty Images: 66

EIN TRIP IN DIE TIEFEN DER SEELE Illustrationen:  
Katharina Gschwendtner für GEO WISSEN: 72–77

VON VERMEINTLICHEN HEILSBRINGERN MIT FRAGWÜRDIGEN ABSICHTEN Jonas Bendixen/Magnum Photos/  
Agentur Focus: 80–87; aufler: privat: 82 L.

REISEN DES GLAUBENS Chris Roche/  
christopherphotographer.com: 88–99

STEHT UNSER SCHICKSAL IN DEN STERNEN? Artwork:  
The Postcard Society: 100–105; verwendete Fotos: Metro-Geldzuys-Mayor/  
Moviefoto/Getty Images: 100 L.; Alamy Stock Photo: 100 r., 103 r.; SLUB/  
Deutsche Fotobank/Walter Hahn: 101 r.; H. Armstrong Roberts/  
Classic Stock/Getty Images: 101 L. u.; William C. Shantz/The LIFE Picture  
Collection/Getty Images: 102 L.; Papperfata/Getty Images: 102 L.;  
Classictock/INTERFOOT 102 m.; Granger NYC/MRC/INTERFOOT 102 r.;  
National Portrait Gallery/INTERFOOT: 103 L.; Keystone – France/  
Gamma – Rapho/Getty Images: 105 L.; John Springer Collection/  
Carbis/Getty Images: 105 r.

JENSEITS DER GRENZE Jordanna Kalmus: 106–110

KANN DER GLAUBE HEILEN? Reiner Riedler/Anzenberger: 114–120

WILLKOMMEN ZUR SPIRITUellen  
EINKEHR Rawon Haindl: 124–128

WENN SICH GEISTER IN DAS LEBEN DRÄNGEN Barbara Leolini:  
130–135; aufler: Fabian Flechter/Agentur Focus: 132

VON SCHAMANEN, HEXEN UND WALDGEISTERN Matthias Ziegler: 136–144

GEO WISSEN 4 x pro Jahr!

Hier geht's zum Abo:

[geo.de/wissen-im-abo](http://geo.de/wissen-im-abo)



GEO  
AUSGABE 11/2020

# GEO

Die Welt mit anderen Augen sehen

## DIE MOBILE ZUKUNFT

Wie wir klimafreundlich durch die Welt kommen



### GEO EXTRA

NEUE SERIE:  
Die großen Fragen  
der Nachhaltigkeit

NATURSCHUTZ  
Ein Saunagang für  
einen Nationalpark

MICHIGAN  
Was ist in Amerika  
noch »greats»?

INTERVIEW  
Wo Schummel-  
Karriere machen

GEO. Das macht was mit dir!

Jetzt  
im  
Handel

TIPP: 6-teilige GEO -Nachhaltigkeitsserie zu den  
wichtigsten Umwelt- und Klimathemen.  
Jetzt portofrei im Abo sichern: [www.geo.de/serie](http://www.geo.de/serie)