



Spirituelle Selbstfürsorge

Sehnsucht nach Essenz

Was heisst heute Spiritualität und mit welcher Selbstfürsorge kann ich sie pflegen? Darauf gibt es viele Antworten. Bei allen geht es aber darum, dem Alltag der Hektik etwas entgegenzusetzen.

von Anton Ladner

Früher war alles klar: Spiritualität wurde innerhalb der Kirche gelebt. Doch heute finden sehr viele, dass ein Leben ohne Kirche auch gelinge. Leben diese Menschen noch Spiritualität und ist das überhaupt ausserhalb der Religionen möglich?

Michael Bordt, Professor an der Hochschule für Philosophie in München und Jesuit, schreibt im soeben erschienenen Buch «Die Kunst, unserer Sehnsucht zu folgen», dass vielen Menschen Spiritualität unabhängig von ihrer religiösen Einbettung wichtig sei. «Es kommt eine Zeit, da wir merken, dass das Leben irgendwie ‚mehr‘ bieten muss als konsumieren, arbeiten, zerstreuen und so wird der Wunsch nach Spiritualität geweckt.» Es geht um das Unerfüllte, um die zurückbleibende Leere, die sich nicht mit dem Alltagsleben füllen lässt. Für Bordt ist es der Wunsch nach einem «inneren Halt und einer inneren Stärke». Aber der Weg dorthin ist voller Hindernisse. Denn es geht dabei um die Selbstwahrnehmung, um die Wahrnehmung des Gegenübers, um Anteilnahme und echten Austausch. Immer weniger Menschen finden diese Werte in einem religiösen Kontext. Für Bordt ist das keine Katastrophe. Spiritualität sei auch ohne Religion möglich, weil es um die Achtsamkeit für sich selbst gehe. Das praktizieren Menschen laut Bordt in unterschiedlichem Kontext und in unter-

schiedlicher Intensität. Da sind die einen, die aus dem Gefühl der Getriebenheit rauskommen wollen. Sie gehen ins Yoga, zur Meditation und finden etwas Ruhe, eine Gegenwelt zu ihrem Alltag und vielleicht auch mehr Authentizität. Religiös Motivierte suchen dabei die Erfahrung Gottes. Und Menschen im Dienste der Kirche finden ihre Selbstwahrnehmung in ihrem Dienst für Gott.

Unabhängig vom Grad der Intensität geht es um den Sinn des Lebens, woraus man lebt. Antworten darauf tun gut und finden kann man sie in der Gelassenheit, in der Stille, in der Meditation oder im Gebet. Man kann da ganz locker auswählen, was einem besser zusagt, um zum Selbstwohl Spiritualität zu praktizieren. Für die einen wird es dabei intensiver, bei anderen bleibt es an der Oberfläche. Aber auch das ist keine Katastrophe.

*In der nächsten Ausgabe:
Körperliche Selbstfürsorge
Emotionale Selbstfürsorge
Kognitive Selbstfürsorge
Soziale Selbstfürsorge
Spirituelle Selbstfürsorge*