

Spiritualität auf der Bergtour

Was ist Spiritualität?

Wie stark Spiritualität mit religiösem Glauben verbunden wird, wird zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen Kulturen unterschiedlich beantwortet. Als Atheist bevorzuge ich die Sichtweise von Spiritualität als **bewusste Beschäftigung mit Sinn- und Wertfragen des Daseins, der Welt und der Menschen und besonders der eigenen Existenz und seiner Selbstverwirklichung im Leben.**

Spiritualität meint auch eine besondere, „religiöse“ (nicht zwingend konfessionelle!) Lebenseinstellung eines Menschen, die sich auf das Prinzip einer transzendenten, nicht-personalen letzten Wahrheit oder höchsten Wirklichkeit bezieht. Aus diesem Bewusstsein heraus bemüht sich der Mensch um die konkrete Verwirklichung von Lehren, Erfahrungen oder Einsichten im Sinne einer individuell gelebten Spiritualität. Dies hat unmittelbare Auswirkungen auf die Lebensführung und die ethischen Vorstellungen. Die Grundhaltung ist keine Ego-zentrierte, der Blickwinkel ist auf ein transzendentes „Zentrum“ gerichtet. Der Dalai Lama bezeichnet als „**Grundspiritualität**“ die grundlegenden menschlichen Werte der Güte, der Freundlichkeit, des Mitgefühls und der liebevollen Zuwendung. Insoweit könnte man von einer **humanistischen Spiritualität** sprechen, die darauf ausgerichtet ist, die Werte des Humanismus zur eigenen Lebenswirklichkeit werden zu lassen.

Esoterisches Wischi Waschi?

Heute ist Spiritualität zu einem vielfach verschwommenen Modewort geworden, läuft unter den Oberbegriffen Esoterik und Lebenshilfe und ist auch bereits in nahezu allen profanen Bereichen präsent. Aktuell findet der Begriff Spiritualität auch als Schlagwort Anwendung, im Zusammenhang mit New Age und alternativer Heilkunde, und auch politisch im Programm und der Bezeichnung einer deutschen Kleinpartei wie „Die Violetten - für spirituelle Politik“.

Echte Spiritualität ist still und persönlich und hat nichts mit „Marketing-Spiritualität“ zur Gewinnung von (abhängigen) Mitgliedern einer Sekte oder Partei zu tun.

Was hat Spiritualität mit der Natur zu tun?

Spiritualität braucht keine Natur. Doch die Natur und Naturlandschaften, insbesondere die Berge, bieten uns eine Umgebung, welche spirituelle Erlebnisse und Gedanken stark unterstützen und fördern. Das Naturerlebnis selbst kann zum spirituellen Erlebnis werden.

Spiritualität in meiner Bergführer-Praxis?

- ❖ Jeder Gast, jede Bergführerin machen ihre ganz eigenen spirituellen Erfahrungen in den Bergen.
- ❖ Du kannst mit deinen Gästen spirituelle Erfahrungen **implizit** und **explizit** einbauen. Implizit habt ihr das wohl alle schon gemacht, vielleicht mit einem kurzen schweigenden Innehalten, mit einer kleinen Bemerkung im Gespräch, o.ä.
- ❖ Horche in dich hinein, reflektiere das, was an Gedanken und Fragen in dir auftaucht. Analog zum „Augen öffnen“ gegenüber den sinnlichen Wahrnehmung von umgebender Natur und Landschaft kannst du auch deine „**inneren Augen**“ öffnen für das was in dir selbst vorgeht. Das gibt dir Nährboden für spirituelles Teilen mit deinen Gästen.
- ❖ Sei **neugierig** und wage hie und da einmal etwas. Wenn es von Herzen kommt, werden deine Gäste sich darauf einlassen und dankbar sein.
- ❖ Das einfachste Mittel ist das **Stillsein**: eine definierte Zeitlang still sein, sei es bei einer Rast, während des Gehens. Mit oder ohne Einladung für eine gedankliche Fokussierung. Mit oder ohne Austauschrunde. Probiere einmal ein 10-minütiges Stillsein während einer Pause aus, wo sich alle für sich allein einen guten Platz suchen, und mache dann eine Austauschrunde - und staune was da alles kommt.
- ❖ Kaum jemand kann und wagt es heute noch: ein gemeinsames **Lied** singen, auf einem Gipfel, an einem speziellen Ort, kann ein ungemein starkes spirituelles Erlebnis sein.
- ❖ Das gemeinsame **Staunen** über ein kleines Naturphänomen hat auch eine spirituelle Seite.
- ❖ Sonnenauf- und Untergänge gemeinsam bewusst erleben gibt automatisch Raum für spirituelles Erleben (z.B. vorschlagen, gemeinsam vor die Hütte zu gehen, oder beim frühmorgendlichen Aufstieg einen kleinen Sonnenaufgangshalt bewusst einplanen).