



scheinheilig! entlarve die schattenseiten der spiritualität

**raus aus dem spirituellen burnout –
finde deinen metaspirituellen weg**

Hajo Michels





impressum



Mehr über Produkte oder das Angebot erfährt man, wenn man den QR-Code scannt oder diesem Link folg: <https://ln.ki/hajomichels>

LiberMi GmbH | Im Mediapark 5 | DE- 50670 Köln

Geschäftsführer Hajo Michels | www.libermi.com | info@libermi.com

Lektorat: Antonia Dahm

inhaltsverzeichnis

- Vorwort
- Warum diese Broschüre?!
- Was ist Metaspirituell?
- Spirituelle Irrwege und Fallen
- Spirituelles Bypassing
- Spiritueller Materialismus

Chögyam Trungpa zur Frage: „Was bedeutet es spirituell zu sein?“

„Die schlechte Nachricht ist, dass du durch die Luft fällst, nichts zum Festhalten, kein Fallschirm. Die gute Nachricht ist, dass es keinen Boden gibt.“

warum diese broschüre?!



Hallo, ich bin Hajo Michels und seit 35 Jahren bin ich auf dem spirituellen Pfad. 2017 wurde ich durch Ereignisse (ein Skandal in meiner spirituellen Organisation) komplett aus der Bahn geworfen und begann meinen gesamten spirituellen Weg infrage zu stellen.

Ich stellte mir immer mehr die nachfolgenden Fragen:

- „Warum laufe ich immer einem „besseren-Ich“ hinterher?“
- „Werde ich wirklich OK sein, wenn ich „so oder so“ bin?“
- „Werde ich wirklich glücklich sein, wenn ich „das und das“ habe?“
- „Wird es je genug sein, was ich tue?“
- „Was stimmt nicht mit meinem Leben? “
- „Wann komme ich denn endlich mal an?“
- „Ist dieses Love&Light echte Spiritualität?“
- „Muß ich tatsächlich immer glücklich sein?“
- „Warum spiele ich dieses falsche Spiel von Scheinheiligkeit und vorgeben, besser zu sein, als ich bin, mit?“
- „Warum kann ich nicht auch mal schlecht drauf sein?“

Vielleicht kennst Du einige dieser Fragen auch von Dir selbst?

Ich begann das Thema systematisch zu erforschen. Ich bin übrigens kein Psychologe oder Wissenschaftler, ich komme aus der Wirtschaft und dem Beratungsbereich für NGOs, Gesundheit- und Kriminalprävention. Ich verschlang alle Bücher, Forschungsberichte und Artikel, ich schaute alle Videos und hörte alle Podcasts die es über Spiritual Bypassing, Spirituellen Materialismus, Neoliberalismus und Spiritualität sowie sonstige Fallen auf dem Spirituellen Weg gab. Das meiste war in Englisch, denn in den USA wird das Thema schon viel länger diskutiert. Ich sprach mit allen möglichen Menschen in meinem Umfeld und weißt du was? Jeder mit dem ich sprach berichtete von eigenen Erfahrungen und Irrwegen. Außerdem fand ich heraus, dass ich persönlich ALLE diese Irrwege selbst beschritten hatte und in JEDE Falle selbst hineingetappt bin. Ich habe gebypasst und war so spirituell materialistisch wie man nur sein konnte; mein Ego war spirituell. Ich dachte nur die ganze Zeit, ich sei spirituell. Mein Ego hielt mir die ganze Zeit eine Karotte vor die Nase, der ich hinterher jagte, um mich so auf Trapp zu halten, damit ich nicht merkte, dass es mich nur und die Irre führte, um bloß nicht bei mir selber anzukommen.

Nach sechs Jahren fand ich heraus, dass die fünf wichtigsten Hindernisse warum wir Spiritualität nicht authentisch praktizieren, die folgenden sind:

- 1. Wir sehen die neoliberalistischen Mechanismen nicht, welche die Spiritualität gehijacked haben und uns in die Selbstoptimierungsfalle führen.**
- 2. Wir kennen die Spirituellen Bypassing-Fallen nicht und wie sie dazu führen, dass wir die tatsächlichen Themen und Gefühle umgehen.**

3. **Wir wissen nicht, was Spiritueller Materialismus ist und wie er dazu führt Spiritualität nur mit dem Ego zu konsumieren.**
4. **Wir sehen die Irrwege nicht, in welche uns das Ego verstrickt, um nur nicht anzukommen.**
5. **Wir erkennen unsere Gewohnheit unerwünschte Teile abzuspalten nicht, integrieren sie nicht und verhindern so ganz zu werden.**

Diese Broschüre ist das Ergebnis meiner Recherche mit den grundlegenden 55+ Themen.

Ich wünsche mir, dass schon alleine diese Broschüre mit den Themen und Fragen Dir genug Aha-Erlebnisse und Inspiration liefert, um Deinen spirituellen Weg kritisch zu beleuchten und Du vielleicht so zu dem Schluss kommen kannst:

Schluss mit der endlosen spirituellen Suche und Selbstoptimierung

Ich akzeptiere mich, wie ich bin und lebe metaSpirituell!

Spirituelle Fallen und Irrwege, Spirituelles Bypassing und Spirituellen Materialismus

Erkennen - vermeiden - besser machen -
sich akzeptieren - metaSpirituell sein

vorwort

Längst hat der Neoliberalismus auch die Spiritualität gekapert, um uns mit seiner Erleuchtungsindustrie, deren Glücksterror und grausamer bis toxischer Positivität in die Selbstoptimierungsfalle zu locken. Vegane Yogafanatiker, bei denen vor allem die körperliche Optimierung im Vordergrund steht, konkurrieren mit Mac Mindfulness Enthusiasten, die mittels Achtsamkeit die Resilienz und damit die Produktivität steigern wollen. Es lebe der Spirituelle Materialismus. Das neoliberale Narrativ, „Du kannst, wenn du willst“ -also uneingeschränkte Selbstverantwortung- ist längst Teil vieler pseudo-spirituellen Gruppen geworden. Im Gegengewicht dazu hat sich das esoterische bis braune Verschwörungsgedankengut etabliert, welches der „Herrschenden-Klasse“ alle Schuld für persönliche Probleme zuweist.

Mit „Magischem Denken“ wird alles Mögliche erklärt und angeblich „manifestiert“. Jedoch hinterlässt es mehrheitlich heuchlerische oder frustrierte und sich in Selbstvorwürfen ergehende Praktizierende, weil man scheinbar doch -Oh Wunder!- unfähig ist alles zu „erschaffen und zu erreichen“.

Die Sinnhaftigkeit unseres Lebens, welche uns das in Skandale verwickelte Bodenpersonal der Religionen nicht mehr glaubhaft vermittelt, verkauft uns heute Teile der Coachingsszene, die mit Teebeutel-Sprüchen und gefährlichem Halbwissen ein Stück des auf ca. € 20-30 Mrd. geschätzten Spiritualitätskuchen abhaben möchten.

Und wenn es mit der Spiritualität nicht so klappt wie es soll, gibt es bestimmt jemanden, der einem eine Abkürzung zur Erleuchtung verkauft oder man greift zur Not zu spirituellen Drogen, die einen ins Nirwana katapultieren.

All diese „Arbeit“ an uns selbst und die Fehler bei uns suchend hält uns so auf Trab, dass wir die Dysfunktionalität unserer Gesellschaft nicht wahrnehmen und weiter im Hamsterrad der vermeintlichen Spiritualität umherrennen.

