

Moderne Spiritualität – von Sinnsuche, Gedankenstillstand, Irrtümern und Erleuchtung



Übersicht

- Was bedeutet der Begriff Spiritualität?
 - Wo findet Spiritualität statt?
 - Sinnsuche Spiritualität
 - Die eigene Spiritualität leben
 - Spirituelle Basis
 - Zwei Irrtümer über alltagstaugliche Meditation
 - Meditative Techniken
 - Spirituelle Wege
 - Was ist denn jetzt mal mit Erleuchtung?
-
- Weiterführende Blog-Beiträge zum Thema Moderne Spiritualität

Was bedeutet der Begriff Spiritualität?

Bevor wir uns auf das weite Gebiet der Spiritualität begeben, möchte ich die Begrifflichkeit klären:

Wikipedia schreibt hierzu:

"Spiritualität (von lateinisch spiritus ‚Geist, Hauch‘ bzw. spiro ‚ich atme‘ ...) ist die Suche, die Hinwendung, die unmittelbare Anschauung oder das subjektive Erleben einer sinnlich nicht fassbaren und rational nicht erklärbaren transzendenten Wirklichkeit, die der materiellen Welt zugrunde liegt. Spirituelle Einsichten können mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, mit der Erfahrung der Ganzheit der Welt in ihrer Verbundenheit mit der eigenen Existenz, mit der „letzten Wahrheit“ und absoluter, höchster Wirklichkeit sowie mit der Integration des Heiligen, Unerklärlichen oder ethisch Wertvollen ins eigene Leben verbunden sein.

Es geht dabei nicht um gedankliche Einsichten, Logik oder die Kommunikation darüber, sondern es handelt sich in jedem Fall um intensive psychische, höchstpersönliche Zustände und Erfahrungen, die direkte Auswirkungen auf die Lebensführung und die ethischen Vorstellungen der Person haben. Voraussetzung ist eine religiöse Überzeugung, die jedoch nicht mit einer bestimmten Religion verbunden sein muss."

(Quelle: Wikipedia / 21.4.2025)

Das klingt ebenso komplex wie kompliziert und – meiner Meinung nach ist eine „religiöse Überzeugung“ nicht die Voraussetzung für ein spirituelles Leben.

Meine Sichtweise:

„Spiritualität bedeutet die Anerkennung von universellen Energien und Kräften, einer universellen Intelligenz, die wir - auch - jenseits unserer üblichen Körper- und Sinneserfahrungen erleben.“

(Deva Dagmar Keßlau)

Wenn ich grundsätzlich anerkennen kann, dass ich nicht alles, was auf diesem Planeten oder in unserem Sonnensystem geschieht, erklären kann, dass es Energien und Kräfte gibt, die sich den – heutigen - Erklärungsmöglichkeiten ganz oder teilweise entziehen, dann habe ich einen ersten Schritt in eine alltagstaugliche und zugleich moderne Spiritualität getan.

Wo findet Spiritualität statt?

Nach meinen Beobachtungen und Erfahrungen gibt es hier – stark vereinfacht natürlich – drei Gruppierungen, die sich unterschiedlichen Strömungen verbunden fühlen:

- Verbindungen mit Religionen.
- Verbindungen mit fernöstlichen Philosophien und | oder Glaubenssystemen.
- Weder zu westlichen noch zu östlichen Ansätzen Verbindungen.

So kann Spiritualität Teil einer religiösen Lebensweise sein, in Glaubensgemeinschaften stattfinden, sich als Teil eines philosophisch-geprägten Lebensbildes zeigen oder völlig unabhängig von solchen Systemen gelebt und erlebt werden.

"Spiritualität findet immer statt. Sie ist religions-, glaubens-, zeit- und ortsunabhängig.

Spiritualität ist Alltag – Alltag ist Spiritualität."

(Deva Dagmar Keßlau)

Dennoch kann ein Glaube, ein Ort, eine Zeit, die Verbundenheit mit einer Religion oder Philosophie hilfreich sein, um in Bewegung zu kommen, um sich auf den Weg zu machen, um eine Disziplin für sich zu finden oder zu entwickeln.

