

B E R N H A R D G R O M

— — —
Christlicher Glaube als Lebenshilfe?

M A N U S K R I P T

eines Vortrages, den Prof. Grom auf dem 18. Apologetischen
Seminar am 15. 11. 2005 in der Evangelischen Tagungsstätte
Wildbad in Rothenburg o.d.T. gehalten hat.

EDITION RELIGIO

Eine amerikanische Befragung, die zwar schon in den 70er Jahren durchgeführt wurde, aber das Verdienst hat, auch psychologische Gesichtspunkte einzubeziehen, ergab u.a., dass sich jene Personen tendenziell stärker für Astrologie interessieren, die sich oft allein fühlen, mit ihrer Arbeit Schwierigkeiten haben, an gesundheitlichen Problemen leiden oder einen lieben Menschen verloren haben, d.h. Hilfe in persönlichen Schwierigkeiten suchen.¹ In die gleiche Richtung weist eine (ebenfalls ältere) Shell-Studie (1981), die 15- bis 25jährige Deutsche fragte, ob sie „Horoskope lesen, um für sich ein paar Anregungen zu bekommen.“ 53 Prozent der Jugendlichen bejahten dies: am häufigsten, nämlich zu 68 Prozent, 15- bis 17jährige Mädchen - am seltensten (mit 35 Prozent) 21- bis 24jährige Jungen. Jugendliche, die sich noch als Kind betrachteten und von den Eltern wenig unterstützt fühlten, also wohl unsicher waren, zeigten sich astrologieinteressierter als andere; auch waren Jugendliche mit Hauptschulabschluss und Unterschicht-Hintergrund sternengläubiger als Jugendliche mit Gymnasialbildung und Mittel- oder Oberschicht-Hintergrund. Es mag vielerlei Motive für das Interesse an Astrologie geben; das Bedürfnis, Unsicherheit in Bezug auf die Zukunft wie auch auf die eigene Person zu verarbeiten, d.h. das doppelte Bedürfnis nach Angstbewältigung und Selbsterkenntnis, dürfte oft im Vordergrund stehen. Dasselbe gilt wohl auch für Verfahren wie Tarot, I Ging, Enneagramm und teilweise auch spiritistische Jenseitskontakte.

Wenn wir diese Bedürfnisse unter dem Begriff Lebenshilfe zusammenfassen, so bedeutet dies, dass Schule, Erwachsenenbildung, Lebensberatung und kirchliche Seelsorge immer auch auf Lebenshilfe ausgerichtet sein müssen, um wirksam werden zu können. Rationale Aufklärung über die Unzuverlässigkeit bestimmter Lebenshilfe-Angebote ist zwar notwendig, genügt aber nicht. Eine Aufklärung, wie sie beispielsweise die *Gesellschaft zur wissenschaftlichen Untersuchung von Parawissenschaften* in ihrer Zeitschrift „Skeptiker“ mit

¹ Wuthnow, Robert (1978). *Experimentation in American Religion*. Berkeley, 44-60.

großem Engagement betreibt, bleibt intellektuell und berührt die Emotionen und Motive von Ratsuchenden nicht, solange man nicht auch auf die Bedürfnisse eingeht, die das Interesse an fragwürdigen Orientierungsformen nähren. An manchen Schulen wurde mit Aufklärungs- und Trickaktionen gezeigt, wie lächerlich im Grunde spiritistische Techniken sind. Die Schüler haben dem nicht widersprochen, doch suchten danach manche trotzdem weiterhin beim Glas- und Tischrücken Hilfe. Auch die Astrologiebegeisterung von Akademikern kann sehr emotional verankert sein: Als der promovierte Psychologe und Leiter des Freiburger Zentrums des deutschen Astrologen-Verbandes, Peter Niehenke, in der Zeitschrift „Esotera“ darlegte, dass er bei seiner Fragebogenuntersuchung keinen Zusammenhang zwischen den Charakterisierungen der Tierkreiszeichen-Symbolik und den Antworten von Befragten auf die Items des Freiburger Persönlichkeits-Inventars nachweisen konnte, schloss er mit folgendem Bekenntnis: „Das Gefühl, sinnvoll in ein kosmisches Ganzes eingebettet zu sein, vermittelt ein *himmlisches Geborgenheitsgefühl* – und darauf zu verzichten, fällt sicher gerade uns heutigen Menschen besonders schwer. Das Bedürfnis, dass Astrologie wahr sei, ist also viel stärker als alle rationalen Gegenbeweise, dessen bin ich sicher . . .“² Als christlich orientierte Pädagogen, Erwachsenenbildner, Lebensberater oder Seelsorger sollten wir bei einem Gesprächspartner, der problematische Formen alternativer Lebenshilfe praktiziert, stets behutsam fragen, warum er dies tut, wozu er dies braucht. Nur so kann er sich und können wir ihn besser verstehen. Doch was dann? Können wir über ein rationales Nachdenklichmachen und den Hinweis auf verlässlichere psychosoziale Wege hinaus auch den biblischen Glauben als Lebenshilfe erschließen, falls sich jemand dafür aufgeschlossen zeigt – so wie sich bei manchem Gespräch, das ich mit spiritistisch erfahrenen Schülern, die nicht mehr weiter wussten, fast logisch die Frage nahelegte, ob sie schon gelernt haben, ihre Probleme und Sehnsüchte auch *ins Gebet* zu nehmen?

2 Niehenke, Peter (1984). Jupiter-Trigone machen keine Sonnyboys. Esotera, 35, 402-411,

DIE BIBEL IST KEIN PSYCHOLOGISCHES LEHRBUCH . . .

