

**«Wie das Göttliche in uns wächst»**

**Br. David Steindl-Rast (ca. 54 Min.)**

**Vortrag beim Internationalen Kongress für Systemaufstellung Köln 2005**

**Audio und Mitschrift bearbeitet von Hans Businger in 8 Teilen**

**02 Spiritualität, volle Lebendigkeit  
und Peak Experience (Maslow)**

Also nun zum ersten Punkt: Was ist Spiritualität?

Da würde ich vorschlagen, wir gehen von dem Wort Spiritualität aus, das auf das Wort «Spiritus», «Geist» im Lateinischen zurückgeht, aber Geist im Sinne von «Lebensatem».

Spiritus bedeutet ursprünglich «Windhauch», «Lebensatem, genauso wie «*Pneuma*» – das griechische Wort, das dem vorausgeht – und «*Ruach*», das hebräische Wort, das dem vorausgeht,

bedeuten alle «Lebensatem» und im übertragenen Sinn dann «Lebendigkeit»:

Leben, Lebendigkeit.

So sehe ich Spiritualität als gesteigerte Lebendigkeit an.

Und zwar auf allen Lebensgebieten:

Eine Erweiterung der Bandweite unserer Lebendigkeit. —

Wir sind nicht immer im gleichen Maße lebendig:

Die meisten von uns sind am Morgen weniger lebendig als am Abend.

(Humorvoll:) Aber es gibt auch immer die, die schon am Morgen springlebendig sind und die anderen zur Verzweiflung bringen.

Es ist ganz verschieden, wie lebendig wir sind.

Wir sind zu verschiedenen Lebenszeiten ganz verschieden lebendig.

Wenn wir in jeder Hinsicht lebendig sind – und es gibt Momente in unserem Leben, wo wir so wirklich völlig lebendig sind, dann haben wir einen Vorgeschmack dessen, was voll gelebte Spiritualität bedeuten könnte.

Und diese Augenblicke ereignen sich in ganz verschiedenen Situationen, ganz unvorhersagbaren Situationen, ganz verschieden, uns immer überraschend.

Wir können uns darauf vorbereiten, sie sind immer überraschend.

**Abraham Maslow nennt mystische Erfahrung «Peak Experience»:**

***Gipfelerfahrung, Erfüllungserlebnis***

Und da muss ich auf Abraham Maslow zu sprechen kommen, der den meisten durch seine Hierarchien der Werte bekannt ist.

Aber er hat eine Entdeckung gemacht, die noch viel wichtiger ist.

Und das ist, was er «Peak Experience», nennt – auf Deutsch «Gipfelerlebnis».

(Br. David wendet sich zum anwesenden Prof. Fischer:)

Wie hast Du vorgeschlagen? – Hier ist mein Experte für –

(Prof. Fischer:) «Ein Erfüllungserlebnis»?

(Br. David:)

Ein Erfüllungserlebnis!

Und es ist die Mühe wert, hier einen kleinen Exkurs zu machen und zu sagen, wie Maslow in der Mitte des 20. Jahrhunderts diese Entdeckung gemacht hat.

Er war außerordentlich beeindruckt von zweien seiner Lehrer – Margaret Mead, die Anthropologin, war eine davon – und er hat sich die Frage gestellt:

Was macht diese Menschen so lebendig?

Was macht sie so schöpferisch?

Was macht sie so gesund,

so zu richtigen Menschen,

wie man sich den Menschen wünscht?

Und da sagt er: «Nichts in meiner psychologischen Ausbildung hatte mich darauf vorbereitet, diese Frage zu beantworten.

Wir waren immer nur mit geistigen Krankheiten beschäftigt und nie darauf eingestellt:

Was macht denn einen Menschen so gesund?»

Und da hat er dann Jahre dazu verwendet, dieser Frage nachzugehen und ist zu einem sehr, für ihn äußerst überraschenden, Ergebnis gekommen:

Nämlich, dass alle diese Menschen – und er hat Lebende und auch, aus ihren Schriften, Verstorbene da untersucht –, dass ihnen allen eines gemeinsam ist,

nämlich:

Sie haben mystische Erlebnisse.

Also das ist in der psychologischen Literatur nicht sehr gut angekommen und da hat er es schnell geändert auf:

«*Peak experience*».

(Gelächter im Saal). –

Aber er hat sein ganzes Leben lang daran festgehalten, dass man absolut keinen Unterschied machen kann zwischen *Peak Experience* und mystischer Erfahrung.

Es handelt sich um dasselbe.

***Peak Experience ist uns allen zugänglich***

Nun: Was ist das Entscheidende an einem solchen *Peak Experience*?

Und da würde ich Sie jetzt bitten, einen Augenblick lang sich an ein eigenes solches Erlebnis sich zu erinnern:

Wir haben sie alle!

Denn Maslow hat dann auch im Lauf seiner Untersuchungen festgestellt, dass das sich nicht nur auf ganz außergewöhnliche Menschen beschränkt, sondern dass alle Menschen, soweit man in der Psychologie verallgemeinern kann, diese Erfahrungen haben,

aber, dass die meisten das irgendwie dann unterdrücken.

Oder manche der von ihm Befragten, haben dann auch gesagt:

«Ja, ich hab das noch nie jemandem erzählt, ich hab das für einen Augenblick des Wahnsinns gehalten.»

Und Maslow hat so ein bisschen eher durschauen lassen:

«Das war vielleicht der einzige, nicht wahnsinnige Augenblick.»

(Entspanntes Lachen im Saal). –

Jetzt bitte ich Sie, an ein solches Gipfelerlebnis sich selber zu erinnern:

– Es muss nicht ein ganz besonders hoher Gipfel sein,

es kommt darauf an, wie hoch das Plateau ist, von dem Sie ausgehen –

(Heiterkeit, Lachen im Saal) – scheint vielleicht gar nicht so hoch,

damit sie in ihrem eigenen Leben einen Beziehungspunkt haben.