Sinnsuche Spiritualität

Wir rennen durch unsere Leben, sind ständig abgelenkt ... lassen uns permanent ablenken, hetzen von A nach B und wieder zurück. Wenn wir freie Zeit haben, verplanen wir diese, damit wir ja nicht zur Ruhe, zur Innenschau, zur Einsicht, wer wir wirklich sind, gelangen.

Immer beschäftigt zu sein ist die ideale Methode, um sich von sich selbst fernzuhalten.

Zeitnot und Stress sind zudem gesellschaftlich akzeptiert. Menschen, die Zeit haben und | oder sich Zeit nehmen, werden oftmals seltsam angeschaut, mit denen muss ja irgendwas nicht stimmen.

Und wir alle kennen solche Sätze wie:

- Wer rastet, der rostet.
- Müßiggang ist aller Laster Anfang.
- Haste nichts, so biste nichts.

Solche Sätze sind mächtige innere Antreiber und lassen uns nicht zur Ruhe kommen oder endlich mal früh zu Bett gehen, weil ... es ja noch irgendwo was zu tun gibt.

Ich habe zu den inneren Antreibern bereits einen Beitrag geschrieben, den ich Ihnen am Ende verlinke.

Wir tragen zudem alle eine tiefe Sehnsucht in uns nach:

- Liebe, Anerkennung und Wertschätzung.
- Freude und Glück.
- Menschen, bei denen, mit denen wir so sein dürfen, wie wir sind.

Gar nicht so einfach in einer Gesellschaft, die auf Leistung trimmt und die uns einreden will, das Konsum und Selbstoptimierung uns glücklich(er) machen kann.

Gar nicht so einfach in einer Gesellschaft, die den Kopf

über das Herz stellt.

Wenn die inneren und äußeren Fragen sich zu stapeln beginnen und | oder, wenn wir spüren, dass da „noch etwas anderes ist“, dann kann es sein, dass wir uns auf den Weg machen.

Moderne Spiritualität kann daher auch eine Facette der Sinnsuche nach uns selbst sein.

Suche nach:

- Antworten auf innere oder äußere Fragen und | oder
- Erklärungen für spirituelle Erlebnisse und Erfahrungen und | oder
- Talenten und Fähigkeiten, die auf- und ausgebaut werden möchten.

Die Fragen können ganz unterschiedlich sein und alle Lebensbereiche betreffen.

Allen gemeinsam ist jedoch, dass es keine Antworten zu geben scheint, die „mal eben so“ zu finden sind. Oder es sind Antworten, die sehr komplex zu sein scheinen, uns ergreifen, stark beschäftigen, uns ratlos zurücklassen und | oder uns demütig werden lassen.

Andere sind enttäuscht von etablierten Institutionen und suchen neue Wege, um ihre Spiritualität zu leben.

Die eigene Spiritualität leben

Diesen Wunsch äußern viele Menschen, mit denen ich arbeite und gleichzeitig nehme ich oftmals eine Scheu wahr, sich auf den eigenen, individuellen spirituellen Weg zu machen.

Die Gründe hierfür sind vielfältig und reichen von:

- "Ich weiß nicht, wie das geht" über
- "Ich habe schon so viel versucht und nichts fühlt sich richtig an" bis zu
- "Und wenn ich das nicht schaffe?"

"Gelebte Spiritualität braucht Zeit, Übung und eigene Erfahrungen."

(Deva Dagmar Keßlau)

Ich möchte Ihnen zur Verdeutlichung ein praktisches Beispiel aus dem Alltag geben:

Wir kommen alle mit Grundtalenten, mit Grundanlagen auf die Welt. Die einen können schnell laufen oder weit springen, andere können gut rechnen oder realistisch zeichnen, haben ein besonderes Verständnis von Sprache, können rasch entspannen oder sind gute Zuhörerinnen. Erst wenn ein Grundtalent, eine Grundanlage jedoch gefordert, gefördert, ausgebaut und trainiert wird, gibt es die Chance auf Entwicklung, kann aus einem Talent, einer Anlage eine sichere, stabile, belastbare und souveräne Basis werden.

