



Brigitta Lentz

**Sehnsucht nach Sinn**

IDENTITY ≡ EDITION

*Paul J. Kohtes:*

**Vorwort** 6

*Brigitta Lentz:*

**Sehnsucht nach Sinn** 9

Literaturverzeichnis 67

Die Identity Foundation 68



## Vorwort

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ (Mt 4,4), er ist ein Wesen mit geistigen und spirituellen Ansprüchen. Das ist jedenfalls „common sense“. Wir wollten das genauer wissen. Insbesondere interessierte uns die Frage, wie sich „Spirituelles“ in der individuellen Wirklichkeit des Einzelnen überhaupt finden und artikulieren lässt. Denn über die Spiritualität der Deutschen lässt sich trefflich spekulieren – jedoch: Wie, wo und wann zeigt sie sich im Leben?

6

Diese Untersuchung hat uns in Neuland geführt. Die Sogkraft des „Religiösen“ erwies sich schon in den Voruntersuchungen als überaus stark. Über spirituelle Erfahrungen ist man offensichtlich nicht gewohnt zu sprechen, sie sind nur selten Thema im kommunikativen Austausch der Menschen. Gleichsam ersatzweise springen religiös geprägte Themen und Erfahrungen in dieses Vakuum. Diese Tatsache hat uns beim Studiendesign großes Kopfzerbrechen bereitet. Wie kann man in einem

standardisierten Fragebogen spirituelle Fragen erfassen? Was sind überhaupt spirituelle Erfahrungen – auch im Vergleich mit religiösen?

Es ist der wissenschaftlichen Hartnäckigkeit der Mitarbeiter des Institutes für empirische Sozialforschung an der Universität Hohenheim (Stuttgart) unter der Leitung von Professor Eugen Buß zu verdanken, dass schließlich ein Fragebogen entstand, der diese diffizile Aufgabe löste. Ausführliche Diskussionen in unserem wissenschaftlichen Beirat und verschiedene Vorstudien haben dazu geführt, Beispiele möglicher spiritueller Erfahrungen in die Befragung einzubringen. Die Feldarbeit wurde dann als repräsentative Untersuchung von der GfK, Gesellschaft für Konsumforschung, Nürnberg, geleistet.

Neuland galt es dann auch bei der Auswertung zu betreten. Wie kann man die sehr heterogenen spirituellen Erfahrungen in so genannte Cluster fassen? Wie grenzen wir konventionelle religiöse Erfahrungen von existenziellen ab? Hier ist die Arbeit von Dr. Nadja Rosmann, Hofheim und Dr. Andreas Bunz, Universität Hohenheim besonders zu würdigen. Ihnen vor allem verdanken

7

wir es, erstmalig in Deutschland eine verlässliche Bestandsaufnahme der „Spiritualität in der Gesamtbevölkerung“ vorlegen zu können.

Die Ergebnisse finden Sie auf unserer Webseite:  
[www.identity-foundation.de](http://www.identity-foundation.de)

Dennoch: Wenn Sie eine Rose wissenschaftlich untersuchen, ist die Gefahr groß, dass ihr Duft und ihre Schönheit verloren gehen. Das ist auch beim Thema Spiritualität so, wenn sie allein in Zahlen und Daten daherkommt. Deshalb freuen wir uns, dass wir mit der bekannten Kölner Journalistin Brigitta Lentz eine Autorin begeistern konnten, einmal eine ganz persönliche Sicht auf unsere Untersuchung zu werfen. Das hat sie getan – wie ich finde auf sehr lesenswerte Weise.

*Paul J. Kohtes*

Vorsitzender der Identity Foundation

Brigitta Lentz

## **Sehnsucht nach Sinn**

Die Spiritualität und Religiosität  
der Deutschen

Gibt es sie wirklich – die von manchen Wissenschaftlern, Theologen und Autoren viel beschworene Rückkehr der Religiosität? Wie halten es die Deutschen mit den Sinnfragen des Lebens? Was sind ihre Einstellungen zu Glauben, Spiritualität und Sinn? Die Antworten, die die Untersuchung der Sozialwissenschaftler an der Universität Hohenheim zu diesen Fragen gibt, zeigen kein eindeutiges Bild.

Rund 40 Prozent der Befragten wollen weder von Religion noch vom Glauben etwas wissen. Spirituelle Fragen sind ihnen fremd. Dagegen sagen 15 Prozent, immerhin mehr als sechs Millionen Menschen in Deutschland, dass sie auf der Suche nach etwas sind, was ihr Leben trägt – innere Ruhe, die eigene Mitte, Gott. Allerdings bezeichnen sich nur noch 10 Prozent als aktive Mitglieder der beiden großen christlichen Kirchen. Weitere 35 Prozent gehören zwar noch zu den großen Glaubensgemeinschaften. Ihre Überzeugungen haben sie aber angereichert durch „Anleihen“ bei den anderen großen Weltreligionen wie etwa Buddhismus, Islam oder Hinduismus.

