

# Drei Erfahrungen, die mein Leben grundlegend veränderten

*Von Klemens J.P. Speer*

Meditative Erfahrungen spielen in der Übungspraxis eine zentrale Rolle. Sie können eine unterschiedliche Tiefe aufweisen und tauchen in vielfältiger Form auf. Diese Erfahrungen sind in allen meditativen Richtungen bekannt. Jedoch wird nach meiner Erkenntnis in der Yoga-Tradition am offensten darüber gesprochen. Im Zen und in der christlichen Kontemplation herrscht oft die Meinung vor, das es sehr viel wichtiger ist, die Erfahrung zu vertiefen und die Erkenntnisse daraus in den Alltag zu integrieren. Erst wenn diese Integration gelungen ist, sei es angemessen offen darüber zu sprechen. Wenn über eigene Erfahrungen gesprochen wird, ohne dass sie angemessen integriert wurden, kann das dazu führen, dass das Ich oder das Ego unangemessen aufgeblasen wird. Eine angemessene Integration führt zum Gegenteil, zu mehr Selbsterkenntnis und Bescheidenheit und zu dem Bemühen eigene Schattenaspekte zu erkennen und zu lösen.

Je tiefer eine Erfahrung von Erwachen, Satori, Samadhi, Erleuchtung oder Aufwachen, Einheit, Einssein, Verbundenheit oder eine sogenannte Nicht-Erfahrung sein mag, je schwieriger ist sie oft zu beschreiben. Mit Worten können tiefe Erfahrung oft nur sehr unzureichend wiedergegeben werden, da unsere Sprache polar aufgebaut ist und sich immer zwischen Polen von „schwarz und weiß“ bewegt. Wenn von Einheitserfahrung gesprochen wird, ist gleichzeitig auch die Vielheit gegenwärtig. Zen spricht davon das Form und Leere Eins sind oder in der Leere die Form enthalten ist. Es ist auch möglich es umgekehrt zu formulieren: Die Form wird von der Leere durchdrungen oder durchzogen. Das sind letztendlich paradoxe Aussagen. Oft kann nur im persönlichen Kontakt zwischen Lehrer und Schüler, Meisterin und Schülerin oder zwischen zwei Schülern, die dieselbe Erfahrung gemacht haben, eine Verständigung hergestellt werden, ob es sich um die gleiche Erfahrung handelt. Zwei identische Erfahrungen können mit sehr unterschiedlichen Worten beschrieben werden. Ein Schüler oder eine Schülerin, der oder die diese Erfahrung nicht gemacht hat, kann nicht erkennen, dass es sich um dieselbe Erfahrung handelt.

Daher ist auch das Beschreiben von Erfahrungen paradox. Sie können einerseits hilfreich sein, um zu erkennen, ob ich eine ähnliche Erfahrung gemacht habe. Andererseits kann ein Schüler dazu verleitet werden sich darauf zu fixieren nun genau diese Erfahrung machen zu müssen, wie sie von einem Schüler oder Lehrer oder in der Literatur beschrieben wurde. Dieses Fixieren oder Festhalten an einem Text oder Bild führt jedoch dazu, dass tiefe Erfahrungen blockiert bzw. verhindert werden, da eine innere Haltung von Offenheit und Loslassen erforderlich ist. Damit wird deutlich, dass meditative Praxis eine innere Haltung von Ichlosigkeit und Bescheidenheit voraussetzt, um nicht in die Falle zu tappen genau das zu verhindern wofür ich mich in der Übung öffnen möchte. Zum Beispiel zum „Erwachen im Einssein mit dem Dao“.

Sind mir beim Üben oder mitten im Alltag tiefe Erfahrungen zuteil geworden, geht es darum weiter zu Üben und diese Erfahrungen zu vertiefen. Die Verbindung oder der Kontakt zu tiefen Erfahrungen kann schnell wieder verloren gehen, wenn er nicht gepflegt wird. Immer wenn bemerkt wird, dass der Kontakt verloren gegangen ist, kann er zum Beispiel durch bewusstes Üben über die Wahrnehmung des Atems wieder hergestellt werden. Immer dann, wenn eine tiefe innere Ruhe, eine große Weite und Offenheit des Bewusstseins eintritt ist er wieder vorhanden. Dann wird auch der Atem ganz tief die Zellen des Körpers durchströmen und es entsteht ein Gefühl von tiefer Verbundenheit nach unten mit der Erde, nach außen mit der ganzen Welt und dem Kosmos.