Es gibt so viele Fallen und Irrwege auf dem spirituellen Weg. Warum ist es so wichtig, sie zu kennen und zu vermeiden?

Weil wirklich wahrhafte Spiritualität kann nur aus der rechten Motivation erwachsen kann. Das Ziel ist immer Transzendenz und Eins werden in der Erkenntnis des Verbundenseins mit Allem. Nur dadurch erwachsen Mitgefühl und die Bereitschaft sich „ehrlich“ zum Wohle der Gemeinschaft einzusetzen.

Jede Art von Spiritualität, die nicht in Aktion tritt, um sich für das Wohl der Allgemeinheit einzusetzen, ist und bleibt nur ein Egotrip.

Damit wir als Gesellschaft den anstehenden Katastrophen vielleicht nochmal entkommen können, brauchen wir wahrhaft spirituelle Menschen, und zwar sehr, sehr viele.

Wir brauchen eine MetaSpirituelle Revolution!

Köln, im März 2024

Hajo Michels

was ist metaspirituell?

MetaSpirituell ist Spiritualität jenseits von Konzepten und Religionen, von Führern und Gurus: uns selbst annehmend wie wir sind, um daraus die Kraft zu schöpfen sich zum Wohl der Allgemeinheit einzusetzen.

Es bedeutet:

- *Gefühle spüren und annehmen;*
- *Spiritualität leben, nicht konsumieren oder als Selbstoptimierungsmethode missbrauchen;*
- *die Schatten wahrnehmen und integrieren,*
- *um uns wieder in unserer Ganzheit zu erfahren.*
- *Sich für das Allgemeinwohl engagieren.*

Das Ziel

1. *Einfach ich zu sein und mich annehmen wie ich bin.*
2. *Meine Gefühle wahrnehmen, annehmen, integrieren und leben.*
3. *Zufrieden zu sein.*
4. *Mein Leben zu leben, nicht zu meistern.*
5. *Wahrheit in mein Leben und das meines Umfeldes bringen.*
6. *Sich aktiv für die Verbesserung der Lebensumstände einzusetzen*

spirituelle irrwegen und fallen (sf)

...

„Spirituelle Irrwege sind die Umwege, die uns von unserer wahren Bestimmung ablenken.“

SF01: Ego-Losigkeit

“ „Das Ego in Gestalt der Ich-Vorstellung ist die Wurzel des Baumes aller Wahnvorstellungen: wird sie vernichtet, ist aller Wahn gefällt.“ Ramana Maharshi

Ego-Losigkeit ist ein häufig missverstandenes Konzept in der Spiritualität. Wie kann man ein Ego loslassen, welches es gar nicht gibt? Und was ist die Führungsinstanz in mir, wenn ich kein Ego mehr habe? Das Ego loswerden, wenn man sein Selbst nicht kennt, ist keine gute Idee, denn dann hat man ja keinen Bezugs- und Referenzpunkt mehr.

Wie ist mein Verständnis von Ego und wie gehe ich damit um?

SFO2: Mangelndes spirituelles Fundament

“ „Wer hohe Türme bauen will, muss lange beim Fundament verweilen.“ Anton Bruckner

Was dies bedeutet, habe ich selbst erfahren. Mein Lehrer war ein Vajrayana-Lehrer, also das “höchste” der drei Fahrzeuge/Lehren im tibetischen Buddhismus. Ich war eine Zeit lang sogar stolz darauf, nur die höchsten Belehrungen zu empfangen. Erst mit den Jahren habe ich gemerkt, dass mir schlichtweg der Unterbau zum tieferen Verständnis des Buddhismus fehlte und ich an der Oberfläche dessen blieb was es zu lernen gab. Daraufhin habe ich angefangen die “niederen” Fahrzeuge/Lehren zu studieren.

Wie gut kenne ich mich in der von mir praktizierten Religion aus?

SFO3: Helfersyndrom und Gutmenschentum

“ „Die Anerkennung und das Gefühl, gebraucht zu werden, sind oft zentrale Motive hinter der übermäßigen Hilfsbereitschaft bei Menschen mit Helfersyndrom.“ Dr. Doris Wolf

Indem man sich immer vermehrt um die Bedürfnisse von anderen kümmert, kann man wunderbar von sich selbst ablenken und sich dabei auch noch gut und edel fühlen. Beides dient dem Ego, damit es sich nicht verändern und entwickeln muss und vermeidet mögliche schmerzhaft Auseinandersetzungen mit sich selbst.

Neige ich zu Helfersyndrom oder Gutmenschentum?

SF04: Glücklichsein um jeden Preis

“ „Glück ist nicht nur zu einem nützlichen ideologischen Instrument geworden, um einige der grausameren Aspekte der Marktwirtschaft zu rechtfertigen, ihre Auswüchse zu entschuldigen und ihre Verrücktheiten zu verschleiern.“
Barbara Ehrenreich

„Wenn du nicht glücklich bist, stimmt mit dir etwas nicht.“ ist ein weit verbreiteter Glaubenssatz in bestimmten spirituellen Kreisen. Durch diesen Glücksterror fühlen sich Menschen bemüßigt, sich entweder auf die Suche nach Ihrem Glück zu machen oder nach außen so zu tun, als ob sie glücklich wären, um bloß nicht aufzufallen. Studien beweisen jedoch, dass gerade der Versuch, glücklich zu sein, eher dazu führt, dass man es nicht ist.

Welche Bedeutung hat glücklich sein in meinem Leben? Ist es das oberste Ziel?

SF05: Magisches Denken

“ „Dinge die passieren und Interpretationen, die das Gehirn liefert müssen nicht wahr sein. Das Gehirn liefert andauernd irgendwelche Gründe ohne das sie wahr sein müssen.“ Chris Niebauer

Das Konzept des magischen Denkens ist ein psychologisches Phänomen, das sich auf die irrationale Überzeugung bezieht, dass man durch bestimmte Handlungen oder Gedanken ohne eine nachvollziehbare

kausale Verbindung Ereignisse beeinflussen kann. Es ist wichtig, zwischen harmlosem magischem Denken, das in Ritualen und Aberglauben vorkommt, und den Formen zu unterscheiden, die mit psychischen Störungen zusammenhängen können.

Praktiziere ich magisches Denken?

SFO6: Positives Denken / Toxische Positivität

“ „Es vergiftet unser Leben, wenn wir uns ausschließlich auf das Gute fokussieren.“ Michaela Brohm-Badry

Positives Denken ist der Versuch, die Schattenaspekte des Lebens mittels positiver Gedanken zu übertünchen und somit die negativen Aspekte des Lebens, das Leiden, nicht spüren zu müssen. In der Steigerung hilft die toxische Positivität den Anwendern, sich immer noch irgendwie über Wasser zu halten und dadurch nicht an ihre wirklichen Probleme und Schmerzen herangehen und diese lösen zu müssen.

Gibt es Bereich in meinem Leben, in denen mein positives Denken schon in toxische Positivität übergeht?

SF07: Der Zweite Pfeil

“ „Man leidet am meisten unter dem Leiden, das man fürchtet.“ Michel de Montaigne

Der zweite Pfeil ist ein buddhistischer Ausdruck. Er bedeutet „Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist optional.“ Das heißt, es ist unvermeidbar, dass wir im Leben Schmerz erfahren, aber daran zu leiden ist nur ein Produkt unseres Geistes. Eine Trennung zum Beispiel zu durchleben ist ein Schmerz, den man verarbeiten kann. Aber sich immer wieder im Leid des Trennungsschmerzes zu suhlen ist vermeidbar und unnötig.