Fazit: Von einer Rückkehr der Religiosität zu sprechen, wäre übertrieben. Dennoch: Die Mehrheit der Deutschen sucht nach einem Sinnzusammenhang für ihr Leben, der das Materielle übersteigt. Nicht wenige sind allerdings in der Gefahr, bei der Suche das Ziel aus den Augen zu verlieren.

Was sind das für Zeiten! Politiker mutieren zu Wanderpredigern und verlangen ihren Wählern mehr Frömmigkeit ab. Sie fordern, die Deutschen sollten endlich aus ihrem Herrgottswinkel heraustreten und mit mehr Kampfgeist ihre christlichen Werte vertreten.

Und wie reagiert das Wahlvolk? Es ist gespalten. Während die eine Hälfte den Ruf ungehört verhallen lässt, stimmt die andere gleich mit in den Chor der Forderer ein. 46 Prozent der Deutschen, so das Ergebnis einer aktuellen repräsentativen Studie der Düsseldorfer Identity Foundation und der Universität Hohenheim, sind ebenfalls der Meinung, dass Deutschland wieder mehr religiöse Werte braucht.

Und was denken die Deutschen selbst über sich? 40 Prozent halten sich für religiös oder spirituell. Deutlich häufiger sind das die Frauen mit über 42 Prozent (Männer 32 Prozent). Die eingefleischten Atheisten sind in Deutschland dagegen männlich – mit 26 Prozent vs. 17 Prozent.

Den Soziologen Andreas Bunz, der die Studie am Hohenheimer Lehrstuhl für Sozialwissenschaften betreut, hat das überrascht: „Die Mehrheit der Deutschen ist weit weniger atheistisch als bisher angenommen“, resümiert er das Ergebnis. Was freilich noch nichts über ihr Engagement aussagt, so wie sich das manche Politiker wünschen.

### **GIBT ES EINE WIEDERKEHR DES RELIGIÖSEN?**

Was ist los in Deutschland? Erleben wir im Augenblick so etwas wie eine Renaissance des Religiösen? Es gibt ein paar Anzeichen jenseits der Zahlen: Wer hätte vor Jahren gedacht, dass der katholische Pontifex im Ursprungsland der Aufklärung so viele

Menschen in frenetische Begeisterungstürme versetzen kann? Die auch in Deutschland empfundene öffentliche Trauer um den im April 2005 verstorbenen Papst Johannes Paul II. sowie der Jubel um seinen Nachfolger Benedikt XVI. anlässlich des Kölner Weltjugendtages und – ein Jahr später – seiner Heimatvisite in Bayern haben Nachdenklichkeit ausgelöst.

Wer genauer hinsieht, bemerkt noch andere Signale: Vorbei scheinen die Zeiten, da die Klöster ein abgeschottetes Dasein fristeten und als Hort der Weltfremden galten. Viele der geistlichen Häuser sind auf dem besten Weg, den Wellnesshotels Konkurrenz zu machen. Immer mehr entnervte Großstadtmenschen und ausgebrannte Führungskräfte suchen dort Stille und neue Impulse für ihr Leben. Manche Vertreter der katholischen Geistlichkeit wie etwa der frühere Prior im Benediktiner-Kloster Andechs, Anselm Bilgri, oder der Benediktiner-Pater und Zen-Meister Williges Jäger sind inzwischen sogar in die Riege der bekanntesten Seelencoachs für die gestressten Frauen und Männer der Wirtschaft aufgestiegen.

Und noch etwas fällt auf: Mittelalterliche Pilgertraditionen erfreuen sich neuer Popularität. Was hat es zu bedeuten, dass die Menschen sich zu Tausenden auf den Jakobsweg zum Grab des Apostels Jakobus nach Santiago de Compostela machen? Auch diejenigen, von denen man es gar nicht erwartet. Der Comedy-Star Hape Kerkeling zum Beispiel. Der wanderte gleich mit dem entsprechenden Vermarktungsgeschick. Sein Erfahrungsbericht „Ich bin dann mal weg ...“ zählt zur beliebtesten Lektüre der Deutschen.

### **„GOTT IST TOT“ - IST TOT**

14

Ist die „Gott ist tot“-Ideologie des ausgehenden 19. und 20. Jahrhunderts in der Auflösung begriffen? Sigmund Freud (1856 - 1939), der Wiener Arzt und Begründer der Psychoanalyse, hätte sich dann mit seiner Prognose, dass die Tage der Religion gezählt seien, genauso geirrt wie Karl Marx (1818-1883), der die Religion als „Opium des Volks“ diskreditierte und damit die Revolution des Proletariats in Bewegung bringen wollte.