Wenn die innere Haltung von Offenheit und Weite bewahrt bleibt, kann es sinnvoll sein, sich mit der Beschreibung von Erfahrungen, zum Beispiel aus der Yoga-Tradition oder einer wissenschaftlichen Untersuchung der Universität Mainz auseinanderzusetzen. Siehe hierzu meine Literaturangaben unten. Jeder sollte selbst entscheiden oder einen Lehrer um Rat fragen, was für ihn passend und angemessen sein könnte. Erst heute fängt die Wissenschaft an sich mit den ansonsten in der spirituellen Literatur nur sehr vereinzelt auftauchenden Erfahrungen zu beschäftigen. Aktuell läuft eine zweite mir bekannte Untersuchung ausgehend von der Universität Witten/Herdecke. Die Ergebnisse dieser mehrjährigen Untersuchung liegen jedoch noch nicht vor.

Da meine eigenen Erfahrungen schon lange zurückliegen und ich mich mit ihrer Integration lange auseinandergesetzt habe, erlaube ich mir nachfolgend meine wichtigsten Erfahrungen zu beschreiben.

**Meine erste tiefe spirituelle Erfahrung war eine „Nahtoderfahrung“.** Sie geschah mir im Alter von etwa 21 Jahren bei einem schweren Autounfall: Dabei lief mein ganzes Leben rückwärts bis zur Geburt vor meinem inneren Auge ab, wie in einem Film, in allen Einzelheiten mit seinen hellen und dunklen Seiten in Sekundenschnelle. Es wurden mir traumatische lebensgeschichtliche Kriegsbelastungen meiner Großeltern und Eltern schlagartig bewusst, die sie an mich weitergegeben hatten. Gleichzeitig war da Licht, Liebe, Stille, Ruhe, unendliches Wissen und unendliche Klarheit. Was war das? Ein Traum? Das Auto war bei der Fahrt vor dem Baum Totalschaden. Ich war dagegen körperlich mit viel Glück unversehrt geblieben. Am nächsten Tag fuhr ich im Auto meiner Eltern wieder zur Arbeit. Damals gab es niemanden mit dem ich darüber sprechen konnte. Jeder Versuch das Erlebte in Worte zu fassen scheiterte daran, dass meine Eltern und meine Freundin mich mit großen Augen ansahen, als wollten sie mich gleich einweisen lassen. Meine damalige Freundin meinte, hör auf so einen Quatsch zu erzählen. Also ließ ich es und blieb über zehn Jahre damit allein. Erst dann entdeckte ich die Bücher von *Elisabeth Kübler-Ross* und *Raimund Moody* und nach später die Untersuchungen des Psychologen *Kenneth Ring*.

**Die zweite Erfahrung war eine „Qi-Erfahrung“.** Sie entstand im Alter von etwa 40 Jahren beim Üben der Langen T'ai Chi-Form im Dietfurter Kloster am Forellenteich. Ich war dort bei einem Wochenkurs zum T'ai Chi bei meinen Lehrern *Petra und Toyo Kobayashi*. In der Abenddämmerung am Teich, übte ich zusammen mit einem Mitschüler die Lange Form. Wir hörten die Forellen aus dem Teich springen und wie sie wieder in das Wasser platschten. Es war eine mystische Stille um uns herum und ich war ganz in der Gegenwart in einer präsenten Wahrnehmung. Die Figuren der Form flossen langsam dahin, sie waren nicht perfekt. Auch stand ich auf dem unebenen grasbewachsenen Boden in der Nähe des Teiches nicht fest auf meinen Füßen. Der Blick fiel auf die Holzstapel und den Holzschuppen vor der Klostermauer. Im Hintergrund waren die Klosterumrisse zu sehen und der dahinterliegende Hügel mit einem leuchtenden Bergkreuz im abendlichen Sonnenlicht. Der Bach hinter dem Teich plätscherte dahin. Die Dämmerung nahm immer mehr zu. Dann floss ganz plötzlich von oben ein breitströmender feinstofflicher Energiestrom wie ein dichter Nebel durch meinen ganzen Körper nach unten in den Boden. Er hatte eine so große Kraft, dass ich Mühe hatte, nicht umzufallen und diesen Energiestrom durch den Körper, die Beine und die Füße in den Boden zu lenken.