Verstehen Sie mich jedoch bitte richtig: Ein Talent zu trainieren und auszubauen ist eine individuelle Entscheidung. Selbst, wenn Sie - zum Beispiel - die idealen körperlichen Voraussetzungen hätten, um Eishockey zu spielen, können Sie entscheiden, dass Sie Kälte und Eis nicht mögen und Sie daher gar keine Lust haben, einen Teil Ihres Lebens auf Kufen zu verbringen.

Mit der Spiritualität verhält es sich ähnlich.

Spirituell zu leben ist eine aktive Entscheidung.

Wir sind so sehr auf (vermeintliche) Defizite (bei uns und anderen) gepolt, so sehr auf das, was uns am Leben, an anderen Menschen stört – und das wird durch die soziale Medienlandschaft leider auch noch kräftig geschürt – dass uns der Sinn für Miteinander, Füreinander, Umeinander mehr und mehr verloren gehen kann.

Spirituelle Basis

Unser heutiger Alltag besteht aus einer noch nie dagewesenen Fülle von Ablenkungen. Für

unser Gehirn ist das nicht nur Stress pur, sondern eine Überforderung, die irgendwann – wenn wir nicht beizeiten aktiv gegensteuern und abschalten - in die Abstumpfung führt. Beides – Überforderung durch Dauerablenkungen und | oder geistige Abstumpfung – lässt für Spiritualität kaum Raum, schließt diese meiner Meinung nach sogar in erheblichem Maße aus.

Spiritualität braucht Raum und Zeit.

Raum und Zeit, in denen der Alltag mit all seinen Herausforderungen und Ablenkungen nur eine sehr untergeordnete Rolle oder – idealerweise für einen Zeitraum X – auch gar keine Rolle spielen. Je nachdem, wie weit Ablenkungen das heutige Leben bestimmen, mag sich der letzte Satz unrealistisch anhören. Wie soll das denn gehen? Die Ablenkungen des alltäglichen Lebens aussperren?

Das gelingt nicht ohne Plan. Wir neigen jedoch dazu, uns völlig unrealistische Pläne zu machen und | oder Ziele zu setzen, die unerreichbar sind. Denken wir nur mal an die Neujahrsvorsätze. Wir fangen voll motiviert an, um dann ganz schnell ganz stark nachzulassen. Das passiert hauptsächlich deshalb, weil wir uns zu viel vornehmen, ungeduldig sind und | oder, weil erste Erfolge zu lange auf sich warten lassen.

"Dennoch mag ich Pläne. Diese kommen jedoch bei mir in sehr kleinen und unmittelbar überschaubaren Portionen daher."

(Deva Dagmar Keßlau)

Tatsächlich brauchen wir nämlich täglich (nicht nur am Wochenende oder gar nur im Urlaub) mehrere kleine „Inseln“ der Ruhe, der Einkehr, des Innehaltens, um körperlich und psychisch stabil zu bleiben.

In der heutigen Zeit, in der uns soziale Medien rund um die Uhr an sieben Tagen in der Woche zusätzlich „auf Trab halten“ wollen, noch viel mehr als jemals zuvor.

Und damit sind wir bei ...

Zwei Irrtümer über alltagstaugliche Meditation

Die zwei zentralen Irrtümer sind meiner Erfahrung nach:

1. Meditation = keine Gedanken mehr haben

2. Meditation = bewegungslos sitzen

Schauen wir uns das mal im Detail an:

1. Meditation = Keine Gedanken mehr haben

Dieser Irrtum führt dazu, dass Übende sehr schnell sehr frustriert sind. Wenn wir mit Meditation beginnen und | oder nicht regelmäßig praktizieren, kann nämlich oftmals das genaue Gegenteil eintreten:

Statt Gedankenruhe kommen Gedankenfluten.

Und dann ist der Schluß: "Meditation? Klappt bei mir nicht" oder "Da habe ich mehr Gedanken als vorher" ganz nah.

