

GOTTESERFAHRUNG ALS RESSOURCE

Wie kann die Gotteserfahrung zu einer Ressource werden?

Welche Merkmale weisen seelisch gesunde Menschen auf?

Widerstandskraft durch Gotteserfahrung

Alexander Solschenizyn beschreibt in seinem „*Archipel Gulag*“,¹ wie er auf dem Boden liegt und ihm, als ihm ein russischer Soldat mit seinem dreckigen Stiefel gerade ins Gesicht treten will, der Gedanke aufleuchtet: *Du kannst nur meinen Leib zerstören, an meinen Geist kommst du nicht heran*. Das ist ein eindrückliches Beispiel dafür, dass die stärkste Widerstandskraft der Gotteserfahrung und dem Erleben, als Ich ein ewiges Wesen zu sein, entspringt.

Auch Abraham H. Maslow kommt zu diesem Resultat.² Er gehörte zusammen mit Carl R. Rogers und Erich Fromm zu den Begründern und wichtigsten Vertretern der Humanistischen Psychologie³ in der Mitte des 20. Jahrhunderts. Seine Motivationstheorie, die das menschliche Handeln auf abgestufte Bedürfnisse zurückführt und im Hinblick darauf erklärt, geht von einem ganzheitlichen positiven Menschenbild aus. Die Humanistische Psychologie hat die Tore für die Erforschung aller transzendentalen bzw. transpersonalen psychologischen Phänomene geöffnet. Zu diesen zählt Maslow nicht nur die höheren und positiven Bewusstseinszustände und Persönlichkeitsanteile, sondern auch die Konzeption von Werten und ewigen Wahrheiten als Teil des erweiterten Selbst.

Bei seinen Forschungen machte er sich zunächst auf die Suche nach der psychologischen Gesundheit. Dazu wählte er als Versuchspersonen außerordentlich gesunde Menschen, „*das gesündeste Ein-Prozent der College-Bevölkerung*“.⁴ Kriterium für die Auswahl war die „*positive Evidenz von Selbstverwirklichung, was man als die volle Anwendung und Nutzung der Talente, Kapazitäten und Fähigkeiten beschreiben könnte*“.

Menschen, die diesen Kriterien entsprechen, scheinen sich selbst zu erfüllen und das Bestmögliche zu tun, dessen sie fähig sind. Alle Versuchspersonen fühlten sich sicher, frei von Angst, fühlten sich akzeptiert, geliebt und liebevoll, achtungswert und geachtet und hatten ihre philosophischen und religiösen Anschauungen für sich weitestgehend geklärt.

¹ Alexander Solschenizyn, „*Der Archipel Gulag, Band I - III*“ gilt als die bedeutsamste Darstellung und Kritik des Stalinismus innerhalb der Literatur (wikipedia).

² Abraham A. Maslow, „*Motivation und Persönlichkeit*“, Reinbek b. Hgb., 9. Aufl. 2002.

³ Maslow gilt, neben Carl Rogers und Charlotte Bühler, als der wichtigste Gründervater der Humanistischen Psychologie, in der eine Psychologie seelischer Gesundheit angestrebt und die menschliche Selbstverwirklichung im Rahmen eines ganzheitlichen Konzepts untersucht wird. Er wendet sich gegen das zynische und verzweifelte Menschenbild der damaligen psychologischen Schulen, die menschliche Natur sei letztlich nur ihren materialistischen Trieben ausgeliefert. Er untersuchte den Menschen in seiner Ganzheit und zog den Schluss, jeder Mensch werde durch ein angeborenes Wachstumspotential angetrieben, um sein höchstes Ziel – die Selbstverwirklichung – zu erreichen (vgl. wikipedia).

⁴ Abraham A. Maslow, siehe FN 2.