Für den Buchautor und Chefredakteur des Politmagazins Cicero (Wolfram Weimer, DVA 2006), ist die aktuelle Renaissance von Religion und Spiritualität keine Frage. Er begründet sie politisch: Zum einen mit dem Zusammenbruch von Kommunismus und Faschismus im Europa des 20. Jahrhunderts, „der ein weltanschauliches Vakuum hinterließ“. Zum andern mit der aggressiv-religiösen Aufladung in Teilen der arabischen Welt und der Ausbreitung des islamistischen Terrors in Europa. Der präsentiert sich „wie eine totalitäre Ideologie, die für die westliche Zivilisation nach Kommunismus und Faschismus die dritte existenzielle Bedrohung“ darstelle. Weimer: „Das Pendel schlägt zurück und alle nicht islamistischen Religionskreise fangen an, ihre Überzeugungen, Traditionen und Religionen zu revitalisieren.“



## **CHRISTLICHE WERTE IN DER LEISTUNGSGESELLSCHAFT**

Doch welche sind unsere Werte? Der von Politikern und Kirchen so häufig beschworene Dialog der Kulturen ist zum Scheitern verurteilt, wenn es auf unserer Seite an klaren Vorstellungen und Konturen fehlt. Die religiösen Werte des Christentums lassen sich nicht politisch verordnen. Dahinter stehen gelebte Überzeugungen, Haltungen, Einstellungen und vor allem glaubwürdiges Handeln. Christliche Werte entspringen immer der Nächstenliebe, der Achtung und dem Respekt vor dem Mitmenschen.

36 Prozent der Befragten sind der Auffassung, dass christliche Werte vor allem in der Wirtschaft wieder eine stärkere Rolle spielen sollen. Wie steht es damit in einer Hochleistungsgesellschaft, die von unbarmherziger Konkurrenz, Wettbewerb und Ergebnisdruck lebt? Eine Gesellschaft, in der die Schere zwischen Arm und Reich immer größer wird. Eine Gesellschaft, die Mitmenschlichkeit erst wieder neu lernen muss und um neue Definitionen alter Leitbilder wie Solidarität und Gerechtigkeit

ringt. Wie steht es da um die Religiosität und Spiritualität der Menschen?

## **DIE NEUE GESUNDHEITSRELIGION**

40 Prozent der deutschen Bevölkerung haben, so ein weiteres Ergebnis der Studie, weder mit religiösen noch mit spirituellen Ideen etwas im Sinn. Sie sind in erster Linie an ihrer eigenen wirtschaftlichen Lage und persönlichen Zufriedenheit interessiert. Erfahrungen, die das Gefühl der eigenen Begrenztheit aufheben, sind ihnen eher fremd. Wenn überhaupt – dann machen sie sie vor allem durch erfüllte Sexualität und lustvollen Konsum. Regt sich bei ihnen die Frage nach dem Sinn des Ganzen, dann beantworten sie sie mit der Geborgenheit familiärer und freundschaftlicher Beziehungen“. Inwieweit diese Geborgenheit freilich eher einer Wunschvorstellung entspricht, sei dahingestellt.

Gefragt nach den Quellen ihres persönlichen Glücks nennen nur elf Prozent den Glauben oder religiöse Überzeugungen. Für

74 Prozent, die überragende Mehrheit der Befragten, ist die eigene Gesundheit das wichtigste Fundament ihrer Zufriedenheit. Eine andere Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach bestätigt dieses Ergebnis. In dieser Untersuchung setzen 91 Prozent der Deutschen Gesundheit sogar mit Glück gleich.

Eine problematische Haltung, meinen einige Experten. Die Medizin hat die Macht über unsere Gesundheit ergriffen und ein Milliardengeschäft daraus gemacht. Das ständige Kreisen um die eigene Gesundheit, kritisiert etwa der Buchautor und Mediziner Manfred Lütz, mache erst recht krank (Lütz, Droemer 2005). „Unsere Vorfahren bauten Kathedralen, wir bauen Kliniken,“ so der Kölner Arzt. „Unsere Ahnen retteten ihre Seele. Wir retten unsere Figur. Keine Frage, wir haben eine neue Religion: die Gesundheitsreligion.“

Die meisten von uns halten Gesundheit inzwischen fast für einen statischen Zustand, der irgendwann erreichbar ist. In Wahrheit aber handelt es sich um „ein fragiles Gleichgewicht, das leicht zerstört werden kann, wenn es ständig hinterfragt und optimiert werden soll,“ sagt Klaus Dörner. Der Psychiatrie-

professor und Buchautor beobachtet aufgrund der heutzutage zum Teil übersteigerten Beschäftigung mit der Gesundheit bei vielen eine „geradezu krankhafte Selbstbezogenheit.“ (Dörner, Econ 2003).

