

Zeitschrift: Frei denken : das Magazin für eine säkulare und humanistische Schweiz
Herausgeber: Freidenker-Vereinigung der Schweiz
Band: 102 [i.e. 104] (2021)
Heft: 4: Spiritualität ... Kitsch für Ungläubige?

Artikel: Spiritualität, aber weltlich-humanistisch
Autor: Kahl, Joachim
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1091352>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Spiritualität ist ein heute oft gehörtes, schillerndes Modewort. Meist wird es – bezeichnenderweise – als Tarnwort für Religiosität verwendet, und zwar für jene sich ausbreitende individualistische Religiosität, die kaum mehr institutionell verankert ist und sich ein höchstpersönliches Glaubensmenü – esoterisch garniert – aus einem weltweiten Angebot zusammenstellt. Eine Einschätzung aus humanistischer Sicht.

VON JOACHIM KAHL*

Aus keltischen und schamanistischen, aus indischen und indianischen, aus ostasiatischen und jüdisch-christlichen Versatzstücken brauen sich viele ihre eigene «spirituelle» Mischung zusammen, modeln sie um und probieren dann doch wieder einen ganz anderen Weg aus. Dieses erfrischend undogmatische, aber auch erschreckend unkritische Experimentierverhalten wird soziologisch als Bastel-Mentalität, Cafeteria-Mentalität, Schnupper-Mentalität bezeichnet, ein geistiger Ausdruck des gesellschaftlichen Individualisierungsvorgangs der letzten Jahrzehnte. Thomas Luckmann hat dafür den erfolgreichen Begriff der «Patchwork-Religiosität» geprägt. Verständlich von daher, dass so mancher Anhänger eines ernsthaften atheistischen Humanismus und Freidenkertums mit «Spiritualität» nichts anfangen kann und darin ausschliesslich eine aktuelle Ausgeburt von Irrationalismus und Obskurantismus argwöhnt.

Den Begriff Spiritualität «reinigen»

Ich halte diese Position für falsch und werbe dafür, genauer hinzuschauen und zwischen esoterischem Schnickschnack und geistigem Sumpf einerseits und legitimen Bedürfnissen und unverzichtbaren Anliegen andererseits zu differenzieren. Ohne Berührungs-

Spiritualität, aber weltlich-humanistisch

Aufklärung, die nicht ein-leuchtet und dann er-leuchtet, bleibt aufgesetzt und äusserlich.

ängste möchte ich den Begriff «Spiritualität» verwenden, weltlich-humanistisch aneignen, retten, reinigen, positiv besetzen, sodass er ohne Bruch mit taghellem Bewusstsein und intellektueller Klarheit benutzbar ist.

Ein Humanismus, der keine spirituelle Dimension entfaltet, ist armselig und steril, verkürzt auf Rationalismus. Ein spirituell vertiefter Humanismus dagegen baut auch begrifflich eine Brücke

zu einer einflussreichen Strömung des Zeitgeistes und erleichtert so das Gespräch mit suchenden Menschen aus diesem Bereich.

Die Definitionsmacht, zu bestimmen, was unter Spiritualität zu verstehen sei, trete ich nicht an esoterische Publikationen ab. Unter Berufung auf den lateinischen Wortursprung (spiritus bedeutet ja Geist) stelle ich zunächst schlicht fest: Spiritualität heisst Geis-

tigkeit, Geistorientiertheit. Gemeint sei damit: die geistige Einstellung zum Leben, die innere Haltung zur Wirklichkeit, und zwar gemüthhaft vertieft, Verstand und Gefühl umgreifend.

Insofern ist klipp und klar zwischen Spiritualität und Religiosität zu unterscheiden. Beides sind qualitativ verschiedene Dinge, die zwar Berührungspunkte haben, aber nicht gleichgesetzt werden dürfen.