Merkmale sich selbst verwirklichender Menschen

Hier nun eine Zusammenfassung der eindrucksvollen Beschreibung der Merkmale, die gesunde Menschen gemeinsam haben:

- Seelisch gesunde Menschen verfügen über einen gut ausgeprägten Realitätssinn und die Fähigkeit, sich selbst, Menschen und Sachverhalte adäquat zu beurteilen.
- Sie können sich selbst, andere und die Natur akzeptieren und haben eine Abneigung gegen Imagepflege und jede Form von Unwahrheit.
- Sie sind natürlich, spontan, einfach, bescheiden.
- Sie sind problemorientiert und nicht ich-bezogen.
- Sie können ohne Unbehagen einsam sein, haben ein Bedürfnis nach Privatheit.
- Sie begegnen dem Leben mit Wertschätzung, Ehrfurcht, Freude und Staunen.
- Sie haben prägende mystische Erfahrungen gemacht.
- Sie verfügen über ein starkes Gemeinschaftsgefühl, eine ausgeprägte ethische Veranlagung und ein umfassendes demokratisches Bewusstsein.
- Ihr Humor ist philosophisch, nicht feindselig und zynisch.
- Sie sind kreativ.

„Unsere gesunden Versuchspersonen sind im Allgemeinen vom Unbekannten nicht bedroht und nicht verängstigt und unterscheiden sich darin beträchtlich vom Durchschnittsmenschen.“⁵

Aus salutogenetischer Sicht könnte man sagen, „sich selbst verwirklichende Menschen“, wie Maslow seine Versuchspersonen bezeichnet, verfügen über ein außerordentlich gutes Kohärenzgefühl. Sie haben die wunderbare Fähigkeit, Erfahrungen und Begegnungen voll Ehrfurcht, Freude, Staunen und sogar Ekstase wertzuschätzen. Für sie kann auch der normale Arbeitstag, die täglichen Geschäfte, immer wieder aufregend und spannend sein. Begriffe wie „Glaube an Gott“ und „Glaube an einen Menschen“, als tiefe, fraglose, verbindliche Freundschaft, tauchen hier auf und zeigen, dass der innerste Bezug zur Welt, ihr wahrer Grund, die Liebe ist.

Das Wesen von Peak Experiences

Maslow entdeckt bei seinen Versuchspersonen, dass sie nicht nur vom *Glauben* an Gott bzw. eine göttliche Instanz, beseelt waren, sondern dass fast alle Gotteserfahrungen gemacht und innere Durchbrüche erlebt hatten, dass sie auf höhepunktartige Transzendenz-Erlebnisse zurückgreifen konnten, auf ein Berührt-Sein von einer geistigen Wirklichkeit. Diese metaphysischen Erfahrungen bezeichnet er als „Peak Experiences“.

⁵ Abraham A. Maslow, siehe FN 2.

Dabei kann es sich um ein einmaliges Erlebnis handeln, aber auch um mehrere Erlebnisse bzw. um Geistberührungen durch ein regelmäßiges, meditatives Leben. Diese Erlebnisse haben gemeinsam, dass sie das Gottesbewusstsein zu vertiefen und den Glauben zu stärken in der Lage sind. Sie gehen einher mit

- dem Bewusstsein eines grenzenlosen Horizonts, der sich dem Blick öffnet,
- dem Erleben von Macht und gleichzeitiger Ohnmacht,
- tiefster Ekstase, Ehrfurcht und großem Staunen,
- dem Verlust des Gefühls für Raum und Zeit,
- der Überzeugung, dass etwas äußerst Wichtiges und Wertvolles geschehen war, durch das die Betroffenen verwandelt wurden und sich in ihrem täglichen Leben gestärkt fühlten.

Aufgrund dieser Forschungsergebnisse und aller materialistischen Vernunft zum Trotz wurde die geistige Dimension wesentlicher Bestandteil der Humanistische Psychologie. Denn Maslow bekennt freimütig, dass er zuvor ein ganz normaler, materialistischer Wissenschaftler gewesen sei. Für ihn wären spirituelle Erfahrungen etwas gewesen, was er allenfalls mit Psychopathologie in Verbindung gebracht oder dem Privatleben zugerechnet hätte. Aber die Menschen, die ihm von ihren Erfahrungen berichtet haben, waren nicht krank, sondern eben in jeder Hinsicht gesund, ja die Gesündesten, die er finden konnte! Das brachte ihn zum Umdenken. Er hat dieses Phänomen dann gründlich erforscht und kam somit auf rein empirischen Wegen zu einem völlig neuen, für ihn dann auch bewegenden spirituellen Verständnis dieser göttlichen Dimension bzw. dieses höheren Selbst im Menschen.

Vgl. „Kindsein heute, Schicksalslandschaft aktiv gestalten“, Stuttgart – Berlin 2003