

Transzendenz und Religion

Interview zwischen Vater und Tochter

Maya: Was ist Transzendenz für dich und hast du sie schon einmal erlebt?

Steve: Was ich dazu sagen kann, sind keine offiziellen wissenschaftlichen Definitionen, sondern nur private Einschätzungen und Erfahrungen. Ich weiß also nicht, ob meine Meinung gründlich genug durchdacht und ausreichend begründet ist. Das musst du bedenken, wenn du die folgenden Anmerkungen hörst.

Meiner Meinung nach ist Transzendenz nichts Übernatürliches und völlig Unbekanntes, sondern etwas sehr bekanntes und vertrautes. Jeder kennt transzendente Momente, sogenannte Glücksmomente und hat sie schon sehr häufig in seinem Leben erlebt. Das sind kleine, unscheinbare Momente, in denen wir plötzlich voller Freude sind, mit uns und der Welt völlig im Reinen. Diese kleinen Momente entstehen unerwartet und wir wissen gar nicht so genau, wo diese tiefe innere Freude herkommt und wieso wir plötzlich so sorgenfrei und gelöst sind, voller Weite und innerer Ruhe. Sie können z. B. entstehen

- o während eines guten Gesprächs,
- o oder während des Zusammenseins mit Menschen, die uns akzeptieren,
- o oder während wir die frische Luft nach einem Gewitter einatmen,
- o oder wenn wir die liebliche Luft einer lauen Sommernacht erfühlen,
- o oder wenn uns etwas Schwieriges gelingt,
- o oder während wir die seltsame und kaum beschreibbare Verbundenheit mit einem Haustier innerlich empfinden.

Jeder kennt solche Glücksmomente. Und weil diese Momente unser alltägliches Leben und Erleben deutlich „übersteigen“, nennt man sie „transzendente“, also „übersteigende“ Momente. Der Zustand oder die „Welt“, in der wir uns da – mehr oder weniger bewusst – befinden, heißt Transzendenz.

Was ist für mich also Transzendenz? Es ist weder ein reiner Gefühlszustand (z. B. high sein unter Drogen) noch ein reiner Gedanken-zustand (z. B. bei geistigen Erkenntnissen), sondern etwas, das Gefühl und Gedanken, Körper und Geist verbindet. Für mich ist Transzendenz ein Zustand, in dem sich unser Körper und unser Bewusstsein in einem hellwachen, erfüllenden und tiefen Einklang befinden.

Maya: Wieso gibt es die Transzendenz deiner Meinung nach?

Steve: Manche Menschen erleben diese transzendenten Momente bewusster und tiefer, andere eher oberflächlich und können sich kaum daran erinnern. Allen Menschen ist jedoch – bewusst oder unbewusst – klar, dass wir solche Momente viel häufiger – und vor allem langanhaltender – erleben möchten. Wir alle streben während unseres gesamten Lebens, im Prinzip permanent, nach diesen sogenannten Glücksmomenten:

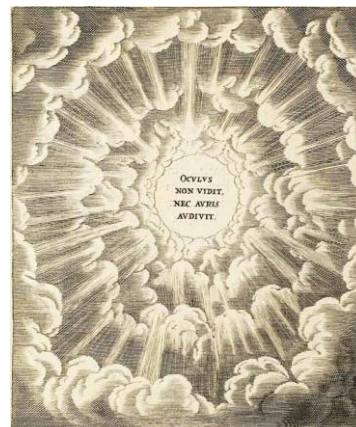
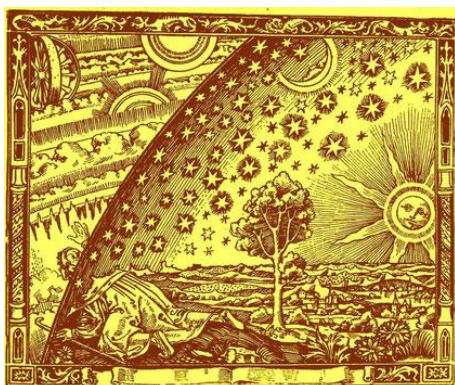
- o Wir lernen z. B. in der Schule, weil wir uns davon später einen interessanteren und lukrativeren Job, und damit später häufigere Glücksmomente versprechen.
- o Wir suchen nach den richtigen Freunden und „dem richtigen“ Partner aus gleichem Grund.
- o Wir fahren in Urlaub, weil wir auch dort denken, mehr entspannte Glücksmomente finden und den anstrengenden und oft unerfüllten Alltag überwinden zu können.
- o Wir konsumieren Drogen, weil wir hoffen, dadurch mehr Glücks-Momente zu erhalten oder zumindest den frustrierenden Alltag vergessen zu können. (Drogen dämpfen unser Bewusstsein jedoch, bei transzendenten, wirklichen Glücksmomenten ist unser Bewusstsein dagegen ganz klar und hellwach.)

Ich weiß nicht, warum die Evolution dafür gesorgt hat, dass alle Menschen diese wunderschönen transzendenten Momente erleben und kennenlernen. Vielleicht ist es ein innerer Kompass, mit dem die Natur uns zeigt, wohin wir uns entwickeln sollen.

Maya: Wie kann man die Transzendenz beschreiben?

Steve: Man kann sie nicht direkt beschreiben, da sie sich nicht mit den Sinnen wahrnehmen lässt. Man kann sie nicht sehen, nicht riechen, nicht hören und nicht ertasten. Sie lässt sich nur mit Bildern oder Vergleichen indirekt beschreiben.

- o Das erste Bild will verdeutlichen, dass die Transzendenz eine völlig andere Welt darstellt, die hinter oder über unserer gewohnten „Welt der Formen“ liegt. Diese andere Welt zu erblicken ist, wie eine Grenze zu überschreiten. Im zweiten Bild soll vielleicht gezeigt werden, dass Transzendenz nichts Konkretes und – ähnlich wie Wolken und Himmel – nichts direkt Fassbares ist. Und dass die Transzendenz uns „nach oben“ zieht, in einen himmlischen, erleuchteten Raum. (In der Mitte steht „Was kein Auge sieht (so wie der Raum) und kein Ohr hört (so wie die Stille); ein Zitat aus der Bibel (1 Kor 2,9).



- Es gibt sehr viele Beschreibungsversuche mit Worten, z. B.:
 - ⇒ übersteigt unseren Normalzustand ⇒ Einssein mit sich selbst ⇒ Einssein mit der Welt
 - ⇒ tiefe stille Freude ⇒ Liebe pur ⇒ innerer Frieden /Ruhe
 - ⇒ zeit-/sorgloser Raum/Weite ⇒ Erwachen / Erleuchtung ⇒ vollkommenes Erfülltsein
- Jedes Mal, wenn ich einen Gottesdienst besuche, fallen mir Textstellen auf, die die Transzendenz mMn sehr gut beschreiben.
- Es gibt auch Texte, bei denen man spürt, dass die Beschreibung zwar in die richtige Richtung geht, der wesentliche Punkt jedoch leicht verfehlt wird, z. B. bei „Momo“ oder bei „Der kleine Prinz“.
- Einer, der die Transzendenz für mich am nachvollziehbarsten beschreiben kann ist Eckhart Tolle.
- Aber versuche es selbst, Maya! Halte die Augen offen für deine nächsten transzendenten Momente und versuche sie selbst zu beschreiben – mit deinen eigenen Worten, Vergleichen, Bildern, mit Musik oder Tanz.