## DIE RELIGIOSITÄT UND SPIRITUALITÄT DER DEUTSCHEN

Ein Stück dieser Selbstbezogenheit schimmert auch bei 15 Prozent der Befragten durch, die sich als spirituelle Sinnsucher bezeichnen lassen. Sie haben keinerlei Bindung mehr an die Institution Kirche und speisen ihren Sinnbezug aus Fragmenten der Anthroposophie, des Humanismus, der Mystik und Esoterik. Ihre Motivation ist eine eher privatistische: Sie wollen ihre „Berufung“ und „die eigene Mitte“ finden.

Sie interessieren sich für spirituelle Praktiken aus dem asiatischen Raum wie Meditation, Yoga oder Chi Gong, sind aber auch offen für esoterische Experimente wie Tarot-Karten, Trance-Reisen oder Schamanismus. Sie haben kein Gottesbild im eigentlichen Sinn, sondern sprechen „von einem Sinn an

sich“, der im Kosmos liege oder von einer unpersönlichen Kraft, „einem Spirit“, der die Welt zusammenhalte.

Nur noch zehn Prozent der deutschen Bevölkerung verstehen sich als katholisch oder evangelisch – als Traditionschristen also. Sie fühlen sich eng an die Institution Kirche angebunden und finden Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens in ihrem Glauben. Religiöse Rituale wie Gebet und Gottesdienstbesuch geben ihrem Alltag Struktur. Im öffentlichen Leben wünschen sie sich einen stärkeren Gottesbezug. Ihr Gottesbild: Ein persönlicher Gott, bei dem sie mit ihren Anliegen Gehör und Trost finden.

### **RELIGIÖS, ABER NICHT KIRCHENTREU**

Eine andere deutlich wachsende Gruppierung (35 Prozent) gehört zwar noch immer zu den beiden großen Glaubensgemeinschaften. Sie grenzt sich jedoch von der Lehrmeinung der Kirche ab und individualisiert ihre religiösen Überzeugungen. Unbekümmert nimmt sie Anregungen aus den verschiedenen Welt-

religionen auf und erweitert ihre Überzeugungen um philosophische und humanistische Ideen. Das christliche Gottesbild, in dessen Fokus der Gekreuzigte steht, ist einer eher vagen Vorstellung vom göttlichen Kern im Menschen gewichen.

Die Kirchen sehen diesem Treiben fast mit Fatalismus und einer gewissen Hilflosigkeit zu. „Gesellschaftlicher Pluralismus“, kommentiert der Ratsvorsitzende der EKD und Berliner Landesbischof Wolfgang Huber den Trend, „zeigt sich auch in der Vielfalt religiöser Überzeugungen und kultureller Einstellungen. Da ist ein weiter Raum der Freiheit, in dem sich der Einzelne wie ein Flaneur auf einer Einkaufsmeile bewegen kann.“ (Vortrag auf der Missionale, April 2006).

Jeder dritte Befragte stimmt der Aussage zu: „Ich glaube an einen Gott, aber nicht, wie das Christentum ihn predigt.“ Auf die Aussage „Der Kosmos wird von einem höheren Wesen oder einer geistigen Macht zusammengehalten“, reagiert die Mehrheit skeptisch. Weniger als ein Drittel findet hier seine persönliche Überzeugung wieder.

Es ist ein kreativer, individualistischer Zugang, der die Religiosität dieser Menschen prägt. Man könnte sie als Religiös-Kreative bezeichnen. „In Folge der fortschreitenden Individualisierung kommt es zu einer Art Patchwork-Religiosität“, kommentiert Bischof Huber das Phänomen. „Elemente verschiedener Weltanschauungen werden mehr oder weniger bewusst miteinander kombiniert.“

## SEHNSUCHT NACH SINN

22  
≡

Angesichts dieser Ergebnisse von einer Rückkehr der Religiosität und der Spiritualität zu sprechen, scheint übertrieben. Gleichwohl – es bewegt sich etwas. Immerhin ist bei 60 Prozent der Menschen eine deutliche Sehnsucht nach Sinn spürbar. Jeder zehnte Deutsche sagt es den Interviewern sogar konkret: Er hat sich auf die Suche nach einer für ihn passenden Religion bzw. spirituellen Praxis gemacht. Er fühlt sich nirgendwo richtig aufgehoben, will aber auch kein Atheist sein. Diese spirituell Suchenden sind übrigens tendenziell eher die Gebildeten, mit Abitur und abgeschlossenem Studium.

Es gibt sie also zuhauf – vage Sehnsüchte und eine prinzipielle Offenheit für neue Trends, Entwicklungen und Zugänge zu den Themen Religion und Spiritualität. Die Gefahr: Angesichts der Vielfalt der Angebote bekommt die Suche zwar ständig neue Impulse. Sie kann aber auch in die Irre gehen. Kaum ein Halbjahr vergeht, da nicht die Verlage zu den Buchmessen die Werke neuer Gurus und spiritueller Experten vorstellen. Meist handelt es sich freilich um die alten Weisheiten in neuer Verpackung.