Der Begriff *Lebenshilfe* gehört nicht zur psychologischen Fachsprache, ist also nicht genau umschrieben. Ich will ihn hier weit fassen und darunter alle Vorgänge verstehen, die eine befriedigende Lebensqualität oder genauer: subjektives Wohlbefinden gewährleisten, wobei letzteres meistens als Lebenszufriedenheit, Glücklichein und Sinnorientierung gemessen wird. Vielleicht fragen Sie sich nun: Will der christliche Glaube das subjektive Wohlbefinden fördern? Klingt das nicht nach jenem „fröhlichen Heilsmaterialismus“, der von Gott irdisches Wohlergehen erwartet und der nach Gerhard von Rad das Alte Testament bis zum Buch Ijob und Deutero-Jesaja kennzeichnet, während Jesus ein *Reich Gottes* verkündet hat, das erst am Ende der Zeit voll erfahrbar sein wird? Doch ist denn vom Reich Gottes alles erst nach dem Tod zu erleben, oder ist es nicht eine neue Beziehung zu Gott, die auch jetzt schon – wenn auch unvollendet – als *Heil* erfahren werden kann? Haben die ersten Christen nicht versucht, Kranke zu heilen? Und hat im Hochmittelalter, als Psychologie und Theologie noch ungetrennt und unspezialisiert als ganzheitliche Weisheit gelehrt wurden, Thomas v. A. nicht ausführlich dargelegt, wie ein gläubiger Mensch beispielsweise *Traurigkeit* überwinden kann, und unter verschiedenen Mitteln auch so etwas Untheologisches wie ein warmes Bad empfohlen? Seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert gehen Psychologie und Theologie methodisch und institutionell eigene Wege, und erstere würde nicht von Traurigkeit, sondern von depressiven Verstimmungen reden. Wer nun heute als Christ Lebensweisheit sucht, muss das Getrennte wieder vereinen und sowohl die Erkenntnisse der Psychologie als auch die Anstöße des Glaubens beachten. Eine Brücke können wir wohl dadurch schlagen, dass wir fragen, welche Bereiche „subjektiven Wohlbefindens“ auch vom Glauben an die Heilzusage Jesu inspiriert, motiviert und getragen sein können, wo also der Glaube als Lebenshilfe wirken kann.

Zweierlei sollten wir dabei vorweg klarstellen.

1. Gegenüber Menschen, die vorwiegend theologisch denken, ist zu betonen, dass die genannte Fragestellung den Glauben nicht zur Wohlfühlreligion verzwecken will – so, als interessierte an ihm nur sein psychohygienischer Nutzen und nicht der Inhalt, den man um seiner Wahrheit willen und auch mit seinen ethischen Forderungen akzeptiert. Wer eine solche Instrumentalisierung befürchtet, dem kann man versichern, dass sie letztlich gar nicht funktioniert: Der Gedanke an Gottes Liebe wirkt nur dann inspirierend und motivierend, wenn man ihn für wahr hält. Wer nur probenhalber daran glaubt, wird keine nennenswerte Wirkung spüren.
2. Gegenüber psychologisch Interessierten ist Folgendes zu verdeutlichen: Wenn wir nach jenem Bereich *subjektiven Wohlbefindens* fragen, der auch vom Glauben inspiriert, motiviert und getragen ist, rechnen wir in theologischer Demut damit, dass es auch andere Bereiche gibt, dass also der Glaube nicht alle Wege zu einem gelingenden Leben lehrt. Dass er sich keine Allzuständigkeit anmaßt und die psychologische Lebensberatung oder Pädagogik nicht überflüssig macht, wie es sich fundamentalistische Integralisten vorstellen. Die Bibel ist kein psychologisches Lehrbuch und ersetzt darum auch keines. Einerseits sind viele Fragen ethisch-religiös neutral – etwa die unseres Kunstgeschmacks in Musik oder bildender Kunst. Andererseits finden wir auch zu den Bereichen, bei denen der Glaube bedeutsam werden kann, in der Bibel keine fertigen Antworten – beispielsweise auf die Frage, wie Heranwachsende ihre Schul- und Leistungsängste bewältigen oder wie bei Erwachsenen eine Partnerschaft glücken kann. Nein, dazu müssen wir, wenn wir Lebenshilfe aus dem Glauben suchen, auch den Rat der Psychologie einholen, wenn wir nicht auf dem vorwissenschaftlichen Stand der biblischen Weisheit oder unserer Alltagserfahrung stehen bleiben wollen. Versuche einer Lebens-

hilfe aus dem Glauben finden wir seit Jahren in den bekannten Veröffentlichungen von Eugen Drewermann, Anselm Grün u.a. in unterschiedlichen Ansätzen und manchmal verengt auf tiefenpsychologische Spekulationen. Eine systematische Reflexion, die eine zeitgemäße Spiritualität grundlegen könnte, steht m.E. noch aus.

. . . DOCH WIRKT RELIGIOSITÄT IN DER REGEL ALS SOZIALE UND PERSONALE RESSOURCE

Von seiten der Lebensqualitätsforschung und Psychologie fehlt es nicht an Hinweisen, dass religiöser Glaube den Bemühungen um subjektives Wohlbefinden sehr wohl etwas Eigenes hinzuzufügen vermag, das nicht von der Psychologie oder einer rein säkularen Kultur gestiftet werden kann. Es ist beispielsweise gut belegt, dass Menschen, die kritische Lebensereignisse oder Dauerbelastungen auch religiös bewältigen, mehr Lebenszufriedenheit, geringere Angst und weniger Depressivität äußern als andere. Dies ist erwiesen bei chronischer körperlicher Krankheit, Dialyse, Verlust einer nahestehenden Person, schweren Operationen und Kriegserlebnissen. Gerade ältere Menschen zeigen weniger Depressivität, wenn sie religiös aktiv sind. Doch über diese Pufferwirkung hinaus zeigen gläubige Menschen in statistisch bescheidenem Ausmaß auch mehr Lebenszufriedenheit, Glückseligkeit, Hoffnung, Sinnorientierung und positive Gefühle als areligiöse - gleich, ob sie jung oder alt, Christen, Juden oder Muslime sind. Nach repräsentativen Umfragen in den USA nimmt der Anteil der „sehr Glücklichen“ mit der Häufigkeit des Gottesdienstbesuchs linear zu: Von denen, die seltener als jeden Monat einen Gottesdienst besuchen, bezeichnen sich nur 28 Prozent als „sehr glücklich“; von denen, die dies wöchentlich tun, aber 39 Prozent. In Westdeutschland ermittelte eine Repräsentativumfrage (1992), dass sich regelmäßige Gottesdienstbesucher – je nach Konfession – um 16 bzw. 10 Prozent häufiger als Nichtkirchgänger der jeweiligen Konfession als mit dem Leben zufrieden bekennen. Von den Europäern, die sich als religi-

ös bezeichnen, erklären 81 Prozent, dass sie aus dem Glauben „Trost und Kraft ziehen.“³