Maya: **Wie können wir häufiger in diesen transzendenten Zustand gelangen?**

Steve: Wahrscheinlich nur, wenn man es bewusst will und es sich als oberstes Ziel setzt, indem man sich z. B. sagt: „OK, das wichtigste Ziel in meinem Leben ist eine tiefere und häufigere Verbindung zur Transzendenz. Das ist mir wichtiger als ein großes Haus, ein großes Auto, Luxusurlaube oder berufliche Karriere.“ Erst dann wird man sich wahrscheinlich ernsthaft auf den Weg zur Transzendenz machen und es schaffen, jeden Tag viele kleine Achtsamkeitsübungen in den Alltag einzubauen.

- Z. B. immer morgens und abends im Bett den inneren Körper 5 min lang fühlen (ggf. m. H. des Atems)
- Z. B. in allen Wartesituationen (Ampel, Arzt, TV-Werbung, Autofahrt, Busfahrt) deinen körperl./geistigen augenblicklichen Istzustand von einem „inneren Beobachter“ aus zu beobachten – ohne zu bewerten, einfach nur sich selbst und das augenblickliche „innere Fühlen“ beobachten.
- Z. B. bei jedem Gespräch mit Menschen versuchen, gleichzeitig und, parallel dazu, deinen inneren Körper zu spüren.
- Z. B. beim Gang durch die Natur, die Stille hinter den Geräuschen wahrzunehmen.
- Z. B. beim Blick in die Augen eines Hundes, Pferdes oder Vogels, die Tiefe/Stille/Erhabenheit in diesen Lebewesen zu spüren.
- Generell lässt sich der Zugang zur Transzendenz wahrscheinlich besser über viele tägliche Kurzübungen (innerer Körper, innerer Beobachter, Stille „hören“), als über einzelne, stundenlange Meditationsübungen erreichen.
- Zusätzlich ist es wahrscheinlich auch hilfreich, Videos oder Audios von Menschen zu hören, die bereits tief mit der Transzendenz verbunden sind.

Aber das alles sind nur meine persönlichen Vermutungen. So genau weiß ich das nicht, da meine Verbindung zur Transzendenz leider noch nicht sehr tief ist.

Maya: **Was hat Transzendenz mit Religion zu tun?**

Steve: Religionen sind durch mündliche Überlieferungen entstanden. Obwohl Mose schon ca. 1.200 v. Chr. gelebt hat, sind seine Geschichten erst über 400 (!) Jahre später schriftlich notiert worden. Hunderte von Jahren sind die Geschichten der Bibel nur mündlich von einer Generation zu anderen übertragen worden. Und was erzählen Eltern ihren Kindern vor dem Einschlafen? Das, was ihnen selbst besonders wichtig und überzeugend erscheint. Und da alle Menschen transzendente Momente aus der eigenen Erfahrung kennen, tauchen viele transzendente Bilder und Geschichten im Alten Testament auf. Hinzu kommt, dass Jesus von Nazareth ein Mensch mit einer ausgesprochen tiefen Verbindung zur Transzendenz war. Daher enthält auch das Neue Testament sehr viele transzendente Aussagen und Gleichnisse. (Statt „Transzendenz“ verwendete Jesus das Wort „Himmelreich“).

Religionen sind also durch transzendente Erfahrungen entstanden und viele ihrer Texte spiegeln diese Erfahrungen wider. Aber was wird heute daraus gemacht? Die Kirchen (zumindest das Judentum, das Christentum und der Islam) helfen ihren Gläubigen leider nicht dabei, eigenständige persönliche, transzendente Erfahrungen zu machen. Die Spiritualität (das Trainieren eigener Erfahrungen) wird in diesen Religionen kaum praktiziert und gefördert. (Es gibt innerhalb der Religionen nur sehr wenige Menschen, die tiefere spirituelle Erfahrungen besitzen; man nennt sie allgemein Mystiker (im Judentum auch Kabbalisten oder im Islam Sufis).