Gibt es einen Problemkreis, bei dem ich an meinem Schmerz festhalte und nicht weiterkomme?

SF08: Spiritualität als Therapieersatz

“ „Die tiefsten Wunden können wir nicht allein mit Gebeten und Meditation heilen; sie erfordern oft die sorgfältige und kompetente Hand eines Therapeuten.“

Hier geht es um den Glauben einiger Menschen, dass mit der spirituellen Entwicklung die psychische Entwicklung automatisch mitwächst und reift. Das ist aber nicht unbedingt der Fall. Mitunter, also z.B. bei Traumata, ist neben der spirituellen Entwicklung auch psychologische Arbeit notwendig, um als Gesamtperson reifen und wachsen zu können.

Versuche ich mittels Spiritualität psychologische Probleme zu lösen?

SF09: Suche im Außen, um spirituell zu wachsen

“ „Du musst von Innen heraus wachsen. Niemand kann dich lehren, niemand kann dich spirituell machen. Es gibt keinen anderen Lehrer als deine eigene Seele.“ Swami Vivekananda

Die Suche im Außen ist oft nur eine Ablenkung des Egos, um nur ja nicht ans Ziel zu gelangen, was ja letztlich seine Vernichtung oder Erkenntnis, dass es gar nicht vorhanden ist, auslösen könnte. Also inszeniert es die Reise ins Außen um so länger, ablenkungsreicher und verworrener, um nur ja nicht aufzufliegen.

Wo suche ich nach spirituellem Wachstum?

SF10: Drogen als Weg zur Erleuchtung

“ „Drogen haben kein spirituelles Potenzial, der Mensch hat ein spirituelles Potenzial.“ Andrew Weil

In bestimmten spirituellen Richtungen werden der Konsum von Drogen als tatsächlicher Weg oder zumindest zur Beschleunigung der spirituellen Entwicklung eingesetzt. Es ist sicher schwierig zu entscheiden, welcher Lehrer dafür tatsächlich geeignet ist, einen auf diesem Pfad zu begleiten. Wenn Drogen als Abkürzung und zur Selbstoptimierung eingesetzt werden, ist das sicherlich sehr fragwürdig. Die Hauptgefahr liegt darin, dass diese Erfahrungen nicht wirklich integriert und als einzelne „Kicks“ isoliert bestehen bleiben. Das birgt dann die Gefahr, wenn man ohne Drogen nicht in diese Zustände

gelangt, man immer wieder zu Drogen und dann auch immer höheren Dosen greift.

Welche Rolle spielen Drogen in meiner spirituellen Praxis?

SF11: Mangel an „guten“ Gefühlen mit Aktionismus *beantworten*

“ „Statt sich selbst auch einmal zu erlauben, „nicht gut drauf zu sein“, wird der Zustand sofort als nicht wünschenswert und behandlungsbedürftig eingestuft.“

In unserer auf Glück und positiven Gefühlen getrimmten Gesellschaft hat sich in bestimmten spirituellen Kreisen die Unart etabliert, jedes „ungute“ Gefühl direkt zu bearbeiten. Statt sich selbst auch einmal zu erlauben, „nicht gut drauf zu sein“, wird der Zustand sofort als nicht wünschenswert und behandlungsbedürftig eingestuft. Je nach persönlicher spiritueller Ausrichtung wird ihm sodann sofort mit positiven Affirmationen, Mantras, Fantasiereisen, Meditation oder was auch immer zu Leibe gerückt und seine Vernichtung in Angriff genommen, um nur möglichst schnell zum gewünschten Normalzustand zurückzugelangen. Und der hat gefälligst ein gutes Gefühl zu sein.

Neige ich zu Aktionismus? Wenn ja, in welche Themenbereichen?

SF12: Problematische Dynamiken in spirituellen Gruppen (SG)

“ „Wie oben, so unten.“ Hermetisches Prinzip

Spirituelle Gruppen sind ein Abbild der Gesellschaft und im Idealfall sind sie ein Beschleuniger oder Katalysator derselben. Das heißt, alles, was in der Gesellschaft vorkommt, findet man in der Spirituellen Gruppen in noch viel stärkerem oder ausgeprägtem Maße. Wie heißt es so schön? „Wo gehobelt wird, fallen Späne.“ Und spirituelle Arbeit ist ein Hobeln an den Unebenheiten des Egos oder des sozialen Verhaltens, bzw. Charakters. Manche Spirituellen Gruppen neigen jedoch eher dazu alles problematische zu unterdrücken und inszenieren lieber eine „Love & Light“ Spiritualität.

Wie sieht es in meinen spirituellen Kreisen aus?

SF13: Noch nicht / Aufschieberitis

“ „Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist Gestern und der andere ist Morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben und in erster Linie zum Leben ist.“ Dalai Lama

In unseren immer komplexer werdenden Zeiten ist die „Aufschieberitis“ für viele Menschen ein Problem geworden. Denn sie wissen nicht mehr, wo sie in ihrem Leben die Prioritäten setzen sollen. Man findet nie den Anfang für eine eigene spirituelle Praxis oder versucht alle ungeliebten Themen auf später zu verschieben.

Gehe ich meine Themen an wenn sie fällig sind oder wenn es mir angenehm ist?

SF14: Coaching-Szene

“ „Das Problem sind nicht Coaches, sondern toxische Manipulationen, fehlende Grenzen und übergriffiges Verhalten.“
thecharlotteraven

Die heutige Coachingszene trägt immer mehr auch spirituelle bis sektenhafte Züge und soll daher hier nicht unerwähnt bleiben. Das Angebot dieser Szene wird immer größer und unüberschaubarer. Die Qualität der Coaches reicht von sehr gut über schlecht bis gefährlich. Hauptziel der Coachingszene ist es resiliente Arbeitnehmer zu formen, die ohne das System zu hinterfragen, sich nahtlos in das neoliberale Arbeitsumfeld einfügen.

Welche Kontakte habe ich in diese Szene und wie gehe ich damit um?

SF15: Dharmasklaverei (DS)

“ „Sieh, die Ausgebeuteten weinen, und niemand tröstet sie; von der Hand ihrer Ausbeuter geht Gewalt aus, und niemand tröstet sie.“ Bibel

Unter DS versteht man im Buddhismus die Ausbeutung von Menschen, die in spirituellen und oder sozialen Institutionen vorkommt. Diese versteckt sich nur allzu oft unter dem Deckmantel, dass man doch Gutes tun möchte und helfen will. Dabei ist DS ein Ausdruck, dass die Werte, die man vermittelt, nicht verinnerlicht wurden. „Mitgefühl fängt immer bei einem selbst an.“ Außerdem kann

man als „Opfer“ von DS auch sehr gut ein Helfersyndrom verstecken oder sein Ego aufblähen, indem man sich als Märtyrerin inszeniert.

Lasse ich mich von meinen spirituellen Gruppen ausbeuten?



SF16: Grausamer Optimismus

“ „Ein Verhältnis von grausamem Optimismus besteht, wenn etwas, das man sich wünscht, tatsächlich ein Hindernis für das eigene Gedeihen ist.“ Lauren Berlant

Dieser von der Kulturtheoretikerin Lauren Berlant von der University of Chicago geprägte Begriff beschreibt das neoliberale Heilsversprechen von bestimmten spirituellen Richtungen, welche diese nicht einlösen können. So zum Beispiel: „Wenn du achtsam bist, hast du keinen Stress mehr.“ Diese Aussage verkennt aber, dass das System, in dem wir leben, dysfunktional ist und den Stress verursacht. Der Einzelne, dem in neoliberalistischer Manier die „Verantwortung“ für ein gesellschaftliches Problem zugeschoben wird, ist nicht in der Lage, dieses Dilemma aufzulösen und erfährt in Folge eher mehr als weniger Stress. Denn jetzt kommt noch hinzu, dass er es ja nicht schafft, den Stress komplett abzubauen und er daran selbst schuld ist.

