

ABRAHAM H. MASLOW

# Jeder Mensch ist ein Mystiker

*Abraham H. Maslow drehte in der Mitte des 20. Jahrhunderts die bis dahin übliche Fragestellung der Psychotherapie völlig um. Er fragte nicht mehr, »Was macht Menschen psychisch krank?« sondern, »Was zeichnet psychisch besonders gesunde Menschen aus?«*

*Dadurch stieß er auf eine ganz überraschende und für ihn selber als Agnostiker kaum akzeptable Tatsache: Psychisch besonders gesunde Menschen tendieren zu »mystischen Erfahrungen.«*

*Die Folgen dieser Entdeckung sind auch heute, ein halbes Jahrhundert später, noch kaum absehbar.*

**Aus der Einführung von David Steindl-Rast.**

Gemeinsam veröffentlicht von Peter Hammer Verlag  
und den Gestalt-Instituten Köln und Kassel (GIK).  
Herausgegeben von Erhard Doubrawa.

Jeder Mensch ist ein Mystiker

MASLOW

Mit einer Einführung  
von David Steindl-Rast

**gik** Gestalt  
Institute  
Köln & Kassel  
Dialogische Gestalttherapie

[www.peter-hammer-verlag.de](http://www.peter-hammer-verlag.de)  
ISBN 978-3-7795-0488-7



9 783779 504887

PETER HAMMER VERLAG

ORIGINALAUSGABE DES BUCHES:

A. H. Maslow, *Religions, Values, and Peak-Experience*

Erstausgabe Kapp Delta Pi, 1964

Um ein Vorwort erweiterte Ausgabe Viking Penguin Inc. 1970

VORTRAG »WAS GIPFELERLEBNISSE UNS LEHREN«:

A. H. Maslow, *Lessons from the Peak-Experiences*

in: *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 2, Nr. 1, 1962

Reprinted by Permission of SAGE Publications

© Abraham H. Maslow 1962, 1964, 1970, estate of A. H. Maslow 2014

© für das Geleitwort: David Steindl-Rast 2014

© für die deutschsprachige Ausgabe:

Erhard Doubrawa, Köln & Kassel 2014

Peter Hammer Verlag, Wuppertal 2014

Alle Rechte ausdrücklich vorbehalten

Umschlaggestaltung: Magdalene Krumbek

Herausgeber der Edition GIK im Peter Hammer Verlag:

Erhard Doubrawa

Satz: Edition GIK – Buchproduktion

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN-10: 3-7795-0488-X

ISBN-13: 978-3-7795-0488-7

## David Steindl-Rast Zur Einführung

Weltbewegende Bücher sind selten dicke Schmöcker. Von Platon bis Einstein sind es oft nur dünne Bändchen. Ihr äußerer Umfang verrät nicht ihr inneres Gewicht. Auch das schlanke Büchlein, das Sie in Händen halten, enthält mehr geistigen Explosionsstoff als ganze Bibliotheken. Es hat mit einem Schlag eine bisher ungeahnte, innige Verknüpfung zwischen Wissenschaft und Religion aufgedeckt. Und doch waren diese umwälzenden Einsichten Abraham Maslows bisher niemandem in deutscher Sprache zugänglich. Großer Dank gebührt daher Erhard Doubrawa sowie dem Peter Hammer Verlag für diese erste deutsche Ausgabe. Sie ist ein gewichtiger, längst fälliger Kulturbeitrag.

Maslow drehte in der Mitte des 20. Jahrhunderts die bis dahin übliche Fragestellung der Psychotherapie völlig um. Er fragte nicht mehr, »Was macht Menschen psychisch krank?« sondern, »Was zeichnet psychisch besonders gesunde Menschen aus?« Dadurch stieß er auf eine ganz überraschende und für ihn selber als Agnostiker kaum akzeptable Tatsache: Psychisch