Tatsächlich hat eine alltagstaugliche meditative Übung jedoch gar nicht das Ziel, das Denken auf Null zu bringen - das klappt eh nicht -, sondern Methoden und Techniken zu erlernen, die uns helfen, unseren Alltagsgedanken für einen Zeitraum X wenig oder auch gar keine Bedeutung beizumessen. Zudem gilt:

„Wenn wir nicht mehr denken, sind wir tot.“

(Deva Dagmar Keßlau)

Diesen Satz kennen alle meine Kurs- und Seminarteilnehmer-innen. Er sorgt nicht nur für

Überraschung und Erheiterung, sondern löst auch den inneren Druck auf, dass Meditation nur dann funktioniert, wenn das Denken endet. Das ist eine unrealistische Vorstellung, weil:

Wir denken immer.

Für sehr geübte Meditierende – zu denen ich mich auch zähle – ist manchmal kaum mehr zu unterscheiden, ob in einer meditativen Übung noch Denkaktionen vorhanden sind oder nicht. Diese Art der Meditation ist jedoch für die meisten Menschen schlicht nicht alltagstauglich und darf daher nicht zum Gratmesser der eigenen Übung werden. Zudem weiß ich, dass mein Gehirn auch in einer intensiven und langen Meditation ebenso wach, wie klar wie ruhig ist. Denn Meditation und Schlaf sind auch nicht dasselbe.

Unser kluges Gehirn ist in Wachphasen sehr aktiv - vieles in und um uns herum muss sicher koordiniert, beobachtet und gemanagt werden. Auch, wenn wir meditieren, nimmt unser Gehirn diesen Job sehr ernst. Nur so können wir überleben.

2. Meditation = bewegungslos sitzen

- Manche Menschen empfinden das stille, aufrechte Sitzen, die Bewegungslosigkeit während einer meditativen Übung als überaus angenehm.
- Andere fühlen sich damit überhaupt nicht wohl, mögen das gar nicht, empfinden das als sehr anstrengend.

Was wir nicht mögen oder uns gar anstrengt, machen wir nicht - sofern es nicht zwingende Gründe gibt, es doch zu tun.

Das stille, ruhige, bewegungslose Sitzen gehört zum Bereich der formellen Methoden.

Diese sind oft an eine bestimmte Körperhaltung, eine bestimmte Zeit und einen konkreten Rhythmus gebunden.

Wenn das zu Ihnen passt - wunderbar. Wenn nicht, dann ist das einfach nicht die für Sie passende Methode.

Es gibt jedoch auch informelle Methoden der Meditation.

Diese können überall und jederzeit stattfinden. Wir erleben sie, wenn wir ganz im Moment, ganz im Jetzt sind.

Ganz im Moment sein können wir auch, während wir beispielsweise:

- Gemüse schnippeln
- Sport treiben
- den Rasen mähen
- mit Kindern | Enkeln spielen
- in der Natur spazierengehen.

Entscheidend ist das Jetzt, das Sein im Moment.

Wir beschreiben solche Momente manchmal als "Flow", alles scheint mühelos, es fügt sich alles ineinander. Die Alltagsgedanken treten zurück. Zeit verliert an Bedeutung, wir fließen im Moment dahin.

Wir tun dann etwas, was uns in diesem Moment ganz ausfüllt und erfüllt.

Meditative Techniken

Eine meditative Technik oder Methode sollte nach meiner Überzeugung zu

- Ihnen
- Ihrem Alltag
- Ihren zeitlichen Möglichkeiten und
- Ihrem Gehirn

passen, denn ...

„Meditation passt immer. Die Methode muss jedoch auf die

individuellen Möglichkeiten angepasst werden.“

(Deva Dagmar Keßlau)

Zudem gilt:

„Eine Minute Meditation pro Tag ist besser als keine Minute.“

(Deva Dagmar Keßlau)

Wir müssen nur wissen, was wir in dieser Minute tun ... oder lassen.

Eine Technik, die nicht zu uns – genauer gesagt zu unserem Gehirn – passt, werden wir ganz schnell wieder fallenlassen, weil uns das nur frustet und uns zudem miese Gefühle („klappt ja eh nicht“) beschert.