Tappe ich in die Falle des grausamen Optimismus? Welchen Heilsversprechen jage ich nach?

SF17: Psychische Probleme

“ „Insbesondere bei Menschen mit Traumata und Depressionen könne Meditation – zum Beispiel aufgrund von Flashbacks oder einer noch intensiveren, überwältigenden Wahrnehmung der inneren Vorgänge – zu einer Verschlechterung ihrer mentalen Gesundheit führen.“ Jason Linder

Meditation ist nicht für jeden Menschen gut. Personen mit Posttraumatischen Belastungsstörungen, alten Traumata oder Depressionen können unter Umständen Ihren Zustand verschlimmern. Durch exzessive spirituelle Praktiken können auch psychische Probleme entstehen oder an die Oberfläche kommen.

Gibt es bei mir psychische Probleme, die sich durch spirituelle Praktiken noch verschlimmern könnten?

SF18: Flucht aus Einsamkeit

“ „Einsamkeit macht einen anfällig für alle möglichen Heilversprechungen.“

Einsamkeit ist ein immer größer werdendes Problem der heutigen Zeit. Es ist die Folge von unserem Unvermögen uns mit allem was ist verbunden zu fühlen. Wenn ich Spiritualität nur nutze um nicht einsam zu sein, laufe ich früher oder später in Gefahr zwielichtigen spirituellen Gruppierungen anheim zu fallen.

Wie gehe ich mit meiner Einsamkeit um?

. . .

SF19 Dankbarkeit

“ „Sich zu zwingen, in Zeiten von Stress dankbar zu sein, ist nicht nur ineffektiv. Es ist auch emotional schädlich.“ Ashley Abramson

Dankbarkeit ist das neue Trendgefühl, das alles richten soll. „Sei dankbar und alles wird gut“, lautet das Motto der toxisch positiven Mitmenschen. Du hast gerade deinen Job verloren, "Sei doch dankbar, dass du ein Dach über dem Kopf und genug zu essen hast." Sie erzeugen damit einen Zwang, der uns vermitteln soll, dein aktuelles Gefühl ist nicht OK, sei also „gefälligt“ dankbar. Dankbarkeit kann so dazu eingesetzt werden sich selbst und andere nur noch mehr unter Druck zu setzen.

Wie gehe ich mit dem Thema Dankbarkeit um?

SF20 Selbstbespiegelung

“ „Egal, wo der Schuh drückt, wir sollen eine Lösung in uns selbst finden. Ich habe meine Zweifel, dass sich die Probleme der Welt dort lösen lassen.“ Thorsten Padberg, Psychologe

In unserer atomisierten Gesellschaft ist die Gefahr groß, das wir uns nur noch um uns selbst kümmern und den Rest der Gesellschaft vergessen. Ist es doch genau das, was der Neoliberalismus von uns möchte. Jeder soll sich nur noch um sich kümmern und Gemeinsam-

keiten nicht mehr erkannt werden. So ist die Chance geringer, das es zu Aufständen kommt. Hauptsache die Menschen sind mit sich selbst beschäftigt und rennen im Hamsterrad der Selbstbespiegelung und -optimierung immer weiter der Karotte, dem vermeintlichen Glück, dem optimalen Aussehen, bzw. Bankkonto oder der Erleuchtung hinterher. Und wenn ich schon nichts an den Verhältnissen ändern kann, dann richte ich es mir gemütlich in meiner spirituellen Blase ein.

Wie selbstkritisch betrachte ich mich im Verhältnis zur Gesellschaft?

spirituelles bypassing (sb)

. . .

„Wahrheit statt Illusion“; Spirituelles Bypassing
erkennen

Unter spirituellem Bypassing versteht John Wellwood, der den Begriff erstmals 1984 prägte, „alle spirituellen Methoden, die der Geist oder das Ego aufbieten um zu verhindern, dass persönliche Verletzungen, emotionale Wunden oder unerledigte psychische Probleme angegangen werden.“ Alle in diesem Kapitel genannten Strategien dienen einzig und allein dem Zweck, Themen, die potenziell Schmerz auslösen könnten, zu umgehen oder zu vermeiden. Leider berauben uns diese auch der Möglichkeit der Integration derselben und der persönlichen und spirituellen Entwicklung.

Frage dich nicht ob, sondern welche der nachfolgenden Formen du selbst anwendest.

SB01: Gefühle, die wir spirituell umgehen

“ *„Wir leben in einer Gesellschaft der Positivität, die sich jeder Form von Negativität zu entledigen sucht.“* Byung-Chul Han: Palliativgesellschaft: Schmerz heute

Der Zwang zur Positivität bedient sich heute auch der Spiritualität. Sinn ist es möglichst resiliente, schmerzunempfindliche Leistungssubjekte zu formen, die immer glücklich sein müssen. Gefühle, die so mittels SB umgangen werden, sind:

Scham - Schuld - Wut - Angst - Hass - Eifersucht - Trauer - Einsamkeit
- Neid

Welchen Gefühlen versuche ich mitunter auszuweichen?

SB02: Von der Dunkelheit ins Licht: Der Weg zur Schattenintegration

“ *„Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten, und damit kommt er in die Mitte.“*
Carl Gustav Jung

Die Vermeidung von Schattenarbeit dürfte wohl eines der größten Übel in spirituellen Kreisen sein. Da wird zwar gereinigt, praktiziert, Mantras rezitiert, Affirmationen aufgesagt oder gebeichtet oder gar mit positiver Psychologie den vermeintlichen Fehlern und negativen Seiten zu Leibe gerückt. Aber auf das Naheliegendste kommt man nicht. Schatten wollen immer nur eins, nämlich nicht abgespalten

sondern integriert werden. Sie sind ein Bestandteil unserer Persönlichkeit und ohne sie werden wir nicht ganz.

Welche Schatten versuche ich abzuspalten? Welche Persönlichkeitsanteile will ich nicht wahrhaben?



SB03: Die Falle der Rationalisierung: Warum Spiritualität mehr als nur Verstand ist

“ *„Spirituelles Bypassing macht sich oft eine rationale Argumentation zu eigen, die darauf beruht, die absolute Wahrheit zu benutzen, um relative Wahrheit zu leugnen oder herabzusetzen.“* John Welwood

Rationalisierung ist eine Kopfspiritualität, die unintegriertes und unreflektiertes spirituelles Wissen in kluge Worte, Sprüche und Lebensmaximen kleidet und so, wie John Welwood es nennt, eine „premature transcendence“, also eine verfrühte Transzendierung, eine tatsächlich noch nicht erreichte spirituelle Stufe vortäuscht. Diesen auf andere und sich selbst angewendeten „Erkenntnissen“ fehlt das Mitgefühl, um eine tatsächliche spirituelle Entwicklung anzuzeigen.

Was sind meine Lieblingssprüche / Glaubenssätze / Phrasen und was sagen diese über mich aus?

SB04: Wenn Spiritualität zum Gedankenspiel wird: Die Risiken der Psychologisierung

“ Diese Verdüsterung der Stimmungslage führt Dirk Richter in erster Linie auf die „Psychologisierung der Gesellschaft“ zurück.