Und weil die Religionen ihre eigentliche Bestimmung aus den Augen verloren haben, versuchen sie ihren Daseinssinn in anderen Zielen zu finden. So kämpfen sie gegen Rassismus, Sexismus, Armut, Ungleichheit und Klimaverschmutzung. Aber das sind alles weltliche Probleme. Die heutige Fixierung der Religionen auf die Immanenz (statt der Transzendenz) führt dazu, dass sie sich von politischen Organisationen und politischen Parteien immer weniger unterscheiden. Die Religionen lassen die Menschen bei ihrem wichtigsten Lebensziel – dem Weg hin zur Transzendenz – leider weitgehend allein.

Maya: **Wie kannst du dir so sicher sein, dass die Transzendenz nicht bloß eine Einbildung des Gehirns ist, sondern tatsächlich existiert?**

Steve: 100%ige Sicherheit gibt es nicht (selbst in den Naturwissenschaften nicht). Aber die Anzeichen sind so überzeugend und so stimmig, dass an der Existenz der Transzendenz kaum gezweifelt werden kann.

- Zum einen gibt es tausende von „Zeugenaussagen“ 😊 (Buddha, Jesus, Mystiker, religiöse Schriften wie die Bibel, in Erzählungen, in Literatur und Kunst), von sehr ehrlichen und intelligenten Menschen. Und das Interessante ist: sie alle beschreiben die Transzendenz sehr übereinstimmend und ähnlich. Auch Menschen aus völlig unterschiedlichen Kulturen berichten, völlig unabhängig voneinander, von sehr ähnlichen Phänomenen. Wie kann das passieren? Entweder gaukelt die Natur all diesen Menschen etwas nicht Reales und nur Eingebildetes vor. Aber so etwas kennen wir aus der Evolution nicht. Sie sorgt nicht dafür, dass alle immer mal wieder „rosarote Schweinchen“ sehen, obwohl es keine „rosaroten Schweinchen“ gibt. Oder aber die hohe Übereinstimmung der enorm vielen Zeugenaussagen rührt daher, dass sie alle dieselbe – tatsächlich existierende – Dimension erlebt und gespürt haben. Zu argumentieren, dass Transzendenz nicht existieren kann, da man sie selbst noch nicht (oder nicht in dieser Tiefe) wahrgenommen hat, und alle, die das behaupten, nur Lügner oder bestenfalls Getäuschte sein können, ist mMn überheblich. Und Überheblichkeit führt selten zu neuen Erkenntnissen.
- Aber neben diesen vielen stimmigen Zeugenaussagen überzeugen mich auch meine eigenen Erfahrungen. Wenn ich in die Augen eines Pferdes schaue, spüre ich eine seltsame, geheimnisvolle Tiefe. Oder auch, wenn spontane Glücksmomente

entstehen, spüre ich recht intensiv, dass es da noch eine weitere Dimension gibt, die Freude und Weite in mir auslöst. Und ich merke, dass es sich in mir selbst genauso anfühlt, wie es die Zeugenaussagen beschreiben. Aber prüfe es selbst Maya. Was empfindest du in deinen transzendenten Momenten? Ist es so, wie du es von Berichten, Erzählungen u. Filmen her kennst?

- Wenn alle Menschen transzendente Momente kennen und wenn so überwältigend viele Ähnliches berichten (über alle Kulturen hinweg) und davon überzeugt sind, dass wir „neben“ unserer gewohnten Welt noch eine weitere, transzendente erspüren können, dann sollten wir dieses Phänomen erforschen und es nicht mit oberflächlichen „Einbildungsargumenten“ verdrängen.