**Die dritte, war eine große Erfahrung von „kosmischen Atem“.** Bei der Übung der Ganzkörperatmung aus dem Qigong, im Alter von etwa 42 Jahren, fiel ich in die

Wahrnehmung eines alles umfassenden Atem-Rhythmus von Werden und Vergehen. Die Gegenbauchaatmung und die Ganzkörperatmung hatte ich bei *Zhi Shang Li* beim Stillen Qigong kennen gelernt. Beim Üben der Gegenbauchaatmung wechselte ich in die Ganzkörperatmung. Sie ist mit der Vorstellung verbunden, dass durch alle Poren der Körperhaut, verbunden mit einer sanften aber tiefen Bauchaatmung, ein- und ausgeatmet wird. Das Zwerchfell ist dabei frei beweglich. Das Ein- und Ausatmen fielen dabei mit der Vorstellung, die Poren der Körperhaut in den Atem einzubeziehen, ganz von selbst in Eins zusammen. Nun dehnte sich der Atem bis in die unendlichen grenzenlosen Weiten des Universums aus und kehrte zurück; und fiel in einem Punkt mitten in mir zusammen, bevor er sich wieder ausdehnte. Es war jedoch paradoxerweise kein Körpergefühl, kein Ich, keine Person mehr vorhanden, nur das unendliche Werden und Vergehen. Irgendwie war ich eins mit diesem gewaltigen Geschehen und konnte mich dennoch nicht wahrnehmen. Es war ein Gefühl von ich und der pulsierende Kosmos sind Eins. Eine non-duale Erfahrung.

**Und dann eine völlig undramatische Erfahrung,** eher eine Erkenntnis bei einer stillen Übung der sitzenden Meditation. Eigentlich konnte nichts erfahren werden. Wenn man es Erfahrung nennen will, war es eine Erfahrung von Nichts. Ein Nichts in dem alles enthalten ist, im Sinne der Zen-Erkenntnis Form und Leere sind Eins.

Erst etwa zwei Wochen nach der Erfahrung bemerkte ich, dass etwas mit mir geschehen war. Ich fühlte mich anders. War anders da, entspannter, präsenter, offener, liebevoller. Ich setzte mich abends in meiner kleinen Zweizimmerwohnung Am Waldschlösschen auf mein Sofa und lauschte nach innen. Was ist mit mir geschehen? Die Abenddämmerung fiel durch das hinter mir liegende Fenster und tauchte das Zimmer in ein mildes Licht. Dasitzend, kam mir plötzlich ein inneres Bild. Es war jedoch kein wirkliches Bild, sondern eher eine Wahrnehmung, die ich nur mit einem Bild beschreiben kann: *Das ganze Universum befindet sich in einem Ei, und das Ei ist absolut leer.* Gleichzeitig sitze ich im Meditationssitz auf einem Holzbänkchen mitten in dem Ei, bin aber gleichzeitig gar nicht vorhanden. Das Ei ist von außen und innen völlig durchsichtig und transparent, also ebenfalls gar nicht vorhanden. Das Ei hat eine Schale und doch ist sie nicht wahrnehmbar. Eine vollkommen undramatische Erfahrung. Kaum beachtenswert! Ganz einfach: „So ist das.“ Das war im Alter von circa. 45 Jahren, damals meditierte ich in der Zen-Gruppe von *Hans Ringrose*. Mein Fazit, innen und außen sind eins, wenn genau das getan wird, was dran ist, ein Tun ohne ein tun. So entsteht eine tiefe Verbundenheit und Liebe mit allem was ist.

Es hat lange gedauert, um den Inhalt dieser Erfahrung voll zu erfassen und zu integrieren. Sie immer mehr in den Alltag zu bringen. Erst 5 bis 10 Jahre später, nach viel Therapieerfahrung ist mir das mehr und mehr und nach und nach gelungen. Dennoch: Ich werde wohl ein Leben lang damit beschäftigt sein. Inzwischen ist diese Erfahrung trotz aller Höhen und Tiefen des Lebens sehr stabil.