Religiosität belastet zwar dort, wo sie mit Zwang in der Erziehung und mit einem unbarmherzigen Gottesbild verbunden ist, das Selbstwertgefühl und das psychisches Wohlbefinden, doch wirkt sie in der Regel als soziale und personale Ressource, die das psychische Wohlbefinden etwas steigern kann. Wie der Glaube diese Lebenshilfe bewirkt, ist nicht befriedigend erforscht, aber man kann mit einiger Plausibilität Folgendes annehmen: Glaube, Gebet und Gottesdienst wirken nicht wie ein Psychopharmakon, das den Transmitterhaushalt unseres Gehirns direkt beeinflussen würde. Sie lassen auch keine Kräfte eines Universalbewusstseins und einer kosmischen Energie in uns einströmen, wie es die Neugeist-Bewegung und in ihrem Gefolge Joseph Murphy annehmen. Nein, aktiver Glaube unterstützt vermutlich Bewältigungs- und Befriedigungsstrategien, mit denen wir versuchen, unsere Lebenszufriedenheit zu erhalten oder zu steigern, indem wir bestimmte Entwicklungs- oder Lebensaufgaben günstig lösen. Und umgekehrt wird Glaube größtenteils dadurch emotional bedeutsam und bleibt nicht „träges Wissen“ und begriffliche Formel, dass er zur Lösung von bestimmten Entwicklungs- oder Lebensaufgaben aktiviert wird.

ENTWICKLUNGS- ODER LEBENSAUFGABEN, DIE DER GLAUBE UNTERSTÜTZEN KANN

Der Begriff Entwicklungsaufgaben (developmental tasks) wurde zuerst von Robert J. Havighurst für das Jugendalter geprägt. Da die psychische Entwicklung aber bis zum Tode dauert, kann man ihn auch auf das Erwachsenenalter anwenden und auch von Lebensauf-

3 Siehe zusammenfassend: Grom, Bernhard (2004), Religiosität - psychische Gesundheit – subjektives Wohlbefinden. Ein Forschungsüberblick. In C. Zwingmann H. Moosbrugger (Hrsg.). Religiosität: Messverfahren und Studien zu Gesundheit und Lebensbewältigung. Neue Beiträge zur Religionspsychologie (S. 187-214), Münster. Zum Folgenden: Grom, Bernhard (2000), Religionspädagogische Psychologie des Kleinkind-, Schul- und Jugendalters. Düsseldorf.

gaben, life tasks, sprechen. Solche Aufgaben - etwa der Aufbau einer weiblichen oder männlichen Identität, soziale Kompetenz, Selbstverantwortung usw. werden günstig gelöst, wenn sie zum subjektiven Wohlbefinden beitragen - ungünstig, wenn sie es mindern. Ein System, das die Entwicklungs- oder Lebensaufgaben der gesamten Lebensspanne auf allen Abstraktionsebenen umfasst, gibt es nicht. Ich versuche hier, auf einige Aufgaben hinzuweisen, die auf allen Altersstufen für das subjektive Wohlbefinden wichtig zu sein scheinen und die der Glaube durch die ihm eigene Motivation unterstützen kann.

1. Die Fähigkeit zur Emotionsregulation und zur Sammlung

Eine etwa 17jährige Berufsschülerin hat einmal Folgendes geschrieben:

In Stunden, in denen ich traurig bin und ich mich in mir selbst zurückziehe, fühle ich, dass jemand da ist, der mir Halt und Schutz, aber auch Geborgenheit spendet. Bei diesem Zurückziehen werde ich richtig wieder glücklich und zufrieden. Nach meiner Meinung muss Gott da sein, der mir hilft. Dieses Gefühl habe ich auch, wenn ich genau weiß, dass ich unrecht gehandelt habe; ich versetze mich in die Situation und Gott hilft mir, dass ich dieses Problem löse. Wenn jetzt jemand behauptet, das wäre das Gewissen, stimmt es ja auch. Ich glaube, dass Gott mir in meinem Gewissen sagt, ob ich richtig oder falsch handle . . . Früher habe ich mein Gebet heruntergeleiert und nichts dabei gedacht, doch jetzt überlege ich mir jedesmal, wenn ich bete, was ich bete, und jedesmal erkenne ich etwas anderes im Gebet. Ich fühle mich zwar nicht himmelhochjauchzend, aber doch zufrieden.

Dieses Beispiel kann zeigen, dass der Glaube zur Selbstfindung und Sammlung anregen kann. Aus einer erlernten Gebetspraxis, die diese junge Frau rückblickend als ein gedankenloses Herunterleiern bezeichnet, wurde irgendwann einmal die Übung, sich bei Stimmungs-

schwankungen und Gewissensfragen zum Gebet zurückzuziehen, um im Gespräch mit Gott Halt, Geborgenheit, Richtung und Zufriedenheit zu finden. Ob wir an das tägliche Abendgebet im Sinne einer *Meditation des Tages* denken, oder an das Hören und Singen eines Bach-Chorals, an einen klassischen Gottesdienst oder eine bestimmte Meditationstechnik, in die sich jemand durch einen Kurs einführen lässt – immer wird dadurch eine doppelte grundlegende Lebensaufgabe mit eingeübt, die sich jedem Menschen stellt: die Fähigkeit zur Emotionsregulation und zur Sammlung.

Emotionsregulation ist ein allgemeines Bemühen, das auch anderen Entwicklungsaufgaben zugrunde liegt. Es umfasst alle unsere Versuche, negative Gefühle wie Angst, Frustration, Gekränktheit oder Langeweile zu verringern und Zufriedenheit, Freude, Glück und inneres Gleichgewicht zu erfahren, statt unkontrollierbaren Einflüssen der Außenwelt oder einem emotionalen Chaos im Inneren ausgeliefert zu sein. Ein Säugling tröstet sich durch Daumenlutschen; ein Kind pflegt die Vorfreude auf ein Geburtstagsgeschenk; ein Jugendlicher sucht sich nach der Enttäuschung in einer Beziehung durch sein Hobby abzulenken; ein Erwachsener, der sich durch perfektionistische Selbstüberforderung immer wieder der Freude über die eigene Leistung beraubt, versucht diese negative Gewohnheit durch Gedankenstopp oder positivere Bewertungen zu ersetzen; einer, der zur Angst neigt, eignet sich die – wie die kognitive Verhaltenstherapie sagen würde – Selbstinstruktion und Selbstverbalisation an, sich beim Aufkommen der Angst zu sagen: „Entspanne dich. Atme langsam und tief ein“; eine Lehrkraft, die vor einem Stoß zu korrigierender Heftigkeit der Mut zu verlassen droht, verspricht sich, nach getaner Arbeit zur Belohnung in die Oper zu gehen; ein Witwer nimmt an einem Besinnungswochenende teil, um sich zu überlegen, wie es weiter gehen soll – all dies sind Versuche, die eigenen Emotionen günstig und selbstverantwortlich zu regulieren, und all dies ist auch die Basis für ein Leben nach eigenen Zielen und Werten, d.h. für Identität, Autonomie, Selbstfindung. Wenn diese Vorgänge den Charakter eines „inneren Selbstgesprächs“ (Donald Meichenbaum) haben, so kann der Gebetsdialog und überhaupt religi-