**David Steindl-Rast** wurde 1926 in Wien geboren, wo er Kunst und Anthropologie studierte und in Psychologie promovierte. 1953 trat er einem kontemplativen Zweig des Benediktinerordens in den USA bei. Ihm ist es unter anderem durch seine Erfahrung mit Zen-Buddhismus gelungen, Brücken zwischen christlicher Spiritualität und östlicher Weisheit zu schlagen; durch sein interdisziplinäres, soziales Engagement trägt er zu Verständnis und Frieden auf der Welt bei. Er teilt heute seine Zeit zwischen Klosterleben und Vortragsreisen und widmet sich der Website [www.gratefulness.org](http://www.gratefulness.org) Veröffentlichungen u. a.: *Wendezeit im Christentum* (zusammen mit Fritjof Capra; dtv, München 1994); *Die Achtsamkeit des Herzens* (Goldmann, München 1997) und *Credo: Ein Glaube, der alle verbindet* (Herder, Freiburg 2010).

besonders gesunde Menschen tendieren zu »mystischen Erfahrungen.« Wie die meisten seiner Kollegen, hatte Maslow solche Erlebnisse als »pathologisch« klassifiziert; jetzt wurde ihm bewusst, dass sie zum innersten Wesen gesunden Menschseins gehören. Damit löste sich die bisher streng gezogene Trennungslinie zwischen Wissenschaft und Religion in nichts auf: Religion würde von nun an anerkennen müssen, dass ihre Grunderfahrungen wissenschaftlich untersuchbar seien, und Wissenschaft war mit einem Bereich konfrontiert, der über das Materielle hinausreicht. Die Folgen dieser Entdeckung sind auch heute, ein halbes Jahrhundert später, noch kaum absehbar.

Weil Maslow ein ehrlicher und wagemutiger Wissenschaftler war, verschloss er sich seiner Entdeckung nicht, obwohl sie den Rahmen der vorhandenen Wissensstruktur sprengte. Er forschte kühn und nüchtern weiter. Dabei fand er nach und nach eine zweite überraschende Tatsache: Soweit man in der Psychologie verallgemeinern kann, darf man sagen: Überwältigend viele – vielleicht alle – Menschen machen solche mystischen Erfahrungen. Er nannte sie jetzt »Gipfelerlebnisse«, um die akademische Welt nicht durch einen religiös tönenden Begriff vor den Kopf zu stoßen, bestand aber darauf, dass es sich dabei um das handelt, was traditionell »Mystik« heisst, also um eine Ergriffenheit, die tiefere Einsicht schenkt als ein begriffliches Begreifen. Dies ist von entscheidender Bedeutung für ein Verständnis dessen, was es heisst Mensch zu sein. Es will ja sagen: Mystiker sind nicht einzigartige Menschen, sondern jeder Mensch ist ein einzigartiger Mystiker.

Je klarer wir dies einsehen und danach leben, desto psychisch gesünder – lebendiger, schöpferischer, selbstsicherer und gelassener – können wir werden. Freilich kann man Gipfelerlebnisse nicht willentlich erzeugen. Sie sind immer ein überraschendes Geschenk. Aber wir können uns durch innere Of-

fenheit vorbereiten und das Bewusstsein der Allzugehörigkeit, das uns am Gipfel geschenkt wird, dankbar in unseren Alltag einfließen lassen. Wer dies tut, wird im täglichen Leben anders – behutsamer, herzlicher – mit Menschen, Tieren, Pflanzen und Dingen umgehen und einfach glücklicher sein durch Ausrichtung auf echte, bleibende Werte.

Wohl die wichtigste Entdeckung Maslows entspringt nämlich einem weiteren Schritt seiner Forschung: Er deckte den Zusammenhang zwischen Gipfelerlebnis und der Erfahrung von Werten auf. Wertverlust ist, wie Maslow feststellte, unsere erschreckendste Zeiterkrankung, gefährlicher als je zuvor eine Verfallserscheinung in der Menschheitsgeschichte es war. In Gipfelerlebnissen aber werden uns »Seinswerte«, wie Maslow sie nennt, ganz spontan bewusst. Er schreibt: »Auf den Gipfeln wird die Natur des Seins oft nackt und bloß wahrgenommen; die ewigen Werte scheinen dann Eigenschaften der Wirklichkeit selbst zu sein.« Als seien wir plötzlich mit neuen Augen erwacht, sehen wir einen Augenblick lang alles, was es gibt, als ein einziges, wahres, schönes, gutes, unendlich wertvolles Geschenk, das uns mit der Freude überwältigender Dankbarkeit erfüllt. Und alle Kennzeichen des Seins, die uns da aufleuchten – Einheit, Wahrheit, Schönheit, Gutsein – leuchten uns zugleich als grundlegende, unleugbare, allgemeingültige Werte ein. In jenen Augenblicken, in denen wir ja eigentlich jede Bewertung fallen lassen, werden wir staunend gewahr: Die Seinsstruktur der Welt ist zugleich ihre innerste Wert-Struktur. »Oder« (so Maslow) »um es auf eine andere Weise zu sagen: Der Himmel ist überall um uns herum, steht im Prinzip immer zur Verfügung.«