Bei der Psychologisierung versuchen wir uns vor unseren eigenen schmerzhaften Gefühlen zu schützen, indem wir sie psychologisch erklären und umdeuten. Wenn wir diese Strategie anwenden, werden wir auch dazu tendieren, Spiritualität als Therapieersatz zu nutzen.

Welches Thema versuche ich bei mir oder bei anderen immer wieder zu psychologisieren?

SB05: Die verborgene Falle: Wie spirituelle Arroganz unser Wachstum hemmt

“ *„Spirituelle Arroganz ist die gefährlichste und überheblichste aller Arten von Stolz.“* Samuel Richardson

Spirituelle Arroganz hat unterschiedliche Ausprägungen. Zum einen äußert sie sich im Überlegenheitsgefühl, da man im Besitz der „wahren Lehre und des richtigen Glaubens“ ist. Zum anderen, wenn man mit pseudo-spirituellen Ausreden sich vom Mitgefühl für andere Wesen abschneidet.

Versuche ich, andere von meiner spirituellen Position als der Richtigen zu überzeugen?

SB06: Spirituelle Entwicklung oder Ego-Boost? Entlarvung des spirituellen Narzissmus

“ „Wenn ich mit der Vorstellung in Berührung komme, dass es eine höhere Macht gibt und dass andere Faktoren am Werk sind, dann wird mein Narzissmus irgendwie unterdrückt.“
Jim Gaffigan

Spirituelle Narzissmus ist die unbewusste Nutzung der Spiritualität oder Religion, um das eigene Ego aufzublähen und andere herabzusetzen. Spirituelle Narzissten streben vor allem nach Macht, Anerkennung und Aufmerksamkeit.

Verhalte ich mich mitunter so oder gibt es solche Personen in meinem Umfeld?

SB07: Über das Verstecken hinter dem Spirituellen: Einblicke ins Spiritual Whitewashing

“ „Die tiefste Heilung geschieht, wenn wir den Mut haben, uns jenseits des spirituellen Whitewashings zu begegnen.“

Spiritual Whitewashing ist die Angewohnheit, Lebensereignisse mit pseudo-spirituellen, tatsächlich aber rationalen Erklärungen, zu beschönigen, bzw. so zu deuten, dass es keiner weiteren Handlung bedarf und wir uns einer tieferen Auseinandersetzung mit der Situation und den damit einhergehenden, schmerzhaften Gefühlen entziehen.

Denke ich auch mitunter, „ist Karma“, „Gott will es so“ oder „wird mich spirituell weiter bringen“ oder ähnliches?

SB08: Spirituelle Romantik: Wie sie unsere Wahrnehmung der Spiritualität verfälscht

“ *„Die Verklärung der Spiritualität kann zu Enttäuschungen führen, wenn sie mit der Realität konfrontiert wird.“*

In der Spirituellen Romantik wird eine idealisierte oder verklärte Version der Spiritualität propagiert. Dazu gehören stereotype Aussagen wie: „Ich dachte Buddhisten sind nicht aggressiv.“ oder „Als Christ musst du doch verzeihen können.“ Auch die Überhöhung des Lehrers und das damit einhergehende Unterlegenheitsgefühl spirituellen Führern gegenüber fällt in diese Kategorie.

Hast du auch Gedanken wie: „Guten Menschen widerfährt auch Gutes.“ oder ähnliche Glaubenssätze?

SB09: Die Maske der Spiritualität: Wie man die spirituelle Persona erkennt

“ *„Die spirituelle Persona ist eine Maske, die das wahre Selbst verbirgt.“*

Unter „Spirituelle Persona“ versteht man die Ausbildung und Zurschaustellung eines Persönlichkeitsanteiles oder einer Gesamtper-

sona, welche Spiritualität nur aufführt oder spielt, wie ein Schauspieler nur eine Rolle spielt. Es handelt sich also nicht um echte gelebte Spiritualität, sondern nur um eine eingeübte und zur Schau gestellte Form der Spiritualität. Dabei werden einige Charaktereigenschaften oder Handlungen besonders häufig „vorgetäuscht“, da sie hohes spirituelles Ansehen mit sich bringen. Hat man diese angenommen oder verkörpert diese, so gilt man etwas in seinen Kreisen. Beispiele sind:

Großzügigkeit - Toleranz - Mitgefühl - Geduld - Vertrauen - Urteilsfreiheit - Dankbarkeit - Vergebung - Meditation - Gebete - rituelle Handlungen und viele mehr

Welche Charaktereigenschaft ist meine Lieblingsrolle?

SB10: Falsche Sicht und die Nebel der Erkenntnis

“ „Ein Teich, der von Schlamm getrübt ist, klärt sich mit der Zeit; so kann Meditation falsche Sicht klären.“

„Falsche Sicht“ ist, wenn man einen bestimmten Sachverhalt der eigenen Religion komplett missversteht. Zum einen kann das passieren, wenn man einen einzelnen Gedanken aus dem Kontext herausnimmt und er dadurch eine vollkommen falsche Bedeutung erfährt. Oder aber, wenn man ein bestimmtes spirituelles Konzept nur intellektuell „versteht“, aber nicht wirklich erfahren hat.

a) Die „Alles ist Illusion“ Falle

Mitunter verrennen sich spirituell Praktizierende in die Falle, dass alles nur Illusion oder Maya ist. Auch wenn das auf der absoluten Ebene wahr ist, so müssen wir uns doch auf der relativen Ebene, in der wir leben, mit der Realität auseinandersetzen.

b) Neo-Advaita Ausrede

Einige Deutungen im Neo-Advaita erklären, man müsse nichts mehr tun, da alles bereits vorbestimmt sei. Oder das Narrativ: "Wir sind alle schon erleuchtet und müssen nichts mehr tun."

c) Nihilismus Ansatz

Dabei wird jegliche Wirklichkeit, Erkenntnis und Erfahrung oder jegliches Konzept als nicht existent abgetan und man sonnt sich in seiner nihilistischen Überzeugung, welche einen vermeintlich über die anderen, Noch-an-etwas-Glaubenden, erhebt.

d) Neo-Liberale Spiritualität ...

... propagiert ein kapitalistisches Weltbild, in dem wir selbst für die Umstände, in denen wir leben verantwortlich gemacht werden. Als Erlösung wird uns dann Spiritualität angeboten, mittels der wir die Umstände besser ertragen können, ohne sie jedoch zu verändern. Der Fehler oder die Probleme werden bei einem selbst und nicht im System gesucht.

Gibt es auch Bereiche, in den ich ein falsche Sicht, bzw. eine der oben genannten Ausprägungen habe?

SB11: Spirituelle Konfliktvermeidung - Die Illusion der Harmonie

“ „Die größte Offenbarung ist die Stille, die folgt, nachdem wir unseren inneren Konflikten ins Auge geblickt haben.“ Laozi

Eine ganz typische Strategie des SB ist die Konfliktvermeidung, sei es mit Beschönigung oder Negierung des Problems. Mit Selbstleugnung oder mit Ausweichtaktik wird um jeden Preis versucht eine offene Konfrontation zu vermeiden. Man versucht sich den Schmerz zu ersparen und versagt sich damit leider auch den Entwicklungsschritt. Und das Ego tarnt diese Manöver noch als fortgeschrittene spirituelle Entwicklung, da man ja angeblich gar keine Konflikte mehr hat.

Welche Themen vermeide ich? Gehe ich Konflikte offensiv an?