öse Kultur als die Übung verstanden werden, dieses Selbstgespräch, diese Selbstfindung im Gespräch mit Gott mit zu praktizieren. Eine Schülerin hat dies einmal in einem Gebet so ausgedrückt: „Lass mich erkennen, wer ich bin und wie du mich gemeint hast.“ Mancher übernimmt vielleicht einen Psalmvers wie „Der Herr ist mein Hirte“, seinen Konfirmationsspruch oder das Gebet der Teresa von Avila „Nichts soll dich ängstigen, nichts dich erschrecken . . .“ wie eine Selbstverbalisation. Der Glaube an den Vater Jesu motiviert dazu – so wie er auch impliziert, dass wir zu einer gewissen Sammlung unserer Aufmerksamkeit fähig werden. Ein Gebet, eine Meditation, ein geistliches Lied oder einen Gottesdienst kann man nur sinnvoll und mit emotionalem Gewinn erleben, wenn man wenigstens ansatzweise auch gelernt hat, die Aufmerksamkeit, die im Alltag einseitig nach außen gerichtet und zersplittert ist, zu fokussieren und genügend lang einem Gegenstand eigener Wahl zuzuwenden. Dies aber ist eine Entwicklungs- und Lebensaufgabe, die für alles intensive Erleben wichtig ist und einer emotionalen Verarmung und Sinnleere vorbeugt. Darum ist die Hinführung zur Meditation zu Recht seit Jahren ein Thema des Religionsunterrichts und könnte in der Erwachsenenbildung einen noch breiteren Raum einnehmen.

2. Das Erlernen von Strategien zur Belastungsbewältigung

Wir können unsere Lebenszufriedenheit nur aufrechterhalten, wenn wir auch lernen, Belastungen wie Krankheit, Verlust von geliebten Personen, Beziehungskrisen, Angst vor Versagen u.ä. so zu verarbeiten, zu bewältigen, dass wir daran nicht zerbrechen. Die psychologische Bewältigungsforschung kann uns nun beispielsweise darüber aufklären, dass bei 12- bis 17jährigen Schülern Schul- und Leistungsängste die häufigste und Beziehungsprobleme mit Eltern die zweithäufigste Ursache von Belastungen sind und dass 32 Prozent von ihnen einmal pro Woche Medikamente gegen Stress nehmen. Sie hat auch ermittelt, welche Bewältigungsstrategien (Copingformen) Schüler und Erwachsene am häufigsten anwenden und welche zur Aufrechterhaltung der Lebenszufriedenheit beitragen und wel-

che nicht. Beispielsweise sind Kranke, die *Kampfgeist* zeigen oder soziale Unterstützung suchen, tendenziell zufriedener als andere, die resignieren und Gespräche meiden. Der sog. KIDCOPE enthält die zehn Bewältigungsstrategien, die 7- bis 13jährige am häufigsten einsetzen und die hier jeweils mit einer Fragebogenformulierung illustriert werden sollen⁴:

	Bewältigungsstrategie	Fragebogenbeispiel
1.	Ablenkung	Ich tue etwas wie fernsehen oder spielen, um es zu vergessen.
2.	Sozialer Rückzug	Ich sage nichts über diese Situation.
3.	Kognitive Umstrukturierung	Ich versuche, die guten Seiten der Dinge zu sehen.
4.	Selbstkritik	Ich beschuldige mich selbst, sie Situation verursacht zu haben.
5.	Beschuldigung anderer	Ich beschuldige jemand anderen, die Sit. verursacht zu haben.
6.	Problemlösen	Ich versuche, die Sit. zu bewältigen, indem über Lösungen nachdenke
7.	Emotionale Regulation	Ich versuche, mich selbst zu beruhigen.
8.	Wunschdenken	Ich wünsche mir, die Situation wäre nie aufgetaucht.

⁴ Siehe Rathner, G. Zangerle, M. (1996). Copingstrategien bei Kindern und Jugendlichen mit Diabetes mellitus. Die deutschsprachige Version des KIDCOPE. Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie, 44, 47-73.

- | | | |
|-----|-----------------------------------|---|
| 9. | Suche nach sozialer Unterstützung | Ich versuche, mich besser zu fühlen, indem ich meine Zeit mit anderen (Familie, Erwachsene, Freunde) verbringe. |
| 10. | Resignation | Ich tue nichts, denn die Situation kann nicht bewältigt werden. |

Als besonders günstig gelten „Problemlösen“ und „Suche nach sozialer Unterstützung“; als ungünstig: „Sozialer Rückzug“ und „Resignation“ sowie – nach einem anderen Fragebogen – „Ich versuche meine Probleme durch Alkohol und Drogen zu vergessen.“

In einem anderen Fragebogen für Jugendliche wird auch „Spirituelle Unterstützung“ erhoben, etwa durch das Item: „Beten um Hilfe und Führung, dass alles richtig wird.“ In die Fragebögen zur Krankheitsbewältigung von Erwachsenen haben religiöse Bewältigungsformen längst Eingang gefunden, etwa die Formulierung: „Ich habe Halt im Glauben gesucht.“ Der Forscherkreis um Kenneth Pargament unterscheidet unterschiedliche religiöse Copingformen. Wie erwähnt tragen sie bei verschiedenen kritischen Lebensereignissen zum Erhalt der Lebenszufriedenheit bei – zumal, wenn sie auf Gottvertrauen, Nähe zu Gott und Ermutigtwerden zum Problemlösen aufbauen. Keine günstigen Folgen zeigen sich jedoch, wenn jemand negative Ereignisse als Strafe Gottes deutet. Wohlverstanden: Die religiösen Bewältigungsstrategien ersetzen die allgemeinmenschlichen, säkularen nicht – etwa „Kampfgeist“ oder „Suche nach sozialer Unterstützung“. Sie fügen ihnen aber etwas hinzu, ergänzen sie, verstärken sie. Das mögen folgende Zeilen illustrieren, die eine 18jährige geschrieben hat:

Und wenn du wieder einmal meinst,
es geht nicht mehr weiter,
wenn du wieder einmal meinst,
es gibt nur Kurven,

keine Straßen,
dann denk an IHN
und hör IHN reden – tief in dir.
Und wenn du dich wieder klein machst,
um der Welt möglichst
wenig Angriffsfläche zu bieten,
wenn du dich zusammenrollst,
um die Angst über dich gleiten zu lassen,
damit sie nicht mit voller Kraft
auf dich prallt,
dann warte, und
lass IHN dich aufrichten
zu deiner vollen Größe und mehr.