Fassen wir kurz die umwälzenden und herausfordernden Einsichten zusammen, die Abraham Maslow durch die Erforschung von Gipfelerlebnissen uns schenkte. Schrittweise

wurde es klar: Zum vollen gesunden Menschsein gehören Erlebnisse, die sich von mystischen Erfahrungen, wie die Religionen sie kennen, nicht unterscheiden lassen. Diese Gipfelerlebnisse lassen sich wissenschaftlich untersuchen. Das verlangt nun aber von der Wissenschaft eine große Erweiterung ihrer Methodik, um dem erweiterten Umfang ihres Forschungsbereiches gerecht zu werden. Es verlangt zunächst engste Zusammenarbeit von Geistes- und Naturwissenschaften, aber auch gegenseitige Anerkennung und Verständigung zwischen Wissenschaft und Religion. Zugleich fordert es von der Religion eine Rückbesinnung auf ihre mystischen Wurzeln.

Jede Religion entspringt ja einem Gipfelerlebnis. Dies gilt für ihr innerstes Wesen, aber auch für ihre Entstehung und Entfaltung in der Geschichte. Lehre, Ethik und Ritual, drei Säulen jeder religiösen Tradition, lassen sich auf das mystische Erlebnis zurückführen. Die Lehre ist letztlich der Versuch, seinen Inhalt verstandesmäßig zu deuten; die Ethik gibt Anweisungen, wie die beglückende Allzugehörigkeit, die wir auf dem Gipfel erleben, auch im Tal des Alltags willig verwirklicht werden kann; im Ritual feiert die Religion den Gefühlsgehalt mystischer Erfahrung und erreicht ihn sogar in ihren glücklichsten Formen. In Gemüt, Willen und Verstand, entfaltet sich also die Mystik geistig und leiblich in jeder Religion – will sich zumindest so verwirklichen.

In der Praxis stellen sich leider häufig Fehlentwicklungen ein: Im kalten Klima von Institutionalisierung, Abstumpfung durch Gewöhnung und Vergessen des Wesentlichen gefriert das lebendige Wasser mystischer Erfahrung und wird zu Eis; Lehre verhärtet sich dann zu Dogmatismus, Ethik zu Moralismus, der Kult zu Ritualismus. Nur der Tauwind persönlich mystischer Herzenswärme kann diese Ismen wieder zum Schmelzen bringen und lebenspendendes Wasser zum Sprudeln. Verstand,

Wille und Gemüt – der ganze Mensch, versinnbildlicht durch das Herz – ist also angefordert. Das Herz jeder Religion ist ja die Religion des Herzens. Nur Rückkehr in die mystischen Tiefen des Herzens kann eine Religion wieder religiös machen.

Auf dieser Ebene mystischer Erfahrung sind die Religionen einander sehr ähnlich. So verschieden die Auslöser für Gipfelerlebnisse, so ähnlich doch die ausgelöste Erfahrung. In Maslows Worten: »Die Stimuli sind sehr unterschiedlich, die subjektive Erfahrung ist tendenziell ähnlich.« Eine Parallele dazu bilden unsere inneren Erfahrungen von Glück, die sich ja auch sehr ähneln, unabhängig von der großen Vielfalt dessen, was Menschen glücklich macht. Die Mystiker aller religiösen Traditionen »sprechen eine gemeinsame Sprache, haben gemeinsame Erfahrungen und leben in derselben Welt.« Hier bilden Maslows Forschungsergebnisse eine solide Grundlage für gegenseitige Anerkennung und Zusammenarbeit zwischen den Religionen – für eine Aufgabe also, von der heute das Überleben der Menschheit abhängt, die wir aber noch kaum in Angriff genommen haben.