Was bei manchen Suchenden zuweilen in Vergessenheit gerät: Zum Fündigwerden gehört Disziplin – und die Entscheidung, wenigstens eine Zeitlang bei einer Linie zu bleiben. „Die Versuchung ist groß, alles durchzuprobieren und religiösen Trends nachzulaufen“, meint der ehemalige Münchner Benediktiner-Abt Odilo Lechner. „Der Mensch muss sich aber entscheiden und für eine gewisse Wegstrecke an etwas binden“ – wenn die Suche nicht ins Leere laufen soll.

≡  
23

## ALTE SICHERHEITEN BRECHEN WEG

Was den Einzelnen in die Sinnsuche treibt, ist nicht schwer nachzuvollziehen. Die Gründe liegen auf der Hand: Neben der kollektiven seelischen Erschütterung nach dem islamistischen Terrorangriff auf die New Yorker Twin Towers am 11. September 2001, die auf einen Schlag die Fragilität des westlichen Wertesystems offenbarte, haben die Menschen auch als Individuen große psychische Irritationen zu verkraften. Es gibt die alten Verlässlichkeiten nicht mehr. Die Bindungen und Beziehungen erweisen sich zunehmend als brüchig und zerbrechlich. Die Zahl der Singlehaushalte steigt dramatisch, vor allem in den Großstädten. Es gibt immer mehr Alleinerziehende. In den Metropolen scheidet jede zweite Ehe.

Und im Job – auch da steht es für viele im Augenblick nicht zum Besten. Die Globalisierung hat in den vergangenen Jahren die deutsche Wirtschaftslandschaft bis zur Unkenntlichkeit verändert. Die bewährten Trutzburgen und Sicherheiten sind dahin: Es gibt keinen Schutz vor Kündigung mehr. Auf Beschäfti-

gungsgarantien ist kein Verlass. Und die so genannten „Lebensarbeitsgeber“, bei denen man früher ein Leben lang beschäftigt sein konnte, buhlen um die Gunst der Aktionäre und behandeln ihre Mitarbeiter als Kostenfaktor.

Seit der Jahrtausendwende haben Millionen ihre Arbeitsplätze verloren. Der kostengetriebene Konzentrationsprozess wird weitergehen. Ein Ende der Massenarbeitslosigkeit ist nicht in Sicht. Unser ehemaliges Wirtschaftswunderland ist in eine Dauer-Krise getaumelt – zumindest was den Arbeitsmarkt angeht.

Sogar das in früheren Zeiten von Politikern und Unternehmern laut geschmetterte Credo der Marktwirtschaft, dass sich Leistung lohne, hat an Gültigkeit verloren. Hochschulabsolventen mit Prädikatsexamina stehen auf der Straße. Um einen Job zu ergattern, sind die jungen Leute häufig bereit, Bedingungen zu akzeptieren, die in der Generation ihrer Eltern noch als Zumutung galten. Eine schlecht bezahlte oder sogar unbezahlte Probezeit ist keine Seltenheit – die Apostrophierung „Generation Praktikum“ keine zynische Übertreibung.

Doch damit nicht genug. Das alte Leistungsparadigma gilt auch für die Älteren nicht mehr. Die Existenz- und Zukunftsangst hat inzwischen die so genannten Spitzenkräfte in ihren Chefetagen erreicht. Auch sie verlieren ihre Jobs, unabhängig davon, für welche Leistungen sie früher von ihren Vorgesetzten hoch gelobt wurden.

### **DIE „GERMAN ANGST“**

26  
≡

Stephan Grünewald, Chef des Kölner Rheingold-Instituts, das in regelmäßigen Abständen die Stimmungslage der Deutschen erforscht, sieht in allen Bereichen und Altersstufen bei den Menschen einen Zustand „überdrehter Erstarrung“ (Grünewald, Campus 2006). „Egal, ob Student, Manager, Politiker oder Mediziner, überall wird ein Gefühl lähmender Orientierungslosigkeit beschrieben.“

In Deutschland freilich ist die Angst größer als anderswo, stellten Wissenschaftler in der jüngsten Vergangenheit immer wieder fest. Acht Millionen, so errechneten die Experten vom

Münchener Max Planck-Institut für Psychiatrie, leiden gegenwärtig an behandlungsbedürftigen Ängsten, Depressionen und depressiven Störungen.

Verwöhnt von sozialstaatlicher Fürsorge und jahrelang gewogen in scheinbarer Sicherheit tun sich die Deutschen schwer mit Rückschritten. Kein Wunder, wenn man vom höchsten europäischen Wohlstands- und Sicherheitsniveau abstürzt. Im übrigen Europa sprechen unsere Nachbarn denn auch mit einer Mischung aus Ungläubigkeit und Verwunderung vom Phänomen der „German Angst“.

Angesichts dieser Stimmungslage lässt sich nachvollziehen, dass immer mehr Menschen in Deutschland an ihren bisherigen Plänen, Prioritäten und Werten zu zweifeln beginnen und sich fragen, ob es eigentlich noch Sinn macht, so weiterzuleben wie bisher.