Ein guter, erster Einstieg in eine individuelle Meditationstechnik ist die Wahrnehmung des tiefen Atems. Mit „tiefem Atem“ meine ich die sogenannte Bauchatmung.

Kurzer Einschub zur Anatomie

Anatomisch korrekt gesprochen gibt es keine „Bauchatmung“. Unser Bauch atmet nicht. Für die Atmung sind die Lungen zuständig (wenn wir von der Haut jetzt mal absehen) und die sind in unserem Brustkorb. Dennoch hat sich die Begrifflichkeit der tiefen Bauchatmung in unserer Sprache eingebürgert.

Mit der sogenannten „tiefen Bauchatmung“ können wir jedoch die Ausdehnungsmöglichkeiten unserer Lungen erhöhen, in dem wir

- mit **jeder Einatmung** darauf achten, dass sich unsere Bauchdecke nach vorne bewegt (von der Wirbelsäule weg) und
- sich diese mit **jeder Ausatmung** in Richtung Wirbelsäule zurückzieht.

So wird der Bauch – indirekt - zu einem Teil unserer Atmung. Das Zwerchfell (das ist eine starke Muskel- und Sehnenplatte zwischen Brustkorb und Bauchraum und der zentrale Atemmuskel) bewegt sich durch eine tiefe Einatmung nach unten. Das erzeugt im Brustraum einen Unterdruck und gibt den Lungen somit mehr Raum zur Ausdehnung. Das erhöht den Gasaustausch in der Lunge, wir können mehr Sauerstoff aufnehmen und verteilen.

Ein Nebeneffekt der tiefen Bauchatmung ist die Wirkung auf unser vegetatives Nervensystem. Das ist der Teil, der autonom arbeitet und sich damit unserem Willen entzieht.

Wir können nicht nicht atmen.

Irgendwann fordert der Körper einen Atemzug ein. Hochtrainierte Taucher-innen können diesen Atemreiz hinauszögern, er kommt jedoch auf jeden Fall – er lässt sich nicht dauerhaft unterdrücken.

Eine tiefe Bauchatmung signalisiert unserem vegetativen Nervensystem – auch -, dass gerade keine Gefahr droht. Wenn wir in Gefahr sind, wird unser Atem nämlich flach und schnell und nicht langsam, tief und ruhig.

So können wir mit der tiefen Bauchatmung bereits für Entspannungsmomente in unserem Körper sorgen. Sie können das ja mal ausprobieren. Einfach:

- Aufrecht hinsetzen,
- Hände – wenn Sie mögen - sanft auf die Bauchdecke auflegen
- Tief durch die Nase einatmen, Bauchdecke geht vor (= weg von der Wirbelsäule)
- Kurz den Atem anhalten – zählen Sie 21, 22
- Lange über die Nase wieder ausatmen
- Am Ende der Ausatmung kurz anhalten - zählen Sie 21,22
- Und wieder von vorn
- Tief durch die Nase einatmen ...

Wenn Sie die Nasenatmung am Anfang als mühsam oder ungewohnt empfinden, nutzen Sie den Mund, üben Sie jedoch immer wieder die Nasenatmung. Unsere Nase hat ja – auch – die Aufgabe, unsere Atemluft vorzufiltern und zu erwärmen. Wenn Sie Anfänger-in mit Atemtechniken sind, üben Sie kurz (eine Minute) und wiederholen Sie die Übung mehrmals täglich.

Es lohnt sich meiner Erfahrung nach immer, meditative Techniken mit Expert-innen zu erörtern, um neue Impulse zu bekommen und | oder, um eine Methode zu überprüfen oder zu verfeinern. Für Anfänger-innen eignet sich oft ein Gruppenkurs, um im Austausch mit Gleichgesinnten eine Regelmäßigkeit in den Übungen zu finden.

haben also meiner Meinung nach zunächst eine alltagstaugliche Meditationsform als Basis.
Meditation hilft uns:

- aus den Alltagswirren auszusteigen,
- innere Ruhe und Entspannung zu erleben,
- Zeit und Raum für eigene Wahrnehmung und Entwicklung zu genießen.