Für meine eigene lebenslange Mitarbeit am interreligiösen Dialog boten Maslows Entdeckungen unersetzliche Ansatzpunkte. Im Rückblick erkenne ich eine klare Linie, die von meiner ersten Begegnung mit Maslows Forschungsergebnissen hin führt bis zu meiner Auslegung des christlichen Glaubensbekenntnisses in Worten allgemeinmenschlicher innerer Erfahrung. Nur die Mystik erwies sich als Brücke mit genügend Tragkraft, um es dem Dalai Lama zu ermöglichen, mein Buch über das Credo mit einem Vorwort zu ehren. Selbst ein Unikum in der Religionsgeschichte, wie es diese unsere Zusammenarbeit darstellt, wird durch Maslows Einsichten verständlich.

Aber nicht nur in den Bereichen von Religion und Wissenschaft erschließen Maslows Entdeckungen ein unüberschaubar

weites Forschungsgebiet und fordern zu ihrer Auswertung heraus. Ihre große Bedeutung für Noetik, Psychotherapie und Bewusstseinsforschung ist noch nicht erkannt worden. Die Glücksforschung hat die zentrale Stellung des Gipfelerlebnisses – durch das wir ja überhaupt erst wissen was Glück ist – noch nicht ausgewertet. Und wie müsste unser Erziehungssystem sich wandeln, um der Einsicht gerecht zu werden, dass mystische Erfahrung zum vollen Menschsein gehört? Es ist ja kein Zufall, dass Gipfelerlebnisse, wie Maslow aufzeigte, in Kindheit und Jugend häufiger vorkommen, als später im Leben.

Heikle, hart umstrittene Untersuchungen werden dadurch herausgefordert, dass durch Psychodelika mystische Erfahrungen gewonnen werden können, die sich von spontanen Gipfelerfahrungen nicht unterscheiden lassen. In beiden Fällen ist das Entscheidende nicht die Erfahrung, sondern ihre Anwendung im täglichen Leben, aber vor der Anwendung muss die Erfahrung kommen. Andere Kulturen beweisen ihre innere Offenheit für Mystik durch ihre Bereitschaft, sich durch rituelle Verwendung von psychodelischen Stoffen auf mystische Erlebnisse vorzubereiten. In unserer Kultur stehen dem grosse Vorurteile im Weg. Wozu das führt, wissen wir. Wenn wir aber Maslows Einsicht von der zentralen Wichtigkeit der Gipfelerlebnisse für volles Menschsein ernst nehmen, werden wohl auch wir lernen, konstruktiver mit Psychodelika umzugehen, als ihre Anwendung zu kriminalisieren.

Erziehung zur Dankbarkeit erscheint mir persönlich als der naheliegendste und meistversprechende Weg zu einer Kultur, die Maslows Verständnis gesunden Menschseins verwirklicht. Mystik im Alltag – und um die geht es hier – besteht ja darin, im Jetzt zu leben. Das ist letztlich das Ziel jeder spirituellen Trainingsmethode. Und dankbares Leben ist eine solche Methode, denn dankbar ist man immer im Jetzt. (Man kann für

Vergangenheit und Zukunft dankbar sein, aber immer nur jetzt.) Die Entdeckung der Dankbarkeit als zentrale Triebkraft in der Erziehung und die bemerkenswerten pädagogischen Experimente in dieser Hinsicht, ob von Maslow angeregt oder nicht, stellen heute jedenfalls etwas dar, was er sich erhofft hätte. Dankbarkeitserziehung ist auch ein sicherer Weg zur Wiederbesinnung auf allgemeingültige Werte, denn sie nimmt jene mystische Tiefe des Lebens ernst, in der die Werte verankert sind.

Die neuen Forschungswege, die sich aus Maslows Entdeckung der Gipfelerlebnisse ergeben, erfordern mutiges Vorgehen; sie sind aber auch vielversprechend. Sollte dieses Buch nicht den Anstoß geben, das eine oder das andere dieser Versprechen zu erfüllen? Das dürfen wir wohl mit freudiger Spannung erwarten.

Dr. David Steindl-Rast OSB

Europakloster Gut Aich, 20. Oktober 2013