

# SPIRITUALITÄT UND RELIGION

Traditionell war Spiritualität immer mit einem bestimmten religiösen System verbunden. Sie war die innere Seite der Religion, die durch Kult und Ritus geprägt war. Spirituelle oder Mystiker und Mystikerinnen waren nicht nur Mystiker, sondern immer auch Christen, Hindus, Buddhisten, Taoisten, Juden oder Muslime. Manche dieser Menschen hatten Kenntnisse anderer Religionen, doch ihr Aktionsradius war in der Regel auf ihre eigene Tradition beschränkt.

In unserer Zeit fühlen sich viele Menschen in den traditionellen Religionen nicht mehr geborgen, sie begeben sich auf einen eigenen spirituellen Weg. Und oft führt dieser Weg über die Grenzen der eigenen Religion hinaus in eine breite Landschaft der Weltreligionen und zu den mystischen Quellen der Schriften und Meister anderer Religionen. Nicht selten werden Spiritualität und Religion bzw. Religiosität als Gegensätze dargestellt und empfunden.

Religion / Religiosität	Spiritualität
institutionell	individuell
dogmenorientiert exklusiver Wahrheitsanspruch	erfahrungsorientiert viele religiöse Traditionen integrierend
traditionalistisch	innovativ
festgelegt reglementierend	suchend, offen, befreiend
kurz: schlecht	kurz: gut

## Begriffliche Klärungen

„**Spiritualität**“ ist eine Bewusstseinsweise, die sich auf eine geistige Welt bezieht, die jenseits der materiellen, objektivierbaren Wirklichkeit geglaubt und erfahren wird. Sie ist das Gespür für das Absolute, für das Alles-Transzendierende und das Alles-Durchdringende, das Betroffen-sein vom Heiligen, vom Göttlichen. Solches Bewusstsein ist die moderne Form von Religiosität, sie setzt kein bestimmtes Weltbild voraus.

„**Religiosität**“ ist das Phänomen, dass Menschen zu allen historisch bekannten Zeiten und in allen Kulturen nach Orientierung, Halt und Sinn jenseits der unmittelbar erfahrbaren Wirklichkeit suchten. Sie prägt das Leben aller Menschen, denn jeder will, dass sein Leben weitere Dimensionen hat als die in dieser Wirklichkeit erfahrbaren.

„**Religion**“ ist eine Form der Religiosität, die in heiligen Schriften, Dogmen, Normen, Ritualen und Institutionen gebunden ist. Religion ist der kulturbedingte Ausdruck der spirituellen Erfahrung.

Spirituelle Erfahrung braucht Religion, um sich auszudrücken, sich mitzuteilen und von anderen Erfahrungen getragen, bereichert, aber auch kritisiert zu werden. Ähnlich wie der Mensch eine Sprache braucht - so begrenzt sie auch ist-, um seine Gedanken und Gefühle zu artikulieren, so braucht er religiöse Symbole, Schriften, Traditionen und Strukturen, um seine Spiritualität im Umgang mit anderen zu deuten, zu vertiefen und zu entfalten. Erst durch das Du werde ich zum wahren Ich! Erst dadurch, dass ich meine spirituellen Erfahrungen anderen mitteile, wird meine Spiritualität zu einer wahrhaften Erfahrung des Geistes. Darum braucht Spiritualität die Ausdrucksformen der Religion.

Über die Symbole wird Spiritualität zur Religion. Spiritualität ist der Gehalt der Religion; Religion ist die Gestalt der Spiritualität. Eine Religion ohne Spiritualität kann die Menschen nicht im Geiste verwandeln; eine Spiritualität ohne Religion kann die Menschen nicht miteinander verbinden. (Sebastian Painadath).

## Spiritualität und Religiosität

**Religiosität ohne Spiritualität.** Es ist möglich, sich religiös zu verhalten, ohne spirituell - ursprünglich: begeistert - zu sein, etwa wenn jemand ein Gebet rein formelhaft herunterleiert oder an einem Begräbnis teilnimmt, weil dies sozial erwünscht ist. Diese Form von Religiosität ist „extrinsisch“ (d.h. von außen her angelegt). Sie wird nicht um ihrer selbst willen vollzogen, sondern um andere Zwecke zu erreichen.

**Spiritualität ohne Religiosität.** Umgekehrt ist es möglich, spirituell, aber nicht spezifisch religiös zu sein. Das liegt dann vor, wenn jemand z.B. meditative Praktiken ausübt, weil sie beglücken und stressresistenter machen, nicht aber, um im Lotussitz der Erleuchtung näher zu kommen.

### Spiritualität und Religiosität

ergibt sich, wenn sich Spiritualität auf dezidiert Religiöses oder Heiliges bezieht bzw. wenn Religiosität spirituelle Erlebnisqualitäten aufweist: Gefühle von Gottesnähe, Verbundenheit, Frieden. Intrinsische Religiosität, um ihrer selbst willen oder für Gott vollzogen, ist spirituelle Erfahrung. Mitten im Alltag das Heilige zu suchen und zu bewahren ist ein zentrales Anliegen von Spiritualität.

Spiritualität und Religiosität haben zudem gemeinsam, dass sie sich auf die Praktizierenden unterschiedlich auswirken. Zwar besagt das gängige Klischee, Spiritualität nähre das Wachstum der Person, wecke ihre geistigen Potenziale und befähige sie hin zu Gipfelerlebnissen; Religion hingegen enge ein. Aber auch hier ist zu differenzieren. Erich Fromm unterschied Religionen danach, ob sie „biophil“ (Liebe zum Leben), d.h. dem Leben förderlich sind und Freiheit zulassen und vermehren, oder ob sie „nekrophil“ (Liebe zum Tod) versehrt, Menschen entmündigen, schlimmstenfalls vernichten wie die mittelalterliche Kirche der Großinquisitoren und Scheiterhaufen.

Ähnliches gilt auch für Spiritualität: Keineswegs alle ihre Varianten tun den Menschen gut. Im unüberschaubaren Markt kursieren Angebote, die Menschen täuschen, ausnützen und „Missbrauch“ treiben. Um höhere Bewusstseinsstufen zu erreichen, etwa in Kursen der Scientology-Church, zahlten viele Arglose ein Vermögen. Viele Verheißungen, die Erleuchtung zu erlangen, endeten in finsternen Depressionen.

### Differenzierte Sichtweise.

Spiritualität ist nicht in der Art gegen Religiosität auszuspielen. Bei „Religiosität“ ist zu prüfen, ob sie intrinsisch, um ihrer selbst willen ausgeübt wird oder extrinsisch, mit wenig oder keinem inneren Engagement, und ohne geistige, spirituelle Erlebnisqualitäten. Aber auch bei Spiritualität gilt zu klären, ob ihre Elemente den großen religiösen Traditionen entstammen und auf das Heilige oder die Transzendenz bezogen sind oder ob ihre Elemente ausschließlich profan sind.

Anton Bucher, *Psychologie der Spiritualität*. Basel 2007