SB12: „Pick und Mix-Ansatz“ oder Shiny-Objects-Syndrom

“ „Beim „Pick und Mix-Ansatz“ geht es darum, die Perlen der Weisheit aus verschiedenen Traditionen zu sammeln, ohne sich im Meer der Möglichkeiten zu verlieren.“

Unter „Pick und Mix Ansatz“ versteht man eine Mentalität sich aus allen bekannten Methoden, spirituellen Richtungen oder Religionen die Teile herauszupicken, die einem am besten passen. Und am besten passen dem Ego die Teile, die ihm nicht gefährlich werden können, die sicherstellen, dass man die Komfortzone nicht verlässt und somit tatsächlich gar keine Entwicklung stattfindet.

Neige ich dazu, mit Spiritualität meine Komfortzone zu rechtfertigen?

SB13: Flucht vor Verantwortung

„Das Leben beginnt am Ende deiner Komfortzone: Verantwortung zu übernehmen ist der erste Schritt dorthin.“

Keine Verantwortung übernehmen kann eine nur temporäre oder eine permanente Strategie sein. Die Verantwortung für das eigene Leben, angemessen auf die Erfordernisse des Lebens zu antworten (Verantwortung), wird nicht übernommen. Stattdessen werden Gott (Er wird's schon richten) oder das Karma (muss halt so sein) als Ausrede angeführt. Man handelt nicht, sondern folgt dem Prinzip Hoffnung oder entflieht dem Leben teilweise oder ganz, indem man sich in Gebete, Retreats oder ein Kloster flüchtet.

Übernehme ich Verantwortung für mein Leben?

SB14: Schuldzuweisung als Möglichkeit, Verantwortung zu übernehmen

„Wer stets die Schuld bei anderen sucht, wird nie die Ursache seiner Unzufriedenheit finden.“

Schuldzuweisung ist eine Ablenkungsstrategie. Würde man den Fehler bei sich selbst feststellen, müsste man ja etwas daran ändern. Da ist es doch viel einfacher so zu tun, als seien die anderen schuld und man kann sich auch noch als armes Opfer inszenieren.

Neige ich dazu, anderen die Schuld für Erlebtes zuzuschieben? Inszeniere ich mich mitunter als Opfer?

. . .

SB15: Spirituelle Mystifizierung als ein Spiegel der inneren Suche nach tieferem Sinn und Verständnis

“ „Mystifizierung ist der Schleier, hinter dem wir unsere Ängste verbergen.“

Wer kennt sie nicht die Zeitgenossen, die bei jeder Erwähnung eines Missgeschicks nach der “Ursache” forschen oder schlechtes Karma, was immer das auch sein mag, wittern? Jede Krankheit wird sofort pathologisiert und es wird eine mystische Ursache hineininterpretiert. Auch hier wird das meist gemacht, um den Schmerz nicht spüren zu müssen und sofort wieder Macht über die Situation zu erlangen. Es wird ein Etikett draufgeklebt, in einer Schublade gesteckt und die Welt ist wieder in Ordnung. Ich muss mich nicht dem Schmerz stellen oder eine andere Person in ihrem Schmerz sehen, was mich zwingen würde, darauf zu reagieren und vielleicht sogar meinen eigenen Schmerz anzuschauen und zu spüren.

Welche Themen in meinem Leben oder im Umfeld mystifiziere ich, um sie zu umgehen?

SB16: Schriften wörtlich nehmen

“ „Das wörtliche Verstehen ist der Anfang des Wissens, das reflektierte Verstehen der Anfang der Weisheit.“

Nicht verstandene, weil unreflektierte Aussagen aus den Schriften werden, meist auch noch aus dem Zusammenhang gerissen, zitiert. Für jede Situation oder persönlichen Schicksalsschlag kennt man eine

passende Stelle in der Bibel, dem Koran, der Thora, der Bhagavadgita oder dem Dhammapada und haut sie dem Gegenüber unbarmherzig und ohne jegliches Mitgefühl um die Ohren. Und dass nur, um selbst nicht mit einer Situation oder Schmerz konfrontiert zu werden, mit der/dem man nicht umgehen kann oder will.

Nutze ich manchmal auch religiöse Zitate oder Schriften dazu Diskussionen abzuwürgen?

SB17: Aktionismus

“ „Aktionismus ist der Feind der Reflexion, der Verbündete der Oberflächlichkeit.“

Hierbei neigt man dazu, den Geist nicht zur Ruhe kommen zu lassen. Denn dann würde er ja vielleicht zu Erkenntnissen gelangen, welche dem Ego unliebsam wären. Also ergeht man sich in Aktionismus und begegnet jedem halbwegs unangenehmen Gefühl mit irgendwelchen pseudo-spirituellen Handlungen. Man legt noch mal schnell die Karten, räuchert, sagt Mantren auf oder flüchtet sich in eine positive Fantasiereise.

Was ist meine Lieblingsablenkung?

SB18: Spiritualität als Fluchtpunkt

“ *„Die Flucht in die Spiritualität kann eine Illusion des spirituellen Wachstums erzeugen, während echte Entwicklung stagniert.“*

Spiritualität wird als Fluchtpunkt genutzt und nicht mit dem Ziel der persönlichen Transzendenz. Man versteckt sich hinter der Spiritualität, um vor dem wahren Leben zu entfliehen. (Eskapismus)

Nutze ich Spiritualität, um dem Alltag zu entfliehen?

SB19: Lehrer, die spirituell bypassen

„In der Welt des Spirituellen ist nicht alles Gold, was glänzt; manchmal ist es nur das Spiegelbild narzisstischer Illusionen.“

Geradezu perfekt ist es für einen vermeintlich spirituell Suchenden mit Tendenz zum Spirituellen Bypassing, sich einen Lehrer auszusuchen, der genau das tut, nämlich „Spirituelles Bypassing“ praktiziert. Das können zum Beispiel Lehrer sein, die narzisstische Neigungen oder selbst „blinde Flecken“ haben.

Welche spirituellen Anführer bewundere oder folge ich und neigen diese vielleicht zu Spirituellem Bypassing?

SB20: Spirituelle Wokeness

“ *„In ihrem Streben nach moralischer Reinheit kann die spirituelle Wokeness zur Intoleranz gegenüber abweichenden Meinungen neigen.“*

„Spirituelle Wokeness“ geht über die bloße politische Korrektheit hinaus und hat nimmt pseudo-religiöse Züge an. Denn diejenigen, die sie praktizieren, wägen sich alleine im Besitz der Wahrheit und der moralischen Autorität Sachverhalte und Menschen zu be- und verurteilen. Es ist eine Bewegung, die nach Klarheit in einer immer komplexeren Welt sucht, in der Grauzonen verschwinden und klare Linien: schwarz-weiß, Freund-Feind, Täter-Opfer, gezogen werden. Eine Bewegung, die keine Gnade kennt, wenn es um politische oder spirituelle „Wahrheit“ geht.

Habe ich zu allem eine Meinung? Und zwar die Richtige?

SB21 - Spiritualität als Kontrollmittel

“ *„Die Illusion, mittels spiritueller Praktiken Kontrolle und damit Sicherheit zu erreichen, zeugt von wenige Vertrauen ins Leben; es gibt keine Sicherheit.“*

Das missbräuchliche Nutzen spiritueller Praktiken, wie ständiges Tarot-Kartenziehen, Horoskope erstellen oder Mantras rezitieren, dient oft dazu, aktuelle Gefühle zu verdrängen und Kontrolle über eine Situation oder das Leben zu gewinnen.