Spirituelle Bedürfnisse sind gemüthhafte Bedürfnisse: das Verlangen nach Sinn, Ziel, Halt, Ordnung, Trost, Mut im Leben. Wie alle geistigen Bedürfnisse, die zur Natur des Menschen gehören, können sie eine religiöse und eine nicht-religiöse Antwort finden. Jedenfalls ist es intellektuell unredlich, bereits diese Bedürfnisse selbst religiös zu vereinnahmen und mithilfe eines weit gefassten, funktionalistischen Religionsbegriffs jeden Sinnsucher zum Gottsucher zu mystifizieren.

Entscheidend sind Inhalte – nicht die Form

Die unterscheidende Trennlinie zwischen einer weltlich-humanistischen und einer religiösen Spiritualität wird durch deren Inhalte, nicht durch Formen gezogen. Kerzenlicht, Wohlgerüche, sanfte Musik, Rotwein und Lyrik können ganz verschiedene Botschaften begleiten und befördern. Auch Yoga, Fasten und Meditation sind keine Domäne irgendeiner Religion, sondern können sich von ihren ideellen (etwaig religiösen) Ursprüngen lösen, verselbstständigen und auch einen Stellenwert in einem atheistischen Lebensentwurf finden.

In zwei Gedichten sei der Unterschied zwischen einer weltlich-humanistischen und einer religiösen Gestalt von Spiritualität verdeutlicht. Ich zitiere jeweils eine charakteristische Strophe aus einem Text des protestantischen Theologen und Märtyrers Dietrich Bonhoeffer

sowie des Berliner Dichters Heinz Kahla. Kurz vor seiner Hinrichtung durch die Nazis dichtete Bonhoeffer unter dem Titel «Von guten Mächten»:

«Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag, Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz gewiss an jedem neuen Tag.»

Bei allem Respekt, der Bonhoeffer vornehmlich wegen seines antifaschistischen Engagements gebührt, weise ich die sich in diesen – oft zitierten – Worten ausdrückende Gläubigkeit als unbegründet und unbegründbar zurück. Sie war und ist ein illusionäres, autosuggestives Wunschdenken.

Undogmatische Spiritualität

Eine undogmatische, skeptische weltlich-humanistische Spiritualität, die der tatsächlichen Ungeborgenheit des Menschen illusionslos ins Auge blickt, spricht sich in Heinz Kahla's Gedicht «Kein Gott» aus. Darin heisst es:

«Ich habe keinen Vater, der mich tröstet. Es gibt kein Wort, das unumstösslich ist. Mich stützt kein Glaube. Keine weise Fügung besitzt ein Mass, das meinen Nutzen misst.»

Was ist das spezifisch Spirituelle, das sich in beiden Texten – unbeschadet ihres inhaltlichen Gegensatzes – ausdrückt? Beide Texte – zumal in ihrem Kontext gelesen – messen dem gemüthhaften Innenraum des Menschen eine Schlüsselrolle zur Meisterung des äusseren Lebens bei. In beiden Texten geht es um Sinnhaftigkeit, Stimmigkeit, Gewissenhaftigkeit der eigenen Existenz. In beiden Fällen ist das Subjekt an Selbstvergewisserung, Selbstfindung, Selbstkongruenz interessiert und bemüht sich, nicht orientierungslos und strukturlos in den Tag hineinzuleben.

Zur ganzheitlichen – Verstand und Gefühl umschliessenden – Art von Spiritualität gehört das Gespür für Symbole und deren nichtsprachliche, visuelle

Ausdruckskraft. Für eine weltlich humanistische Spiritualität möchte ich gerne das Yin-Yang-Symbol erschliessen, ein geistiges Geschenk Asiens an die Menschheit.

Das Yin-Yang-Symbol ist ein Weltsymbol, hervorgegangen aus der unmittelbaren Anschauung und Deutung der Natur. Es beruft sich nicht auf göttliche Offenbarung, es knüpft nicht an irgendeinen legendären Vorgang mit angeblicher Heilsbedeutung an, sondern es ist gebildet aus allgemein nachvollziehbaren sinnlichen Erfahrungen von Licht und Schatten an einem Bergabhang.

