

Spiritualität als Lebenskunst



Im November erscheint "Spiritualität als Lebenskunst", das Buch von Georg Pernter, dem Geschäftsführer und Mitarbeiter des Zentrums. Ein Interview mit dem Autor, für den Spiritualität kein alter Hut ist, sondern aktueller denn je. "Ein notwendiges Buch", meint der Herausgeber Peter Schulthess - nach anfänglicher Skepsis. Denn: "Pernter zeigt ein Verständnis von Spiritualität, das sich wohltuend abhebt von anderen Publikationen, welche unkritisch Konzepte aus Esoterik und anderen Kulturen vermischen, um daraus einen Ansatz zu konstruieren."

Was bedeutet Lebenskunst?

Lebenskunst ist - salopp formuliert - die Kunst, gut zu leben. Mittlerweile ist dieser Begriff absolut „in“, ein modernes Schlagwort für mehr Lebensqualität. Für Intensität. Für Lebendigkeit. Für mich bedeutet es, das zu finden, was persönlich stimmig ist und dies dann zu leben. Das ist eine Kunst und manchmal harte Arbeit, weil es alles mit einschließt: Freude, Leid, Trauer, Lust ... Andererseits ist es Genuss und Freude, wenn man merkt, dass das Leben dadurch in Fluss kommt.

Viele können sich unter Spiritualität nichts vorstellen.

Was ist denn „Spiritualität“?

Es ist tatsächlich nicht einfach Spiritualität zu definieren. Auch ich habe vor Jahren lange gerungen um einen Begriff, der verständlich und vor allem lebbar ist. Spiritualität ist zu einem Mülleimer geworden, in dem man alles unterbringt. Das ist nicht nur im Alltag so, sondern wird auch in der Literatur bemängelt. Auf dem Hintergrund meiner Erfahrungen in einer

Fachbuchhandlung für Weisheitsliteratur und Esoterik einerseits und den Erfahrungen im Zentrum Tau andererseits, wo wir im Team und durch die Arbeit notgedrungen immer wieder um einen vernünftigen Begriff ringen, habe ich einen Weg der Mitte gewählt.

Wie sieht dieser Weg der Mitte aus?

Wollen wir den Menschen auf der Straße erreichen, muss auch der Begriff so weit sein, dass er für den Handwerker *und* den Manager verstehbar wird. Sozusagen ist mein Buch der Versuch, die abgehobene, zuweilen langweilige Materie vom Himmel quasi auf ein normalsterbliches Maß „herunterzubrechen“. Denn: Spiritualität muss im Alltag, beim Wickeln, am Schreibtisch durchscheinen und macht auch vor dem Schlafzimmer nicht halt. Das war das Anliegen beim Schreiben des Buches. Das ist mein Anspruch in der Arbeit mit Menschen und auch persönlich in meinem Lebensalltag. So gut es eben geht.

Sie schreiben von einer „alltäg-

lich-gewöhnlichen“ Spiritualität

Ich bezeichne meinen Ansatz deshalb so, weil mitunter ein Brimborium veranstaltet wird, nur weil von Spiritualität die Rede geht. Das ist nicht notwendig, finde ich. Und: Gerade im Umfeld des Christentums ist zu oft eine Spiritualität von oben herab gepredigt worden. Ein abstraktes Gebäude, das Soll-Maßstäbe propagiert hat wie z.B. „Du musst dies und jenes tun, um...“. Dadurch wurden Leute kleingeredet oder man war so weit vom Lebensalltag entfernt, dass ein Normalsterblicher immer hinten dran war und das Gefühl hatte, nicht nachzukommen ... Das finde ich schade und dies hatte manchmal auch verheerende Auswirkungen auf die, die es besonders gut machen wollten. In der Begleitung von Menschen muss dieses „Fremde“ in uns dann mühsam aufgearbeitet und sortiert werden. Spiritualität ist eigentlich eine ganz persönliche Lebensweise. Für mich ist sie die „Sehnsucht nach Mehr“. Dieses „Mehr“ gilt es zu leben, zu vervollständigen, zu vertiefen. Im Grunde ist es der Impuls nach

mehr Leben, nach Authentizität, nach Entwicklung bzw. der Versuch, mehr Tiefe und Reife zuzulassen oder zu verwirklichen.

Wie bringt man Spiritualität, Therapie und Lebenskunst unter einen Hut?

Spiritualität meint Verbundenheit mit mir, mit der Welt, mit dem Leben, mit Freunden ... Es geht um Menschen, um Lebendigkeit, um lebenswertes Leben, um Lebenskunst also. In Beratung und Therapie, geht es ebenso um diese Themen. Somit ist die Verbindung geschaffen.

Wie aktuell ist die Thematik?