Jeder Zehnte, stellen die Hohenheimer Experten in der Befragung der Identity Foundation fest, sucht nach neuen Orientierungen. „Es regt sich Widerstand gegen die banale ökonomisierte Oberflächlichkeit des metropolitanen Alltagslebens“,

≡  
27

schreibt der Buchautor Wolfram Weimer. Die Sinnentleerung und die wachsende Komplexität der globalen Welt treibe den Menschen in die postmoderne Sinnsuche.

### **SINNFRAGE IN LEID UND NOT**

28

In der Studie wurden die Teilnehmer nach konkreten Situationen gefragt, in denen sie sich besonders intensiv mit den Sinnfragen des Lebens beschäftigen. Mit Abstand am häufigsten tun sie das im Zusammenhang mit dem Erlebnis eines menschlichen Verlusts – bei Tod und schwerer Krankheit eines vertrauten Menschen (14 Prozent), bei persönlicher Krankheit (sechs Prozent) oder wenn es ihnen selbst oder der Familie schlecht geht (fünf Prozent).

Auf die Frage, was ihnen denn konkret hilft, mit solchen Krisen-Situationen umzugehen, antworten 30 Prozent „Stille um mich herum“. Bei den über 55-Jährigen sind es sogar fast 35 Prozent. Das Bedürfnis nach Stille, das jeder dritte Befragte artikuliert, zeigt, dass es offensichtlich in der Bevölkerung ein

deutliches Gespür für Situationen gibt, die Wendepunkte im Leben bedeuten können.

Im Allgemeinen taucht der Wunsch nach Innehalten und Stille gemeinsam mit der Ahnung auf, dass es noch andere Möglichkeiten geben muss, mit dem Leben und seinen Nöten umzugehen, als die, die man bisher favorisierte. Die Lösungen, die kurzfristig und schnell die gewohnte Funktionsfähigkeit wiederherstellen, müssen nicht zwangsläufig die besten sein.

Wer neue, andere Alternativen entwickeln will, braucht Zeit. Stille, das wussten die alten Weisheitslehrer, heilt. Nur in der Stille lässt sich die spirituelle Kraft entdecken, die in jedem von uns steckt, die uns reifen lässt und positive Veränderungen aufzeigt. Nur in der Stille kann es gelingen, die innere Angst zu beruhigen, die Spannungen aufzulösen und sich selbst in einem anderen Bezogensein zu erfahren.

Das gilt im Besonderen für den Umgang mit der eigenen Schwäche und Krankheit. „Leiden kann in Hoffnung münden“, sagt die Buchautorin und Sterbebegleiterin Monika Renz (Renz, Herder 2006), „oder es kann den Menschen verstümmeln.“

Eine Aussage, die auch andere wissenschaftliche Studien belegen. Der Mediziner Arndt Büssing vom Lehrstuhl für Medizinthorie und Komplementärmedizin an der Privatuniversität Witten/Herdecke hat zum Beispiel Krebs- und Multiple-Sklerose-Patienten gefragt, welche Rolle Spiritualität und Religion bei ihrer Krankheitsbewältigung spielen.

Diejenigen Patienten, so hat Büssing herausgefunden, die Vertrauen in eine höhere Macht haben, haben Vertrauen in ihre innere Stärke. „Sie erleben ihre Krankheit auch als Hinweis, etwas in ihrem Leben ändern zu müssen.“

Nach Erkenntnissen der Fachzeitschrift „Psychologie Heute“ existieren weitere 1.200 meist amerikanische Untersuchungen, die alle zu dem beeindruckenden Resultat kommen, dass religiöse und spirituelle Menschen auf belastende Lebensereignisse und Erkrankungen weniger häufig mit Depressionen reagieren („Psychologie Heute“ von März 2005).

Was die Wissenschaftler noch entdeckt haben: Menschen, die regelmäßig beten oder meditieren, verfügen über ein stärkeres Immunsystem. Wie das zu erklären ist? „Religiosität kann

Hoffnungspotenziale freisetzen, die für jede Genesung unerlässlich sind,“ weiß Linus Geisler, Internist und Mitglied der Enquete-kommission Ethik und Recht in der modernen Medizin. Wenn die innere spirituelle Heilquelle zu sprudeln beginnt, lässt sich Hoffnung mobilisieren und Leiden aushalten – vielleicht sogar mildern, weil der Mensch loslässt und in der Lage ist, sich einem schicksalhaften Prozess anzuvertrauen.