Nutze ich spirituelle Handlungen als Kontrollinstrument?

spiritueller materialismus (sm)

...

„Nähre deine Seele/dein Selbst, nicht das Ego!“

Chögyam Trungpa hat den Begriff in seinem Buch: “Spirituellen Materialismus durchschneiden” (1973) geprägt. Er versteht darunter die Ausübung von Spiritualität, die zu einer Ego-Stärkung führt und deren Ziel nicht in der persönlichen Entwicklung, der Ausbildung von Mitgefühl und der Erfahrung von Transzendenz liegt. Stattdessen werden spirituelle Errungenschaften, Erkenntnisse oder Objekte quasi zum Selbstzweck gesammelt oder angehäuft, um dem Ansammelnden zu höherem Ansehen zu verhelfen und damit das Ego aufzublähen.

Auch hier gilt, frage dich nicht ob, sondern welche Formen des Spirituellen Materialismus du praktizierst.

SM01: Spiritualität als Konsumgut

“ „Wenn wir aber Wissen als eine Antiquität betrachten, als „alte Weisheit“, die es zu sammeln gilt, dann sind wir auf dem falschen Weg.“ Chögyam Trungpa

Spiritualität wird nicht gelebt oder erfahren, sondern wie jedes andere Konsumgut behandelt. Dabei kann sich ein Zuviel bis hin zur Sucht-tendenz entwickeln. Jede Erfahrung muss mit einer noch besseren, abgefahreneren Version getoppt werden. Der Zukunftsforscher Eike Wenzel beziffert das Marktvolumen in der „Erleuchtungsindustrie“ in Deutschland für 2021 auf ca. € 35 Mrd pro Jahr.

Neige ich dazu Bücher, Kurse, Praktiken, Retreats oder Vorträge zu sammeln und zu konsumieren?

SM02: Spiritualität als Suchtmittel

“ „So wie wir Drogen als Flucht benutzt haben, verwenden sie jetzt Spiritualität als eine Flucht und das macht es sehr kompliziert, weil du es dann genau deshalb machst, um dich eben nicht mit deinen Schatten zu beschäftigen.“ Abdi Assadi, Autor des Buches “Schatten auf dem Pfad”

Die Steigerung von Konsum ist die Sucht. Wie fast alles kann ein übersteigerter Konsum von etwas zur Sucht führen, sei es TV oder Pornos schauen; Kultur oder Spiritualität konsumieren. Kann man denn zu spirituell sein? Ja, wenn man es als Droge oder zum Spirituellen Bypass-

sing nutzt. Und auch hier gilt wieder, dass die Sucht nur emotionale Schmerzen überdecken soll.

Habe ich eine Tendenz süchtig nach Spiritualität zu sein?

SM03: Spirituelle Abkürzungen

“ „Narren hasten, Kluge warten, Weise gehen in den Garten.“
Rabindranath Tagore

Menschen sind “Energiesparmodelle” und wollen mit möglichst geringem Aufwand das bestmögliche Resultat erzielen. Das ist eben menschlich. Auf die Spiritualität angewendet ist dies jedoch fatal, denn die “vermeintliche Abkürzung”, an der ja wieder jemand etwas verdient, ist nur eine schnelle Bedürfnisbefriedigung, nie aber eine wirkliche Lösung, geschweige denn Erlösung.

Welche spirituellen Abkürzungen nutze ich schon mal?

SM04: Selbstoptimierungswahn

“ „Wahre Spiritualität ist nicht das Streben nach einer idealen Version von uns selbst, sondern die Annahme unserer unvollkommenen Ganzheit.“

Auch die Spiritualität wurde vom neoliberalistischen, kapitalistischen Gedankengut der Optimierung um jeden Preis gekapert. Teile der Yogaindustrie haben sich schon sehr früh vor den Karren der Selbstop-

timierung spannen lassen. Mittlerweile werden MBSR (Mindfulness Based Stress Reduktion) oder Meditation von einzelnen Anbietern als DIE Techniken vermarktet, um Mitarbeiter stressresistenter, leistungsoptimierter und -effizienter zu machen. Aber was ist die Botschaft hinter all dieser Selbstoptimierung? „So wie du bist, bist du nicht in Ordnung. Du musst besser werden!“ Dem Individuum wird alle Verantwortung zu seinem persönlichen Erleben zugeschoben und so verhindert, dass man erkennt, dass das System für viele Probleme verantwortlich ist.

Neige ich dazu, Spiritualität zur Selbstoptimierung zu nutzen? Erkenne ich die Selbstoptimierung als Systemfehler?

SM05: Anhaftung an spirituellen Errungenschaften

“ *„Je mehr wir uns an unsere spirituellen Praktiken klammern, desto weiter entfernen wir uns von der wahren Erleuchtung.“*

Im Buddhismus wird gelehrt, dass Anhaftung und als Gegenpol die Abneigung Ursachen für Leid sind. Wie ironisch ist es da, dass gerade in spirituellen Kreisen die Anhaftung kultiviert wird. Indem man immer mehr Mantren rezitieren, mehr spirituelle Praktiken absolvieren „muss“, immer intensivere Erfahrungen gesucht und längere Samadhi-Erlebnissen angesammelt werden, wird der spirituelle Pfad ad absurdum geführt.

Gibt es spirituelle Erfahrungen, die ich wiederholen oder steigern möchte oder auf die ich besonders stolz bin?

SM06: Ego-Boosting oder Ego-Inflation

“ „Irgendwann müssen wir den Versuch aufgeben, etwas Besonderes sein zu wollen.“ Chögyam Trungpa

Ich habe mich eine ganze Zeit im „Glanze“ meines Lehrers gesonnt und die besondere Aufmerksamkeit, die er und daher auch andere mir gaben, genutzt, um mein Ego aufzublähen. Aber auch das Gutmenschen-tum oder ein ausgeprägtes Helfersyndrom sind in ihrer negativsten Ausprägung nur Methoden des Ego-Boosting. Dieses liegt auch vor, wenn man sich in übertriebener Weise klein und unfähig macht oder sich als Opfer inszeniert. Denn Aussagen wie: „Ach, ich bin so nichtswürdig und kann nichts. Ich bin ein elender Sünder!“ oder „Ich armes Opfer, aber ich kann nicht.“ sind letztendlich nur ein Aufblähen des Egos.

Wie nähre ich mein Ego? Welche Strategien hat das Ego bei mir, um sich aufzuwerten?

SM07: Mangel an Humor oder zu viel desselben

“ „Du kannst Geduld und liebevolle Güte entwickeln und einen Sinn für Humor für deine eigenen Unvollkommenheiten, für deine eigenen Grenzen, dafür, dass du deinen Idealen nicht gerecht wirst.“ Pema Chodrön

Humor bedeutet da Raum und Weite zu schaffen, wo vorher keiner war. Damit ist Humor einer Meditationserfahrung nicht unähnlich. Mit unserer kapitalistischen Werteerziehung gehen wir auch an Spiri-

tualität mit einer ernsten Verbissenheit heran, welche dem Thema und uns nicht guttut. Wenn wir nicht über uns oder unsere Fehler lachen können, liegt das an unserem Ego, welches die Sache mit der Spiritualität so wichtig wie sich selbst nimmt.

Wie humorvoll gehe ich mit mir und meiner Spiritualität um?