Wie die weiteren Sätze verraten, redet diese junge Frau von der Versagensangst angesichts der Aufgaben und Probleme der Zukunft. Um die Ursachen zu beseitigen, braucht sie sicher auch Kampfgeist und soziale Unterstützung (sei es durch eine Berufsberatung, sei es durch Gespräche mit Vertrauten). Um die Angst emotional zu dämpfen, hat sie gelernt, angsterregende Situationen anzuschauen und auszuhalten, ohne in Panik zu geraten – darum schreibt sie: „Warte“. Auch dies ist zunächst eine Bewältigungsstrategie, die auch ein ungläubiger Mensch praktizieren kann – ähnlich wie in der Systematischen Desensibilisierung. Aber sie tut dies eben im Gedanken an Gott, von dem sie sich „aufgerichtet“ fühlt – und das gibt ihr zusätzliche Kraft. Zur sozialen Unterstützung kommt diese transsoziale Unterstützung. Sie hilft ihr, ihre Situation weniger verzerrt wahrzunehmen und angemessene Lösungen zu suchen. Sie beschreibt dies so, als würde ein Berg, der keine Stufen zu haben schien, einen Weg frei machen. Der Gedanke an Gott kann auch – etwa bei den Anonymen Alkoholikern – Angst reduzieren, indem er bewusst macht, dass nach den Maßstäben des Glaubens ein soziales Scheitern keine Letzt-Katastrophe bedeutet. Er kann den Trauerprozess unterstützen, indem er im Sinne der Klagepsalmen die Klage vor Gott erlaubt und so hilft, das emotionale Chaos im Inneren besser zu verstehen. Und

er kann gegen Suizidgedanken an die Verantwortung für das eigene Wohl und Leben auch „vor Gott“ erinnern – wie ein Jugendlicher einmal sagte: „Ich dachte schon manchmal an Selbstmord, doch ich glaube an Gott und weiß, dass er uns das Leben nicht zum Fortwerfen schenkte.“ Darum sollte bereits der Religionsunterricht auf das Bittgebet in materieller und seelischer Not eingehen und zu Themen wie „Probleme hat jeder“ zeigen, wie man Belastungen lebenspraktisch, psychologisch und auch religiös bewältigen kann.

3. Der Aufbau und Erhalt von positivem Selbstwertgefühl

Eine der wichtigsten Fragen der beschriebenen Emotionsregulation und ihres inneren Selbstgesprächs lautet: „Wie bin ich (einzuschätzen)?“ Nach Auskunft fast aller psychologischen Richtungen ist der Aufbau und Erhalt eines positiven Selbstwertgefühls entscheidend für die Lebenszufriedenheit und Sinnerfüllung und darum eine grundlegende Lebensaufgabe. Die Psychologie kann uns darauf aufmerksam machen, dass sich auch Menschen, die nicht im klinischen Sinn zu den „sozial Unsicheren“ gehören, lernen müssen, sich realistisch mit ihren Stärken und Schwächen wahrzunehmen, sich an reflektierten Maßstäben zu messen, ihre Rechte erfolgreich durchzusetzen und der Selbstabwertung entgegenzuwirken, zu der wir bei Misserfolgserfahrungen (beispielsweise Arbeitslosigkeit), unerquicklichen Auseinandersetzungen und Erschöpfung spontan neigen. Sie kann uns im Geiste des Selbstsicherheitstrainings dazu befähigen, uns weniger überfahren und unterbuttern zu lassen und übertriebene Schüchternheit zu überwinden. Sie kann uns auch gemäß einer Analyse von Sigrun-Heide Filipp zeigen, dass am Aufbau und Erhalt unseres Selbstkonzepts mehrere Teilprozesse beteiligt sind:

1. Die Auseinandersetzung mit Fremdbewertungen, die andere in Bezug auf uns äußern.
2. Der soziale Vergleich, in dem wir unsere Eigenschaften und Fertigkeiten neben die von Gleichaltrigen, Familienmitgliedern, Kollegen u.a. stellen.

3. Die Selbstbeobachtung und

4. das Messen unseres tatsächlichen Verhaltens an den Erwartungen, die wir an uns selbst richten, seien es Leistungsnormen oder ethisch-religiöse Ideale.

Wenn wir uns mit Fremdbewertungen auseinandersetzen und wenn wir uns nach unseren Erwartungen an uns selbst beurteilen, kann sich die Frage stellen, ob es nicht auch eine übermenschliche Bewertungsinstanz und einen transsozialen Signifikanten Anderen gibt, der maßgeblicher ist als die Bewertungen bestimmter Bezugspersonen, des Arbeitsmarktes sowie der öffentlichen Meinung, maßgeblicher auch als unsere spontane Selbsteinschätzung, die ja mit unserem Hochgefühl und unseren depressiven Stimmungen schwankt. Könnte, müsste nicht der Glaube an den Gott, der uns als seine „Ebenbilder“ achtet (Gen 1, 27) und als seine „Freunde“ liebt (Joh 15, 15) eine zusätzliche, menschenunabhängige Quelle von Selbstwertbestätigung eröffnen, die eine areligiöse Weltsicht nicht kennt? Besagt die Botschaft: „Gott ist die Liebe“ (1 Joh 4, 8) nicht auch, dass wir uns bemühen sollen, uns mit ihm ähnlich entschieden zu bejahen wie er? Tatsächlich zeigen religiöse Menschen in den meisten Untersuchungen, die dazu durchgeführt wurden, ein leichtes Plus an Selbstwertgefühl, sofern sie an einen liebenden und nicht an einen abweisenden, strafenden Gott glauben.