**Was ist die tiefe Erkenntnis daraus?** Es gibt eine Ebene der absoluten Gegenwart, die alles Innere und Äußere durchzieht, übersteigt und eint. Transzendenz und Immanenz fallen zusammen. Wir sind alle darin eingebunden, ob wir es wollen oder nicht, ob wir es wissen oder nicht, ob wir es erfahren haben oder nicht. Der Seher, das Sehen und das Gesehene sind eins. Tanz, Tänzer und kosmischer Tänzer sind eins. Aber es ist ein unterschied ob wir diese Erfahrung bewusst zuteil geworden ist oder nicht. Es kann uns nichts passieren, denn „*Geboren-Werden und Sterben sind das Leben*“, und aus diesem großen Leben als Ganzes können wir auch mit dem physischen Tod nicht herausfallen. Das ist die frohe Botschaft!

*Wach, klar und präsent: Der Vogel singt, das Eichhörnchen springt, die Bäume rauschen, die Ohren und alle Sinne lauschen. Das ist alles!*

Oft braucht es einen langen Weg, um dahin zu gelangen! Jeder muss ihn selber gehen. Aber eigentlich ist in jedem Moment schon alles da. Wir brauchen es nur bewusst zu realisieren. „*Dem Lauf des Wassers folgen*“, als Metapher für das Nichttun (*Wuwei*), heißt, den ganz persönlichen Weg durchs Leben gehen und das Ich oder Ego sterben zu lassen. Jedoch: Der Weg offenbart sich nur im gegenwärtigen Moment, mit jedem Schritt. Und der Weg im Dao zeigt den tiefen Sinn des Lebens.

### **Heute wird in vielen spirituellen Zeitschriften immer wieder über Flow-Erfahrungen**

**berichtet.** Dabei fühlt sich der Erfahrende ganz Eins mit seinem Tun und alles Handeln und Leben fließt leicht, kreativ, mühelos und entspannt dahin. Diese Erfahrung wird oft fälschlicherweise mit einer tiefen spirituellen Erfahrungen gleichgesetzt.

Diese Erfahrungen tauchen bei vielen Schülerinnen und Schülern auch beim Üben von Taijiquan und Qigong auf. *Karlfried Graf Dürkheim*, habilitierter Psychologe, Psychotherapeut und spiritueller Lehrer hat dazu eine klare Unterscheidung getroffen. Flow-Erfahrungen, die in der Übungspraxis, mitten im Alltag oder während der Arbeit erlebt werden bezeichnet er als *Seinsföhlung* oder *Seinsberöhrung* und unterscheidet sie damit deutlich von *Seinserfahrungen*, die er auch *Durchbruch zum Wesen* nennt. Sie sind wichtige Erfahrungen des Nichttun (*Wuwei*) auf dem Weg zur Seinserfahrung. Sie vermitteln eine Ahnung oder innere Einstimmung für tiefergehende Erfahrungen. Wenn sie erstmals im Alltag von Menschen, die sich vom Sein ganz abgeschnitten haben auftauchen, werden sie als außergewöhnlich empfunden, da hier bereits eine große Nähe zu tiefergehenden Erfahrungen gespürt werden kann. Dann ist die Aufgabe weiter zu üben, damit der Übende in eine Seins-Erfahrung fallen kann.

**Es folgen ein paar grundsätzliche Erwägungen zu spirituellen Erfahrungen:** Sie können eine unterschiedliche Tiefe aufweisen und somit das Wach-, Traum-, Tiefschlafbewusstsein und das Non-duale Bewusstsein beröhren. Je nachdem, wie intensiv und wie tief sich die Erfahrung gezeigt hat. Bildhafte Erfahrungen ähneln dem Traumbewusstsein, so dass sie dem Erfahrenden im Gedächtnis haften bleiben, während normale Träume oft schnell wieder vergessen werden. Zum Wachbewusstsein gehören zum Beispiel: „außerkörperliche Erfahrungen, in denen der eigene Körper und das ganze augenblickliche Geschehen von außen gesehen werden kann, außerkörperliche Reisen in andere äußere Erfahrungsräume“. Zum Traumbewusstsein gehören zum Beispiel bildliche Erfahrungen wie: „die Tunnelerfahrung, der Lebensfilm, das kosmische Licht, die Erscheinung von Verstorbenen“ aus der Nahtoderfahrung usw. Dem Tiefschlafbewusstsein am nächsten kommen Erfahrungsinhalte von „innerer Stille, tiefer Ruhe, großem Frieden, absolutem Wissen, großer Klarheit oder allumfassende Liebe“. Die Erfahrung des kosmischen Atems lässt sich hier nur schwer einordnen. Sie ist einerseits eine Non-duale Erfahrung und andererseits eine energetische bildhafte Erfahrung, die vielleicht die Grenze von Traum-, Tiefschlaf- und Non-dualem Bewusstsein aufhebt oder miteinander verbindet? Außerkörperliche Erfahrungen im Wachbewusstsein werden psychologisch oft als pathologisch bzw. als problematisch eingestuft, da sie wie eine Abspaltung des Bewusstseins vom Körper aufgefasst werden. Dass es eine Erfahrung sein könnte, die in uns stattfindet kann sich scheinbar niemand vorstellen? Von ähnlichen Erfahrungen wird auch aus der stillen, sitzenden Meditation berichtet. Auch hier werden sie als ein Zeichen gewertet, dass