SM08: Lehrer und Gurus

Lehrer oder Gurus und auch Belehrungen oder Retreats werden wie Trophäen gesammelt. Man schmückt sich mit theoretischem Wissen und "Feelgood" Erfahrungen, denen aber jegliche Tiefe oder persönliche Reflexion fehlt.

a) Sich selbst als Guru, Lehrer, Coach oder Influencer ausgeben

Die Welt ist heute voll von selbsternannten Gurus und Lehrern. Wie könnte man besser von seinen eigenen Problemen ablenken, als dass man sich selbst als Guru, Lehrer, Coach oder Influencer ausgibt? So kann man seinen Erlöserkomplex ausleben, sein Ego aufblähen und sich als Gutmensch inszenieren und läuft garantiert nicht Gefahr, sich verändern oder weiterentwickeln zu müssen. Unser Ego liebt diese Strategie.

Wenn ich anderen helfe, geht es mir um sie oder mehr um Anerkennung und die Aufwertung meines Selbstwertgefühls?

b) Sich im Glanz des Gurus sonnen

Viele spirituell Praktizierende versuchen sich schon alleine über den Status ihres Lehrers oder Gurus aufzuwerten. “Lehrt er mich auch die höchsten Belehrungen und gibt er mir auch die tiefgründigsten Einweihungen?” sind für manchen Schüler die ausschlaggebenden Kriterien, einen Lehrer zu wählen. Dabei sollten die Fragen “Wie mitfühlend ist er? Was lehrt er mich, für das ich bereit bin?” und “Was hilft er mir loszulassen?” im Vordergrund stehen.

Was ist der wahre Grund warum ich bei diesem Lehrer bin?

c) Dem Guru, Lehrer, Leiter, bzw. den “Obersten” gefallen wollen

Statt sich seiner persönlichen spirituellen Entwicklung zu widmen, wird hierbei die Energie dafür aufgewendet, den “Obersten” zu gefallen. Dabei kann es lediglich um Aufmerksamkeit gehen oder auch um Prestigegewinn und Statusaufwertung.

Suche ich die Nähe der „Oberen“ und wenn ja aus welchem Grund?

d) Falsche Gurus

Was falsche und was richtige Gurus sind und wie man sie erkennt, könnte Thema eines eigenen Buches sein. Dabei sind die persönlichen Qualitäten und ob er erleuchtet ist oder nicht eigentlich gar nicht wichtig, wenn man erkennt, dass der Guru immer nur eine Projektionsfläche ist. Ein untrügliches Anzeichen für einen „echten Guru“ ist wie mitfühlend gegenüber seinem Umfeld er ist, nicht nur wie er scheint.

Handelt „mein Guru“ gegenüber seiner Umwelt wirklich aus Mitgefühl oder doch eher aus Eigennutz?

e) Blindes Vertrauen und Abgeben der Verantwortung

Für manche Menschen ist die Sehnsucht groß, sich jemandem komplett unterzuordnen oder unreflektiert hinterherzurrennen, enthebt es sie doch der Notwendigkeit selbst zu denken, Entscheidungen zu treffen und selbst Verantwortung zu übernehmen.

Neige ich dazu die Verantwortung für mich selbst abzugeben?

f) In der Bedürftigkeit stecken bleiben

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass ich mich dem Buddhismus in einer Zeit zuwandte, als ich sehr bedürftig war. Meine Gebete und Praktiken waren durchdrungen von Mangel- und Armutsbewusstsein, mit der Bitte um Verbesserung und Zuwendung. Es hat Jahre gedauert bis sich diese Not gewendet hat und ich aus Fülle praktiziert habe und gab, statt etwas zu erwarten.

Bin ich auf dem spirituellen Pfad, um etwas zu bekommen oder um zu geben?

g) Sexualisierte Gewalt

Alle personenzentrierten Organisationen bergen die Gefahr des sexuellen Missbrauchs durch den „Anführer“ oder zentrale Personen in der Institution in sich. Gerade spirituelle Organisationen ziehen oft auch Personen an, die in besonderem Maße bedürftig oder verletzlich sind

und nach Führung und Anleitung suchen. Außerdem bietet die Nähe zu den Oberen auch die Möglichkeit ein geschwächtes Ego aufzuwerten. Das sind gleich mehrere Gründe in die Falle der sexualisierten Gewalt zu tappen.

Sind die Grenzen in unserer Institution klar definiert und werden Sie auch, insbesondere von den „Oberen“, eingehalten?



SM09 Ablehnung seiner Selbst / Selbstverleugnung

“ „Glaube nicht alles, was du über dich denkst.“ Byron Katie

Spiritualität kann manchmal fehlinterpretiert oder missbraucht werden, um das eigene Selbstwertgefühl zu untergraben. Einige Menschen könnten ihre eigenen Fehler überbetonen, indem sie sie als Zeichen mangelnder Spiritualität oder Unvollkommenheit interpretieren. Sie orientieren sich an Heiligen und empfinden sich im Vergleich zu diesen als schlechte Menschen. Andere könnten strenge religiöse oder spirituelle Lehren verwenden, um sich selbst oder ihre Wünsche als unwürdig oder sündhaft zu betrachten.

Ist in meinem Leben Spiritualität etwas, das mich aufrichtet oder eher etwas wodurch ich mich schlecht fühle?



SM10 Gerechte-Welt-Glaube

“ „Jeder bekommt, was er verdient.“ Sprichwort

Von Kindesbeinen an werden wir mit Geschichten und Parabeln groß, in denen das Gute belohnt und das Böse bestraft wird. Diese Erzählungen bilden die Grundlage unseres Glaubens an eine ausgleichende Gerechtigkeit. Jeder bekommt „vermeintlich“ im Leben was er verdient. Spirituell gesehen kann er also genutzt werden um eigenes Nicht-Handeln zu rechtfertigen.

Für wie gerecht halte ich meine Welt?

SM11 Meritokratie

“ „Die Meritokratie dient oft dazu, die Privilegien der Elite zu legitimieren, während sie die Arbeiterklasse marginalisiert.“
Bernie Sanders, Politiker

Meritokratie, bedeutet dass jeder durch eigene Arbeit und Einsatz bekommen und erreichen kann was er möchte. Diese neoliberale Ideologie wird gerne auch von Vertretern des Kapitals genutzt um der Allgemeinheit die Karotte des Glücks und Reichtums vorzuhalten. Spirituell gesehen bedeutet Meritokratie, dass, wenn wir als Buddhisten nur genug meditieren und genug gutes Karma ansammeln wir irgendwann die Erleuchtung erlangen. Oder als Christen, wenn wir genug gute Taten anhäufen und immer lieb sind, wir in den Himmel kommen. Die Motivation trägt entscheidend zum Ergebnis bei. Wenn wir bestimmte Dinge nur tun, damit wir in den Himmel kommen oder Erleuchtung erlangen, ist die Absicht egoistisch und nicht altruistisch und wird nicht den gewünschten „Verdienst“ einbringen.

Mit welcher Motivation praktiziere ich meine Spiritualität?

© 2024

„LiberMi GmbH - www.samten.de“ = Namensnennung



Diese Broschüre darf unter: **Namensnennung - Nicht-kommerziell - Keine Bearbeitung** weitergegeben werden.



Der QR Code oder folgender Link: www.ln.ki/hajomichels führen zu weiterführenden Links, zu Produkten und der Arbeit des Autors.

www.ln.ki/hajomichels

Kunden von **www.samten.de** können die Broschüre kostenfrei als eBook/ePub herunterladen.

Dort gibt es auch: **SAMTEN SUN**, das aufblasbare Reise-Meditationskissen, nur 312 g

