

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>Zur Arbeitsweise und Forschungsmethode</b>	<b>18</b>
<b>1 Spiritualität ist Erfahrung</b>	<b>23</b>
1.1 Ist Gott erfahrbar?	23
1.2 War das Transzendenzerfahrung? Beispiele	24
1.3 Ein Phänomen – verschiedene Namen	27
1.4 Merkmale spiritueller Erfahrung	30
1.5 Außerhalb von Angst und Körpersymptomen	33
<b>2 Zwischen zwei Welten: Der Grenzbereich und seine Gesetzmäßigkeiten</b>	<b>37</b>
2.1 Drei Erfahrungsberichte	37
2.2 Was kennzeichnet den Grenzbereich?	40
2.3 Umgeben von Musik und Schwingung	45
2.4 Im Grenzbereich scheiden sich die Geister	47
2.5 Der Grenzbereich als Ort geistiger Kämpfe	49
	<b>5</b>

<b>3</b>	<b>Hoffnung auf Gnade</b>	<b>53</b>
3.1	Das gefährliche Wort Hoffnung	53
3.2	Die Sehnsucht nach Heilsein inmitten von Unheil	56
3.3	Die dunkle Nacht: Erfahrung heutiger Menschen, Erfahrung von Mystikern?	58
3.4	Stellvertretendes Hoffen	63
3.5	»Einer allein kann nie genug hoffen« (Metz)	66
<b>4</b>	<b>Transzendenzerfahrung ist Realität und Gnade</b>	<b>69</b>
4.1	Transzendenzerfahrung bewirkt – Beispiele	69
4.2	Sind Transzendenzerfahrungen abhängig von der religiösen Einstellung?	75
4.3	Realitätsprüfung: Wie weiß ich, dass es eine spirituelle Erfahrung war?	77
4.4	Gibt es Auslöser für Transzendenzerfahrungen?	79
4.5	»Es« findet statt im Außergewöhnlichen, im Alltäglichen, im kognitiven oder kreativen Durchbruch	81
4.6	Kann man Erfahrungsinhalte kategorisieren?	84
<b>5</b>	<b>Fünf Gotteserfahrungen – zwei Erfahrungen am Rande davon</b>	<b>87</b>
5.1	Engel und heilige Atmosphäre	88
5.2	Verlorenheit, Dunkelerfahrungen, Kampf	90
5.3	Einheits- und Seinserfahrung	94
5.4	Gegenüber-Erfahrung	98
5.5	Der väterlich-mütterliche Gott	107

5.6 Der ›Gott inmitten‹ – Erfahrung von Präsenz, Christus	112
5.7 Geist-Erfahrung	125
<b>6 Sein oder Beziehung: Wesens- oder Wahrheitsfrage?</b>	<b>133</b>
6.1 Religionen sind existenzielle Antwort – doch worauf? Kriterium ›Prägung‹	134
6.2 Loslassen und Finden – Kriterium ›Beziehungsfähigkeit‹	136
6.3 Sein und Beziehung – Kriterium ›Sinnhaftigkeit‹	144
6.4 Reifungswege befreien – Verzeihung, Schuldfähigkeit, Heimfindung	148
6.5 Zum Weg gehört auch die Besinnung auf das kulturspezifische Potential	156
6.6 Transzendenzerfahrungen von Vollendung, Integration, Sinn, Ziel	158
<b>7 Spiritual Care – Spirituelle Begleitung</b>	<b>165</b>
7.1 Psychotherapie oder Seelsorge?	166
7.2 Begleitung als Liebe und Bund – zuviel verlangt?	171
7.3 ›Die Frage, die ich bin‹ (Karl Rahner) als Gebet	177
7.4 Umgang mit schwierigen Situationen – Ideenkartei	181
7.5 Wie Gott, wie Bibeltexte und religiöse Zeichensetzungen einbringen?	185
7.6 Wie umgehen mit Transzendenzerfahrungen?	188
<b>Projektergebnisse</b>	<b>193</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>201</b>