Kurzer Einschub:

Ist der Umkehrschluß dann auch richtig?

Jeder Mensch, der meditiert, ist auch spirituell?

Meiner Erfahrung nach ist die Antwort hier: Nein.

Manche Menschen meditieren zum Beispiel aus gesundheitlichen und nicht aus spirituellen Gründen.

Zurück zu den spirituellen Wegen, die ich eher als entspannte Langstreckenläufe, denn als hektische Sprints wahrnehme, denn Übung und Training brauchen nun mal Zeit.

Bei einigen meiner Kurs- und Seminarteilnehmer-innen kommt früher oder später zudem die Frage auf:

„Was fange ich mit meiner Spiritualität an?“

Mir kommen da immer Bäume in den Sinn. Bäume stehen fest verwurzelt in der Erde und strecken sich gleichzeitig mit Energie und Kraft dem Himmel entgegen. Die Wurzeln, die Kraft der Wurzeln, die Tiefe der Wurzeln haben einen ganz entscheidenden Anteil daran, wie weit ein Baum nach oben wachsen kann. Bei uns ist das ähnlich:

Eine sichere (Erd-)Basis ist meines Erachtens die wichtigste Grundvoraussetzung für ein spirituelles Leben.

Die Antwort auf die Frage „Was fange ich mit meiner Spiritualität an?“ führt uns also einerseits zur Qualität unserer Wurzeln, die bildlich gesprochen, stark und tief in die Erde hineinwachsen, uns damit halten, uns erden und ... andererseits zu unseren Fähigkeiten bedingungslos lieben zu können.

Bedingungslose Liebe ist das Grundthema eines jeden spirituellen Weges.

Buchveröffentlichung: ["Liebe - Wegweiser der geistigen Welt"](#)

Die Anerkennung, dass alles mit allem, dass wir alle miteinander verbunden sind und dass Liebe die Basis für alles ist, kann eine ganz schön „harte Nuss“ auf spirituellen Pfaden sein. Tatsächlich möchten wir nämlich alle geliebt werden, wir wollen alle Liebe spüren und bekommen.

Bedingungslos zu lieben ist da etwas ganz anderes ... und gar nicht so einfach, wie es sich hier nun schreibt.

Auch hier hilft Geduld und kleine, machbare Ziele, damit Motivation und Freude erhalten bleiben.

Was ist denn jetzt mal mit Erleuchtung?

Ich mag den Satz:

„Vor der Erleuchtung fegst Du den Boden – nach der Erleuchtung fegst Du den Boden.“

(unbekannte Quelle)

Hand aufs Herz: Die meisten von uns hatten schon Erfahrungen mit Erleuchtung - mit Situationen und Erlebnissen, in denen wir einen „Aha-Effekt“ hatten, in denen wir auf einmal etwas verstanden oder Zusammenhänge erkannt haben.

Dieses Gefühl von Erleuchtung hebt uns für einen Moment aus dem Alltag heraus, lässt uns glücklich dahinschweben, bevor wir wieder in ihm, dem Alltag, versinken.

Erleuchtung ist etwas Flüchtiges, etwas was kommt und ... wieder geht. Und etwas, was jedem von uns zu jeder Tages- und Nachtzeit geschehen kann.

Wenn wir uns von dem Gedanken lösen können, dass Erleuchtung nur etwas für asketische Gurus oder „Dauermeditierende“ ist, dann haben wir einen großen Schritt hin zur Wahrnehmung von eigenen Erleuchtungsmomenten und unserer individuellen Spiritualität und Stärke getan.

Weiterführende Blogbeiträge:

- [Spirituelle Zirkel? Was ist das?](#)
- [Sind spirituelle Menschen stress-, angst- und sorgenfrei?](#)
- [Stress | Der unterschätzte innere Antreiber](#)

Sie haben Fragen zur modernen Spiritualität?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

Kennenlernen kostenfrei

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.