Wieso das wichtig ist, kann vielleicht folgende Analogie deutlich machen:

Angenommen zwei Menschen A und B, die noch nicht wissen was **Luft** ist, unterhalten sich:

- A:** Ich glaube, irgendein unsichtbarer „Stoff“ befindet sich hier zwischen uns.
B: Das wäre aber ein seltsamer „Stoff“, den man weder sehen, riechen, schmecken, noch anfassen könnte.
A: Aber wenn ich einatme und genau hin-spüre, merke ich, dass dieser unsichtbare „Stoff“ in meinen Rachen, durch meinen Hals und in meinen Brustraum einfließt.
B: Dein Brustraum weitet sich nur und es entsteht mehr leerer Raum in dir. Dein sogenannter „Stoff“ ist nichts anderes als leerer Raum. Was soll da einfließen, aus was soll er bestehen?
A: Ich weiß es auch nicht so genau. Es ist mehr ein Gefühl als ein Wissen.
B: Aber solche Gefühlsahnungen haben nichts mit seriöser Wissenschaft zu tun.
A: Auch wenn ich meine Hand schnell hin- und herbewege, spüre ich, dass da irgendetwas auf meine Haut auftrifft. Ich kann es nicht sehen und riechen, aber ich kann es deutlich spüren.
B: Das bildest du dir wahrscheinlich nur ein. Ich möchte meine Zeit nicht mit solchen übersinnlich-unsichtbaren Dingen und Spekulationen vergeuden.

Hätten alle Menschen wie B gedacht, hätten wir die Wunder der atomaren Welt nie kennengelernt und hätten nie entdeckt, dass die Luft aus winzig kleinen festen Teilchen bestehen, die für unser Leben sehr wichtig sind. So ist Stickstoff für die Düngung der Pflanzen, Sauerstoff für die Energiegewinnung in unserem Körper und Kohlendioxid als Hauptbaumaterial für alle Pflanzen weltweit enorm wichtig. Wir hätten vielleicht auch nicht entdeckt, dass „Luftschiffe“ (Flugzeuge) auf der Luft gleichartig „schwimmen“ können wie echte Schiffe auf dem Wasser.

Und ähnlich wie mit der Luft, verhält es sich auch mit der Transzendenz. Man kann sie nicht direkt sehen, aber irgendwie spüren. Und genauso, wie wir die geheimnisvolle atomare Welt entdeckt haben, werden wir Menschen auch die geheimnisvolle Welt der Transzendenz entdecken lernen.

- Noch ein letztes Argument, warum wir die Augen vor der Transzendenz nicht aufgrund von oberflächlichen Argumenten verschließen, sondern uns dieser Welt öffnen sollten: Die Evolution „möchte“ es so! Vermutlich wird sie uns sogar dazu „zwingen“ 😊. Wieso? Seit sich die ersten Einzeller auf der Erde vor ca. 3,5 Mrd. Jahren gebildet haben, befindet sich das Leben in einem permanenten Weiterentwicklungsprozess. Hinter diesem weltweiten Prozess steht eine unglaubliche Kraft, die wir Evolution nennen. Sie bewirkt, dass sich alle Wesen – alle Einzeller, alle Mikroorganismen, alle Pflanzen, alle Insekten, alle Tiere und auch wir Menschen – in eine bestimmte Richtung entwickeln „müssen“. Und zwar hin zu einer immer besseren Anpassung an die **Umwelt** und damit hin zu immer mehr Komplexität und Bewusstheit. Denn nur durch zunehmende Komplexität können immer mehr Informationen aufgenommen und verarbeitet werden. Und nur so können die Lebewesen immer besser auf Umweltereignisse reagiert und mit der Umwelt interagieren. Alles Leben der Welt ist dieser Notwendigkeit, hin zu mehr Komplexität und hin zu mehr Bewusstheit unterworfen. Auch wir Menschen werden uns dieser Entwicklungskraft, die in jeder Faser der Natur zu finden ist – also auch in uns selbst – nicht entziehen können. Und die transzendenten Momente, die wir jetzt erleben, sind vielleicht schon Anzeichen einer weiteren Bewusstseinsstufe, zu der wir bestimmt sind.

Denn Welch anderen plausiblen Sinn könnte unser Leben haben als das Entdecken der Transzendenz in uns selbst?