Das ist keine neue Erkenntnis: Die Hoffnungspotenziale, von denen Geisler spricht, bündeln sich in der „Vater unser“-Bitte „Dein Wille geschehe“ – die Quintessenz echter Religiosität. Der von den Nazis umgebrachte evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer hat sie uns auf berührende Weise hinterlassen: „Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag ...“

## SPIRITUALITÄT GIBT RÜCKHALT

Die Untersuchungsergebnisse, die die Hohenheimer Soziologen zu Tage gefördert haben, zeigen, dass es den meisten Menschen



nur in schwierigen und leidvollen Situationen möglich ist, der spirituellen Quelle auf die Spur zu kommen. Warum schaffen die meisten von uns das nicht auch in guten Zeiten?

Das hat wohl mit unserer Gestimmtheit zu tun – und der Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten: Absorbiert von alltäglichen Geschäften, mal hingerissen von plötzlichen Glücks- und Erfolgssträhnen, dann wieder betrübt und enttäuscht über die vermeintliche Ungerechtigkeit der Welt oder voller Neid auf all die anderen, denen es scheinbar besser geht. Die meisten von uns sind gut ausgelastet damit, sich anzustrengen, zu funktionieren und allen Facetten der gesellschaftlichen Leitbilder zu entsprechen: Jugend, Fitness, Bilderbuchfamilie, Karriere, Erfolg, Geld, Haus etc. ...

Und wenn dann plötzlich der Erste aus dem Familien- und Freundeskreis stirbt, eigene Krankheit oder Jobverlust uns aus der Bahn werfen – dann stehen wir da mit der vermeintlichen Lebenserfahrung, dass sich alles machen und steuern lässt. Und von einem Tag auf den anderen stellen sich die scheinbaren Gewissheiten als brüchig heraus.

Wer dann innehält, hat alle Chancen, die Sicht auf das Leben und auf das, was vorher wichtig erschien, zu überdenken und zu ändern. Allerdings unter einer Voraussetzung: Er muss sich der Angst und Unruhe stellen, mit der der Rückzug ihn konfrontiert, muss sie beobachten und sein lassen können.

Wer sie „weghaben“ und „bewältigen“ will, so wie er bisher alles „bewältigt“ hat, vertut die Chance, endlich sein ureigenes Wesen kennenzulernen und sein Leben so zu verändern, wie es ihm gemäß ist. „Angst lässt sich nicht bewältigen“, sagt der Psychoanalytiker Horst-Eberhard Richter. „Sie ist da – als eine Farbe unseres Lebens und als Wegweiser für verantwortliches Handeln.“ (Capital, 15/2000).

Das Bedürfnis nach Rückzug und Selbstreflexion, so lässt sich in der Untersuchung feststellen, ist in den Altersgruppen unterschiedlich groß. Das kann nicht überraschen. Denn der Mensch reift nun mal nicht ohne Rückschläge und die Erfahrung des Alterns. Dass Sinnfragen tendenziell eher in späteren Jahren an Bedeutung gewinnen, wenn der Horizont enger wird und Alter, Krankheit und Tod ins Leben treten, ist eine biografische Tatsache.

So finden zum Beispiel nur neun Prozent der 14- bis 19-Jährigen in der Begegnung mit der Natur Antworten auf Fragen nach dem Sinn des Lebens – aber fast 40 Prozent der über 70-Jährigen. Junge Leute bevorzugen eher die Gemeinschaft, den Austausch mit Freunden oder der Familie, um in schwierigen Situationen Resonanz und Unterstützung zu finden – was freilich keine Abstriche an ihrer Fähigkeit zur Selbstreflexion bedeutet.

### **SELBSTREFLEXION SCHENKT ERFAHRUNG**

Das eigene Nachdenken, so ein weiteres Ergebnis der Befragung, erleben – über alle Altersgruppen hinweg – insgesamt 40 Prozent der Deutschen als zielführend, um einem sinnvollen Leben auf die Spur zu kommen. Die Selbstreflexion kann heilsame neue Erfahrungsräume eröffnen – ein unübersehbares Potenzial für die Entwicklung von Spiritualität und Religiosität.

Die Lebensvorstellung des modernen Menschen ist von einer Art Machbarkeitswahn geprägt. Horst-Eberhard Richter spricht vom „Gotteskomplex“. Mit ein Grund war sicherlich die breite Psychologisierungswelle, die ausgehend von den USA auch Deutschland überschwemmte.

Viele glauben, dass sie ihr Leben planen können – jeden entscheidenden Schritt: die Karriere, die Familie, den finanziellen Erfolg. Getreu dem Motto „Alles ist möglich“ erscheinen Umwege, Brüche, Krankheit und Rückschläge als unliebsame Fehlentwicklungen und werden als persönliches Scheitern erlebt. Sogar der Tod wird dann häufig als Versagen der Medizin interpretiert.

Das scheint anders zu werden. Sich in schwierigen Situationen erst einmal zu besinnen, sich auf die Suche zu begeben und neu zu ordnen – eine Verhaltensweise, die offensichtlich immer mehr Menschen eher überzeugt als der oft starre und gleichzeitig hektische Aktionismus von früher, der auf Biegen und Brechen an einem einmal entworfenen Lebensplan festhalten will.