Das Yin-Yang-Symbol ist ein einzigartiges Beispiel dafür, wie aus naturalistischen Wurzeln die Höhen ästhetischer und philosophischer Abstraktion erreicht werden können – in einem langen anonymen Prozess der Sublimierung, Vergeistigung, Verallgemeinerung. Als chinesischer Inbegriff dessen, was in Europa als Dialektik bezeichnet wird, stellt es das Grundgesetz von Polarität und Komplementarität der Gegensätze dar. Es setzt stilisiert ins Bild, was als Erster der Griechen Heraklit auf Begriffe gebracht hat: dass alles im Fluss ist und die Gegensätze an ihren Extrempunkten ineinander übergehen.

New-Age-Autoren haben keine Deutungshoheit

Wichtig für einen produktiven Umgang mit dem Yin-Yang-Symbol ist es, weder seine inneren Schranken zu übersehen noch sich die Deutungshoheit über seinen Sinn von New-Age-Autoren oder von Jutta Ditfurth entwenden zu lassen. Für eine gründliche – sinologisch und philosophisch abgesicherte – Analyse des Yin-Yang-Symbols fehlt hier der Platz. Die Behauptung Jutta Ditfurths in ihrem Buch «Entspannt in die Barbarei: Esoterik, (Öko-)Faschismus und Biozentrismus», es sei «reak-

tionär» und «patriarchalisch», lässt sich leicht entkräften. Ein einfaches und unverkrampftes Hinschauen zeigt: Beide Hälften des Diagramms sind – unbeschadet seines Hell-Dunkel-Kontrasts – gleich gross und insofern gleichrangig. Von einem Vorrang des männlich assoziierten Yang-Prinzips ist nichts zu entdecken.

Die tatsächlichen inneren Grenzen des Symbols hängen mit der Verabsolutierung des zyklischen Denkens zusammen. Das der Natur abgelassene Kreislaufdenken kennt wohl Bewegung und Wandel, aber keinen Fortschritt, sondern nur die ewige Wiederkehr. Erst die Spirale, die den Kreis öffnet und mit der geraden Linie verbindet, ermöglicht den inhaltlichen Komparativ: höher als, später als. Insofern ist das Bild der Spirale, das Heraklit, Goethe und Friedrich Engels in die abendländische Dialektik eingebracht

haben, dem asiatischen Kreissymbol überlegen. Dieser Vorbehalt schmälert jedoch nicht im Geringsten die produktive Verwendbarkeit des Yin-Yang-Symbols als eines spirituellen Leitmotivs. Bei der seelischen Entkrampfung vieler Menschen, beim Aufbau stabiler Persönlichkeiten und harmonischer Paarbeziehungen kann es gute Dienste tun.

Auch für die theoretische Arbeit im Sinne des Humanismus ist das Yin-Yang-inspirierte Polaritätsdenken hilfreich. Die Polarität von Kopf und Herz liegt dem Verhältnis von Aufklärung und Erleuchtung zugrunde. Soll Aufklärung nicht zur blossen Belehrung verkommen, muss sie sich zur Erleuchtung vertiefen. Aufklärung, die nicht *einleuchtet* und dann *erleuchtet*, bleibt aufgesetzt und äusserlich.

Aufklärung und Erleuchtung verhalten sich zueinander wie Begreifen und

Fühlen, wie Begriff und Bild. Wer freilich nach Erleuchtung ohne Aufklärung strebt, sucht begrifflose und sprachlose, also geistlose Unmittelbarkeit. Aufklärung und Erleuchtung gehören zusammen wie Reflexion und Meditation. Humanistische Spiritualität ist nicht alles. Sie ist nur ein Teil von humanistischer Lebenskunst, zu der noch manches andere gehört. Es gilt nicht nur, unser Leben spirituell zu vertiefen, sondern auch ästhetisch zu überhöhen. Lernen wir auch, gewissenhaft und klug zu handeln und – bei allen Widrigkeiten – Humor zu entwickeln! ■

* Joachim Kahl promovierte 1967 zum Doktor der Theologie. Unmittelbar danach trat er aus der Kirche aus und veröffentlichte 1968 den Essay «Das Elend des Christentums», der zu einem Klassiker der kirchenkritischen Literatur in Deutschland geworden ist. 1975 promovierte er mit der Arbeit «Darstellung, Analyse und Kritik der Weltanschauungskritik Ernst Topitschs» zum Dr. phil. Joachim Kahl ist Mitglied im Humanistischen Verband.