Körper und Geist nicht gut integriert sind. Die traditionelle Empfehlung ist oft, mehr Sport zu treiben, um den eigenen Körper besser zu spüren. Besser ist es noch im Körper angestaute Gefühle ausfindig zu machen und wahrzunehmen. Verdrängte Gefühle wieder wahrgenommen zu spüren und zu integrieren. Das löst Verspannungen im Körper auf und verhindert eine innere Spaltung von Körper und Geist. Bei einer tiefen Übungspraxis von Taijiquan und Qigong tauchen diese Erfahrungen in der Regel nicht auf, da es u.a. Ziel der Übung ist, sowohl den physischen, als auch den energetischen und gefühlsmäßigen Körper besser spüren zu lernen und die Einheit von Körper, Energie, Gefühl und Geist zu trainieren.

**Was ist also mein Fazit?** Taijiquan und Qigong haben mir geholfen, meinen Körper gut zu entspannen und zu fühlen (Wachbewusstsein), mein Energiesystem gut zu spüren (Traumbewusstsein), und mit der sitzenden Meditation habe ich den „Grund von Allem“ (Tiefschlafbewusstsein) und das Non-duale Bewusstsein erfahren können. Therapie und Psychotherapie haben mir geholfen meine Gefühle zu spüren und ausdrücken zu können. Das hat mir geholfen, auch meine kleinen spontanen Erfahrungen (Schweben im Universum, Engel-, Felsen- und Schlucht-Erfahrung, Erfahrung von drei weiblichen Archetypen, Erfahrung des absolut Bösen, Lichterfahrung) besser zu verstehen und zu verarbeiten. Dazu hat sicherlich auch gehört, dass ich mich intensiv mit spiritueller Literatur auseinandergesetzt habe. Jeder hat seinen eigenen Weg und jeder Weg und jede individuelle Erfahrung kann deutlich anders sein. Je tiefer die Erfahrung, je intensiver ist oft der Anstoß das eigene Leben zu verändern. Jeder der schon vor einer tiefen Erfahrung, den für ihn richtigen Weg eingeschlagen hat, wird ihn dann noch einmal deutlich vertiefen können. Spirituelle Erfahrungen sind ein Geschenk, sie können nicht gemacht werden. Wir können sie aber vorbereiten und uns dafür öffnen und sie damit eher ermöglichen. Aber auch jeder, der keine spontanen Erfahrungen hat, kann den Weg der sitzenden und bewegten Meditation für seine Entwicklung fruchtbar nutzen. Tiefe Erfahrungen müssen nicht (immer) eine große innere Dramatik aufweisen! Jeder Weg ist individuell und deutlich anders, und jeder Übende bringt andere Voraussetzungen mit. Es kann auch gelingen, direkt ins Tiefschlafbewusstsein und ins Nichts zu springen. Das bringt dann allerdings nicht automatisch eine gute Körper- und Gefühlsintegration mit sich, die dann möglicherweise erst mühsam nachgeholt werden muss, es sei denn sie ist schon vorhanden. Eine wirklich integrale Spiritualität umfasst eben immer alle Ebenen: Körper, Energie, Gefühle, Verstand und Geist!