In früheren Zeiten wurde diese Quelle wohl oft durch ein falsches Verständnis von Demut und ein unterwerfungsfixiertes Gottesbild verdeckt. Doch Demut besagt ja nicht, dass wir uns klein machen sollen, sondern dass wir uns nicht über die Mitmenschen und über Gott erheben dürfen. Nun ist es auch heute, wo wir oft bis zur Einseitigkeit den liebenden Gott verkünden, nicht leicht, vom Religionsunterricht und der Verkündigung her so etwas Stabiles wie unsere eingespielten Selbstbewertungsprozesse positiv zu verändern – auch die Psychotherapie tut sich damit schwer. Ein Experiment bei einem Bibelcamp hat gezeigt, dass man schon mit drei Vorträgen die Gottesvorstellung, aber kaum das Selbstwertgefühl modifizieren kann.

Die Hinweise der Verkündigung auf den guten Gott und die Würde des Menschen bleiben leicht im Feiertäglich-Abstrakten. Sie müssten idealerweise so erfolgen, dass zuvor Fragen unseres Ringens um eine angemessene Selbstbewertung bewusst gemacht werden. Bei Besinnungstagen mit Schülern habe ich dies öfter in Vierergruppen von einer Wertschätzungsübung „Gut an mir, gut an dir finde ich“ aus versucht; bei Erwachsenen durch eine Einzelbesinnung. In ihr überlegten wir zuerst, welche guten Eigenschaften uns so deutlich bewusst sein sollten wie unser Name und unser Geburtsdatum. Dann versuchten wir uns zu erinnern, bei welchen weniger starken Seiten und in welchen Situationen wir zu übertriebenen Selbstabwertungen neigen. Dann, wie wir solche Verzagtheit mit einer Kurzformel bekämpfen könnten, sobald sie uns bewusst wird – und schließlich, welche biblische Aussage uns vom Glauben her an unseren Selbstwert erinnern könnte.

4. Die Bereitschaft zu prosozialem Verhalten, Freundschaft und Liebe

Um zufrieden und sinnerfüllt leben zu können, brauchen Jugendliche und Erwachsene nicht nur ein bejahendes Verhältnis zu sich selbst, sondern auch positive Beziehungen zu Mitmenschen dank der Bereitschaft zu Gespräch, Kooperation, prosozialem Verhalten (Hilfeverhalten), Freundschaft und partnerschaftlicher Liebe. Zu einem gelingenden Leben gehören nicht nur die Fähigkeit zur Kooperation auf Gegenseitigkeit, sondern auch Hilfsbereitschaft und Liebesfähigkeit; denn ohne diese würden wir emotional verarmen. Die Psychologie tat sicher gut daran, vor dem Missverständnis zu warnen, Nächstenliebe sei als Selbstaufgabe möglich. Sie hat auch zu Recht auf die Gefahr des *Ausbrennens* aufmerksam gemacht, bei dem körperliche Erschöpfung, emotionales Ausgelaugtsein und Enttäuschung über geringen Erfolg und mangelndes Verständnis bei anderen die anfängliche Begeisterung für das soziale Engagement ersticken. Allerdings wurde der pathologische Begriff *Helfer-Syndrom* (Wolfgang Schmidbauer) viel zu häufig auf Menschen in helfenden Berufen angewandt und zum Schlagwort einer ichverliebten, verantwortungs-

scheuen Psycho-Kultur. Dass das bloße Kreisen um die eigenen Bedürfnisse nicht glücklich, sondern einsam macht, hat Ursula Nuber in ihrem Buch „Die Egoismus-Falle“ überzeugend dargelegt. Halten wir also fest: der Aufbau und Erhalt von prosozialem Verhalten, Freundschaft und Liebe ist eine wichtige Entwicklungs- und Lebensaufgabe.

Während sich die ältere Entwicklungs- und Sozialpsychologie hauptsächlich für das Unterlassen von antisozialem Verhalten wie Aggression und Vorurteilen interessierte, befasst sich die sog. Prosozialitätsforschung seit den 1970er Jahren verstärkt mit den Bedingungen von Handlungsweisen wie Hilfe bei Unfällen, ehrenamtliches Engagement, Spenden u.ä. Eine umfassende Theorie steht noch aus, doch dürften zwei Bedingungen erwiesen sein: Hilfeverhalten beruht erstens auf einer hinreichend entwickelten Einfühlung in das Wohl- und Übelbefinden sowie die Rechte anderer. Allerdings kann man diese Fähigkeit zur Perspektivenübernahme und Empathie auch zum raffinierten Quälen von Gegnern missbrauchen. Oder man kann Signale von Notsituationen ignorieren, sie meiden oder die Folgen für die Opfer verharmlosen. Darum beruht Hilfeverhalten zweitens auch – wie Schwartz und Howard postulieren – auf Gefühlen der Handlungsverpflichtung und Sinnerfüllung. Wir können die Erleichterung, die wir Notleidenden verschaffen nur dann als stellvertretende Erleichterung und als Sinnerfüllung erleben, wenn wir dies auch für wertvoll und wichtig halten. Lohnt es sich, dem spontanen Gerechtigkeitsempfinden und Mitgefühl zu folgen und das Wohl der Mitmenschen anzustreben, oder ist dies nur eine karriereschädigende Sentimentalität? Solche Fragen sind nicht mehr psychologisch, sondern ethisch zu beantworten. Gewiss, das spontane Mitgefühl – etwa nach dramatischen Fernsehberichten über Naturkatastrophen – reicht weit, und es gibt auch ein glaubensunabhängiges humanistisches Ethos. Aber der weltanschauliche Pluralismus ist auch ein ethischer Pluralismus: Hilfsbereitschaft ist keine allgemein gültige Norm mehr, sondern in das Belieben des einzelnen gestellt. Der christliche Glaube erkennt ihr jedoch einen Wert zu, der nicht nur in den Augen der Menschen, sondern auch vor Gott gilt.