Hockt Gott im Gehirn?

Warum sind Menschen religiös? Harvard-Forscher Michael Ferguson will die Antwort gefunden haben: Die Spiritualität sitzt in einer Ecke unseres Gehirns.

Bue. Der älteste Teil des menschlichen Gehirns heisst «Periaquäduktale Grau». Michael Ferguson und sein Team der Harvard-Universität wollen nun herausgefunden haben, dass dieses Hirnareal für die Spiritualität eines Menschen verantwortlich ist.

Die Forschenden haben für ihre Studie Menschen zu ihrer Spiritualität befragt, kurz bevor sie sich einer Gehirnoperation unterziehen mussten. Die gleichen Fragen haben sie ihnen nochmals nach der Operation gestellt. Ergebnis: Bei gewissen Patienten und Patientinnen hatte sich die Spiritualität verändert – und zwar bei denjenigen, deren Operation entweder direkt oder indirekt das Periaquäduktale Grau betraf.

Eine wechselseitige Beziehung

Das Periaquäduktale Grau sei zudem verantwortlich für die Angst- und Schmerzregulierung, aber auch für den Altruismus eines Menschen, meint Ferguson. «Spannend ist nun zu sehen, welche Teile des Gehirns in einer Anti-Korrelation zum Periaquäduktalen Grau stehen. Will heissen: Wenn ein Teil des Gehirns aktiver wird, geht die Aktivität in einem anderen Teil des Gehirns zurück», erklärt Ferguson.

Das Netzwerk, das mit Rationalität und Logik zu tun hat, stehe in einer solchen Anti-Korrelation zum Periaquäduktalen Grau. Wenn also die Spiritualität einer Person zurückgeht, vermutet Michael Ferguson, «dass ein Mensch neu stärker rational orientiert durch die Welt geht». Dieses Ergebnis bedeute allerdings nicht, «dass Rationalität und Spiritualität Gegensätze sind, vielmehr stehen sie in einer Art Balance, in einer wechselseitigen Beziehung zueinander».

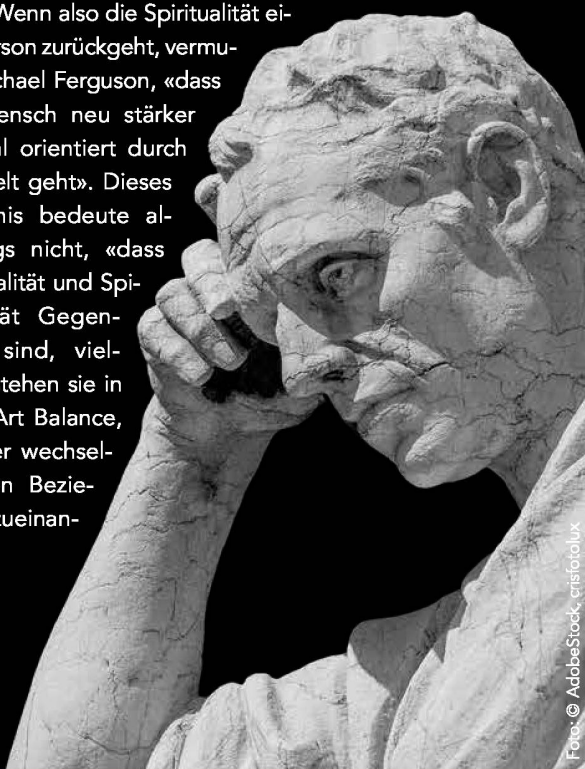


Foto: © AdobeStock, cristofolux