Ein stetes, hellwaches und bewusstes Leben zu führen ist eine nie endende Aufgabe bis ans Lebensende. Es wird wohl nie vollständig gelingen, weil es immer noch psychologische Aspekte unseres menschlichen Daseins gibt, die noch im Verborgenen unbewusst schlummern und noch erweckt und entdeckt werden wollen.

**Zum Autor:** Und so ist aus Klemens ein Mensch geworden, der seit 1989 Zen- und Taiji unterrichtet und seit 1997 15 Ausbildungsgänge zum Taiji-Kursleiter und -Lehrer geleitet hat. Damit habe ich meinen Lebensunterhalt bestritten. Zuvor war ich Großhandelskaufmann und Facharbeiter in der Fruchtsaftindustrie und später Dipl. Getränkeingenieur und Dipl. Betriebswirt. Nach dem Studium habe ich die kleine Firma meiner Eltern (Getränkegroß- und Einzelhandel und Fruchtsaftkellerei) zusammen mit meinem Bruder weitergeführt. Nun im fortgeschrittenen Alter mit 76 Jahren, biete ich TaijiZenDao in wöchentlichen Online- und Live-Gruppen und an Live-Übungstagen an, um meine Erfahrungen auf dem geistigen Weg weitergeben zu können.

**Mein großer Dank** geht an meine Freundin, Lebenspartnerin und Frau *Kim Susann Lühmann*. Mit ihr habe ich diesen Beitrag mehrfach reflektiert. Sie hat in ihrem Leben sehr ähnliche Erfahrungen gemacht. Daher war mir der Austausch mit ihr sehr wichtig und für das Ergebnis des Beitrags sehr hilfreich. Danke Kim!

Siehe: [www.ost-west-spirit.de](http://www.ost-west-spirit.de), E-Mail: [klemens-j-p-speer@gmx.de](mailto:klemens-j-p-speer@gmx.de)

Siehe nachfolgender Link zu Online-Gruppen: <https://www.ost-west-spirit.de/online/>

#### Literaturhinweise:

**Erleuchtung, Phänomen und Mythos**, 1. Auflage 2012, silent press, Berlin, 704 Seiten.  
(Mit 34 Beschreibungen von Yoga-Lehrern und Schülern).

**Thomas Metzinger, Der Elefant und die Blinden**, Auf dem Weg zu einer Kultur der Bewusstheit. Mit mehr als 500 Erfahrungsberichten über das reine Bewusstsein, Berlin Verlag, 2023, 950 Seiten. (Meditative Erfahrungen aus allen Kulturen und Traditionen).

**Petra Kobayashi**, Der Weg des T'ai Chi Ch'uan, Irisiana, Heinrich Hugendubel Verlag, 4. Auflage 1993.

**Ulli Olvedi**, Das Stille Qi Gong nach Meister *Zhi-Chang Li*, Meditative Energiearbeit – Visualisierung und Harmonisierung der Lebenskräfte, O.W. Bath Verlag, 1. Auflage 1994.

**Kenneth Ring**, Den Tod erfahren und das Leben gewinnen, Erkenntnisse und Erfahrungen von Menschen, die an der Schwelle zum Tod gestanden und überlebt haben. Mit einem Vorwort von Elisabeth Kübler-Ross, Scherz Verlag, 2. Auflage 1884.

**Klemens J.P. Speer**, Wie eine Nahtoderfahrung mein Leben veränderte, vom Tod fürs Leben lernen, Vianova Verlag, 2000.

**Klemens J.P. Speer (Hrsg.)**, Zen und Mystik, Sitzen in Stille im Stil des Zen – Übung und Alltag, von *James Henry Ringrose*, Mit Anleitungen zur täglichen Praxis, Lotus-Press Verlag, 2017.

**Klemens J.P. Speer**, Taiji und Daoismus im Westen, Mit Übungen für Anfänger und Fortgeschrittenen, Lotus-Press Verlag 2022.

**Klemens J.P. Speer**, Zen und Buddhismus im Westen, Mit Anleitungen und Übungen zum Sitzen in Stille und zur bewegten Meditation, Lotus-Press Verlag 2023.

**Klemens J.P. Speer**, Wie Christ sein sich erneuern kann, Christliche Kontemplation und Ethik vor dem geistigen Hintergrund von Taiji und Zen, Lotus-Press Verlag 2024.

**Osnabrück, den 30.03.2025**