Für ihn ist Hilfsbereitschaft sowohl höchste Verpflichtung als auch höchste Sinnerfüllung, ist Gebot Gottes und gleichzeitig erfüllende Gemeinschaft mit ihm (Mt 25, 31-46). Damit wird sie über allen bloßen Humanismus hinaus aufgewertet. So sagte Helmut Gollwitzer einmal, über den Kampf für gerechtere Verhältnisse lege sich immer wieder der Staub der Resignation und des Sinnlosigkeitsverdachts; doch durch den Glauben an Jesu Werk und Willen komme „ein freudiger Sinn in alles Tun.“ Tatsächlich erklären von den 16- bis 29jährigen Westdeutschen, sie seien „in Neuen sozialen Bewegungen (Umweltschutz-, Menschenrechts-, Dritte-Welt- u.a. Gruppen) aktiv“: 22 Prozent der Konfessionslosen und Randmitglieder (= die den Gottesdienst selten oder nie besuchen), jedoch 36 Prozent derer, die den Gottesdienst monatlich besuchen.

Auch hier ist zu überlegen, wie diese Hochbewertung des Prosozialen über allgemeine Appelle und Ermutigungen hinaus in Situationen zur Sprache gebracht werden kann, in denen sie „gefragt“ ist: etwa beim Rückblick auf eine soziale Aktion oder eine Art soziales Praktikum. Oder im Zusammenhang mit gruppenpädagogischen Übungen, die für die Voraussetzungen des aktiven Zuhörens im Gespräch, der partnerschaftlichen Kooperation, die Überwindung von Fremdheit und Vorurteil sowie Einfühlung in andere sensibilisieren. Auch im Hinblick auf eine andere herausragende Quelle von subjektivem Wohlbefinden, die Liebe zwischen Mann und Frau, kann der Glaube als Lebenshilfe wirken. Es ist erwiesen, dass die Beziehungszufriedenheit in der Ehe sowie deren Stabilität bei gläubigen Menschen höher ist als bei anderen. Die Lebensqualitätsforschung erklärt dies mit der christlichen Hochschätzung der Ehe. Was heißt das? Der biblische Glaube sagt ja keinem, wer der geeignete Lebenspartner für ihn ist. Er belehrt uns auch nicht über die wichtigsten psychologischen Voraussetzungen für Beziehungszufriedenheit, nämlich vertrauensvolles Sich-Öffnen, Mitteilung von Wertschätzung und emotionaler Wärme sowie die Fähigkeit und Bereitschaft, Konflikte zu beiderseitiger Zufriedenheit zu lösen. Das müssen wir uns von Psychologen in Ehevorbereitungskursen oder in der Eheberatung erklären lassen. Doch wenn wir uns fragen, ob es sich überhaupt lohnt,

die zerbrechlichen emotionalen Beziehungen dauerhaft zu gestalten und an ihnen zu arbeiten, gibt er uns eine Ermutigung, die wiederum über bloße Psychologie hinausgeht. Der Schöpfungsbericht hält doch die Liebe zwischen Mann und Frau für wichtiger als das Verfügen über die Dinge des Gartens (Gen 2, 19f.). Das Hohelied (8, 11f.) preist die Liebe zwischen Braut und Bräutigam als „reines Gold“, das kostbarer ist als der reichste Weinberg Salomons, d.h. als Sachwerte, und für Paulus kann nicht nur die karitative, sondern auch die erotische Liebe eine Zuwendung schenken und empfangen lassen, die uns Gott auf diese Weise mitteilen will.

5. Die Aufrechterhaltung einer positiven Lebenseinstellung

Wer Lebenszufriedenheit erfahren will, muss auch die Fähigkeit entwickeln und aufrechterhalten, nicht nur die eigene Person und andere Menschen, sondern auch die natürliche und kulturelle Umwelt als der Aufmerksamkeit wert zu betrachten. Je nach individueller Ansprechbarkeit und Bewertung muss er aus oralem und ästhetischem Genießen, intellektuellem Erforschen und Wissen oder aktivem Gestalten in Arbeit oder Freizeit eine generalisierte positive Lebenseinstellung entwickeln – das Gegenteil von Genussunfähigkeit, Gefühlsverkümmern, Interessenverarmung, Langeweile, innerer Leere und Zynismus.

Auch hier hat uns die Psychologie viel zu sagen zu den Bedingungen, unter denen sich Arbeitszufriedenheit, Berufszufriedenheit, Kreativität, Begeisterungsfähigkeit, *Flow*, musische und intellektuelle Interessen u.a. entwickeln. Der Schul- und Erwachsenenbildung kommt es zu, praktische Wege zu zeigen. Doch die Frage, ob das alles einen Wert hat, oder ob wir mit unserem Tun und Treiben nur körperliche Bedürfnisse und einen neurologischen Lebensdrang befriedigen, für den Langeweile eben unerträglich ist, ob im Übrigen aber alles – wie Jean-Paul Sartre behauptete – eine „nutzlose Leidenschaft“ ist, erfordert wieder eine weltanschauliche Antwort. Diese dürfte bei gläubigen Menschen unbezweifelbar positiv sein. Denn Jugendliche und Erwachsene, die beten und Gottesdienste besuchen, sehen er-

wiesenermaßen auch eher einen Sinn im Leben und sind etwas positiver gestimmt als areligiöse. Die Gläubigen haben wahrscheinlich keine wesentlich anderen Arbeitsfelder oder Freizeitbeschäftigungen als die Ungläubigen. Doch der Glaube an Gottes Zuwendung in der Schöpfung und in Jesus kann jeder nihilistischen Sinnverneinung und materialistischen Banalisierung entgegenwirken und dazu anhalten, das Leben zu bejahen. Zum Glauben gehört eine Kultur der Danksagung, die schon die Psalmen auszeichnet. Dies fördert psychologisch wohl die Bereitschaft, Positiverfahrungen stärker zu beachten und als Gaben Gottes zu deuten. Der Gläubige konsumiert also nicht einfach, sondern fühlt sich als Partner, den Gott beschenkt: Speis und Trank, das Leuchten der Sonne, unsere Arbeitskraft – alles erhält einen Mehrwert als Gabe des Schöpfers. In Bezug auf Arbeit und Beruf macht uns der Glaube keine Vorgaben, sagt aber: Sofern dein Schaffen dazu dient, dir und anderen Menschen die materiellen Voraussetzungen für ein menschenwürdiges Leben ohne erniedrigende Armut zu gewährleisten und auch deine Leistungsbereitschaft zu erleben, ist sie wertvoll, ermöglicht sie doch die Erfahrung, dass wir für Gott um unserer selbst willen wertvoll sind. Sinnwidrig ist alles, was diese Erfahrung verhindert.