Spiritualität ist aktueller denn je. Schon Max Frisch schrieb: „Nur der Nüchterne ahnt das Heilige, alles andere ist Geflunker, ... nicht wert, dass wir uns aufhalten darin.“ Angesichts des religiösen Rückenwindes fundamentalistischer Gruppierungen – nicht erst seit dem Angriff am 11. September – erscheint es notwendiger denn je, dem gesellschaftlichen Phänomen der aufbrechenden Spiritualitäten mit Vernunft zu begegnen und andererseits für das Grundbedürfnis der Menschen nach Sinn, Geborgenheit usw., offen und sensibel zu sein. Hier sind Kirchen, Wissenschaftler, Therapeuten, Mediziner, alle, die mit Menschen zu tun haben, gefordert und zwar mit einem Ansatz, der „in der Mitte“ liegt und nicht ewig konservativ, gestrig-intolerant, „rechtslastig“ ist.

Welche Rolle spielt dabei die Spiritualität?

Gerade wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Spiritualität eine Ressource ist, aber nur dann,

wenn sie persönlich ist. Alles andere ist ein alter Hut, aufgesetzt und deshalb giftig. Spiritualität könnte einen heilsamen Gegentrend schaffen zu unserer „Fast-Food-Kultur“, wo alles schnell gehen muss: Instant-Erleuchtung, Veränderung auf Knopfdruck. Entwicklung erfordert Zeit. Zuweilen brauchen wir ein Leben lang, bis wir begriffen haben bzw. bis wir realisieren, wie ‚tolpatschig‘ wir uns mitunter anstellen oder *wie* wir leben. Ein Blick hinaus in die Natur würde genügen, um diese Hauruck-Mentalität ad absurdum zu führen. Es ist wie Gras säen und dann bei der Rasenpflege an den einzelnen Gräsern zu zupfen und zu ziehen, bis buchstäblich nichts mehr wächst und alles entwurzelt ist.

„Spiritualität als Lebenskunst“ erscheint in einem wissenschaftlichen Verlag. Ist das Buch für Laien überhaupt lesbar?

Mein Buch ist ein Sachbuch. Andererseits ist es ein leidenschaftliches Plädoyer für persönliche Lebensart, für Lebenskunst auf dem Hintergrund des Gestalt-Ansatzes, für den Einbezug von Spiritualität innerhalb der Therapie und im persönlichen Lebens-Alltag. Es ist kurzweilig geschrieben, unterbrochen mit Abbildungen, mit informativen Textblöcken, mit z.T. tagebuchartigen Einblendungen, die auf Alltagsthemen Bezug nehmen ... Dadurch möchte ich auch interessierte Laien für diese Themen erreichen. Bereits die Überschriften sollen dies verdeutlichen wie: „Der erweiterte Horizont“, „Gestalt-Lebenskunst - Wege zur inneren Wahrheit“, „Achtsam wahrnehmen, was ist“, „Sich wandeln - So bleiben

dürfen, wie wir sind“, „Den Abschied atmen“ ...

Das Buch will ein Dialog mit dem Leser sein. Inwiefern?

Für viele ist Spiritualität ein unentdecktes Land. Sie ist vergleichbar mit dem Wind, den man zwar spüren, aber nicht ergreifen kann. Ich wollte diesem Wind mehr Farbe verleihen. Ein Dialog ist das Buch insofern, als ich keinen vorgefertigten Monolog halten wollte, sondern den Leser anregen will, seine eigenen Schlüsse zu ziehen.

Zum Schluss ... Ein Statement?

Über Spiritualität könnte man lange reden. Ich möchte aus der Einleitung zitieren, wo ich eine Art „Wetten dass?“-Sendung inszeniere und Gottschalk am Ende des Kapitels folgendes in den Mund lege, nämlich:

Was Knoblauch mit Spiritualität zu tun hat

Der blonde, langhaarige Moderator versucht am Ende der Sendung vor dem Abspann noch alles zusammenzufassen. Hie und da verteilt er seine Sprüche für die Sonntagsausgabe des deutschen Massenblattes und holt dann zum finalen Statement aus: „Esoterischen Snobisten, evangelikalen Fundis, weihrauchumhüllten Katholen, dahinschwebenden Transzendentalen und wie sie alle heißen, sei gesagt: Über Spiritualität könnte man lange sprechen – ich hab' ja auch heute wieder überzogen – letztlich wird es so sein wie beim Knoblauchessen. Man riecht es und deshalb sollte man lieber ein wenig öfters schweigen. Lieber ein wenig mehr lieben. Und Sie sollten besser riechen als Knoblauch.“ Sagt's, bedankt und verbeugt sich.

Das Interview mit Georg Pernter führte Michael Eschgfäller, Journalist und Verantwortlicher (im Sinne des Pressegesetzes) für die „tau_zeit“.

Georg Pernter:
SPIRITUALITÄT ALS LEBENSKUNST.
(IGW-Publikationen in der EHP) • ISBN 978-3-89797-903-1 • ca. 260 S., zahlr. Abb. • € 30,00 (I).
Erhältlich in jeder Buchhandlung.