In Bezug auf die Freuden des Genießens laden uns die Psalmen zum Danken für Brot und Wein ein, während nach dem 1. Timotheusbrief (4, 4) die Schöpfung zum „Genießen in Danksagung“ bestimmt ist. Theologisch gesagt: Vertrau ruhig den Momenten, wo du dich in deinen kleinen oder großen Freuden lusthaft vergessen kannst. Sie sind keine Ablenkung vom großen „Ekel“, den ein Sartre meint im Leben erfahren zu müssen. Nein, sie können dich befähigen, bis in deine Gehirnchemie hinein der Aussage des Schöpfungsglaubens zuzustimmen, dass unser Leben ein Geschenk ist. Genieße – und teile mit den Bedürftigen. Poetischer und mit Mascha Kalékos chassidischem Schöpfungsglauben gesprochen⁵:

Ich freue mich, dass ich mich an das Schöne
Und an das Wunder niemals ganz gewöhne.

5 Kaléko, Mascha (1977). In meinen Träumen läutet es Sturm. München, 70.

Dass alles so erstaunlich bleibt und neu!
Ich freu mich, dass ich . . . Dass ich mich freu.

ZUSAMMENFASSUNG

CHRISTLICHER GLAUBE ALS LEBENSHILFE?

Die Bibel ist kein psychologisches Handbuch, doch wirkt Religiosität in der Regel als soziale und personale Ressource: Aktiver Glaube unterstützt vermutlich Bewältigungs- und Befriedigungsstrategien, mit denen wir versuchen, unsere Lebenszufriedenheit zu erhalten oder zu steigern, indem wir bestimmte Entwicklungs- oder Lebensaufgaben (developmental tasks; life tasks) günstig lösen. Nämlich:

1. *Die Fähigkeit zur Emotionsregulation und zur Sammlung . . .*
2. *Das Erlernen von Strategien zur Belastungsbewältigung . . .*

	Bewältigungsstrategie	Fragebogenbeispiel
1.	Ablenkung	Ich tue etwas wie fernsehen oder spielen, um es zu vergessen.
2.	Sozialer Rückzug	Ich sage nichts über diese Situation.
3.	Kognitive Umstrukturierung	Ich versuche, die guten Seiten der Dinge zu sehen.
4.	Selbstkritik	Ich beschuldige mich selbst, sie Situation verursacht zu haben.
5.	Beschuldigung anderer	Ich beschuldige jemand anderen, die Sit. verursacht zu haben.
6.	Problemlösen	Ich versuche, die Sit. zu bewältigen, indem über Lösungen nachdenke
7.	Emotionale Regulation	Ich versuche, mich selbst zu beruhigen.

- | | | |
|-----|-----------------------------------|---|
| 8. | Wunschdenken | Ich wünsche mir, die Situation wäre nie aufgetaucht. |
| 9. | Suche nach sozialer Unterstützung | Ich versuche, mich besser zu fühlen, indem ich meine Zeit mit anderen (Familie, Erwachsene, Freunde) verbringe. |
| 10. | Resignation | Ich tue nichts, denn die Situation kann nicht bewältigt werden. |

Spirituelle Unterstützung: „Beten um Hilfe und Führung, dass alles richtig wird.“
 „Ich habe Halt im Glauben gesucht.“

3. Der Aufbau und Erhalt von positivem Selbstwertgefühl . . .

Wenn wir uns mit Fremdbewertungen auseinander setzen und uns nach unseren Erwartungen an uns selbst beurteilen, kann sich die Frage stellen, ob es nicht auch eine übermenschliche Bewertungsinstanz und einen transsozialen Signifikanten Anderen gibt, der maßgeblicher ist als die Bewertungen bestimmter Bezugspersonen, des Arbeitsmarktes sowie der öffentlichen Meinung, maßgeblicher auch als unsere spontane Selbsteinschätzung, die ja mit unserem Hochgefühl und unseren depressiven Stimmungen schwankt. Könnte, müsste nicht der Glaube an den Gott, der uns als seine „Ebenbilder“ achtet (Gen 1, 27) und als seine „Freunde“ liebt (Joh 15, 15) eine zusätzliche, menschenunabhängige Quelle von Selbstwertbestätigung eröffnen, die eine areligiöse Weltsicht nicht kennt?

4. Die Bereitschaft zu prosozialem Verhalten, Freundschaft und Liebe . . .

Hilfsbereitschaft ist keine allgemein gültige Norm mehr, sondern in das Belieben des Einzelnen gestellt. Der christliche Glaube erkennt

ihr jedoch einen Wert zu, der nicht nur in den Augen der Menschen, sondern auch vor Gott gilt. Für ihn ist Hilfsbereitschaft sowohl höchste Verpflichtung als auch höchste Sinnerfüllung, ist Gebot Gottes und gleichzeitig erfüllende Gemeinschaft mit ihm (Mt 25, 31-46).

5. Die Aufrechterhaltung einer positiven Lebenseinstellung. . .

In Bezug auf Arbeit und Beruf macht uns der Glaube keine Vorgaben, sagt aber: Sofern dein Schaffen dazu dient, dir und anderen Menschen die materiellen Voraussetzungen für ein menschenwürdiges Leben ohne erniedrigende Armut zu gewährleisten und auch deine Leistungsbereitschaft zu erleben, ist sie wertvoll, ermöglicht sie doch die Erfahrung, dass wir für Gott um unserer selbst willen wertvoll sind. Sinnwidrig ist alles, was diese Erfahrung verhindert.

In Bezug auf die Freuden des Genießens laden uns die Psalmen zum Danken für Brot und Wein ein, während nach dem 1. Timotheusbrief (4, 4) die Schöpfung zum „Genießen in Danksagung“ bestimmt ist. Theologisch gesagt: Vertrau ruhig den Momenten, wo du dich in deinen kleinen oder großen Freuden lusthaft vergessen kannst. Sie sind keine Ablenkung vom großen „Ekel“, den ein Sartre meint im Leben erfahren zu müssen. Nein, sie können dich befähigen, bis in deine Gehirnchemie hinein der Aussage des Schöpfungsglaubens zuzustimmen, dass unser Leben ein Geschenk ist. Genieße – und teile mit den Bedürftigen.

Satz: Winfried Müller
©Religio