## SPIRITUALITÄT UND RELIGIOSITÄT

Was aber versteht man unter Spiritualität eigentlich? Und was hat sie mit Religiosität zu tun? Wenn auch die Teilnehmer der Befragung nicht zwischen beiden Kräften zu unterscheiden scheinen, existieren Unterschiede, aber auch Kongruenzen.

Ähnlich wie Stille und die Bereitschaft zur Selbstreflexion die Tore zu Spiritualität sind, kann die spirituelle Haltung das Tor zu echter Religiosität öffnen. Einer Religiosität, die nicht den Kadavergehorsam und das unreflektierte Für-Wahrheit-Halten von Dogmen und Glaubenssätzen in den Mittelpunkt stellt, sondern das Bewusstsein und die tröstliche Erfahrung, dass wir von überweltlichen Kräften getragen sind.

Religiosität kann Spiritualität ermöglichen. Sie kann ihr aber auch im Weg stehen. Dann nämlich, wenn sie ihren Ausdruck lediglich in starrem Festhalten an Regeln, wie der Mensch zu sein und zu leben hat, findet. Religion muss Veränderung ermöglichen. „Der religiöse Mensch ist immer der von Gottes Geist bewegte Mensch“, sagt der Kapuzinerpater Anton Rotzetter,

(Rotzetter, Herder 2000). Echte Religiosität lebt von der inneren Beziehung zu Gott und Jesus Christus und der daraus resultierenden „herrlichen Freiheit der Kinder Gottes“ – wie Paulus sie in seinem Brief den Römern ans Herz legt.

„Religiöse Menschen“, schreibt auch die Autorin Monika Renz, „suchen Gott als Erfahrungsrealität und nicht den strafenden und strengen Allmächtigen, von dem sie als Kinder im Kommunion- oder Konfirmandenunterricht gehört haben.“ Dies mag die Erklärung dafür sein, dass fast 30 Prozent der Befragten der Aussage zustimmen: „Ich glaube an einen Gott, aber nicht wie das Christentum ihn predigt.“

Wie aber lässt sich Spiritualität abgrenzen? Spiritualität ist nichts Geheimnisvolles. „Sie hat erst einmal nur mit der Fähigkeit zur Wahrnehmung zu tun“, sagt der Münchner Religionswissenschaftler und Zen-Lehrer Michael von Brück. Es geht um eine Wahrnehmung der Wirklichkeit, die in der Lage ist, die Begrenztheit des kleinen Ego zu sprengen, und die alltäglichen Dinge des Lebens in einen größeren Kontext zu rücken.

Die spirituelle Haltung wird vor allem im Umgang mit aufwühlenden Emotionen zum Segen. Wer in der Lage ist, Gefühle wie Trauer, Angst, aber auch Begeisterung zunächst nur wahrzunehmen, sie wie ein Externer zu beobachten und da sein zu lassen, lässt sich nicht von ihnen beherrschen und bleibt – aller Gefühlswallung zum Trotz – mit seinem inneren Wesenskern verbunden. So jemand stolpert nicht von einem Drama seines Lebens in das andere. Er behält das Gefühl für sich selbst.

### **ACHTSAMKEIT – NICHT AUFMERKSAMKEIT**

Die Achtsamkeit, die Wahrnehmung dessen, was ist oder Awareness, wie die Amerikaner sagen, ist mehr als eine Übung, die der Mensch im Rückzug der Stille praktiziert. Achtsamkeit wird zur spirituellen Lebenshaltung. „Wir finden in ihr zurück zur Freude am Leben in den alltäglichen Dingen,“ schreibt die Zen-Lehrerin Adelheid Meutes-Wilsing, „dem Sonnenuntergang, dem Gezwitscher der Vögel, dem Duft des Flieders, dem Gemüse aus dem

eigenen Garten und dem Wind, der mit den Haaren spielt.“ (Meutes-Wilsing, Theseus 2001).

Nicht von ungefähr steht denn auch die Achtsamkeit im Zentrum der buddhistischen Lehre. Achtsam zu sein heißt, ganz im Augenblick – und sich der eigenen Emotionen, Empfindungen, Gedanken und Handlungen voll bewusst zu sein: Für die Buddhisten der Geisteszustand, der den Alltag durchdringt und das ganze Leben prägt.

Dabei ist mit Achtsamkeit „nicht die Aufmerksamkeit gemeint, mit der man Wissen erwirbt, sondern diejenige, die eintritt, wenn man alle Begriffe loslässt und sich für das öffnet, was ist“, schreibt die britische Religionswissenschaftlerin Anne Bancroft (Bancroft, Walter 1992).

### **LEBENSFREUDE UND WEISHEIT**

Die bewusste Wahrnehmung fördert mit etwas Übung eine seelische Verfassung zu Tage, die Michael von Brück „freudvoll“ nennt. Der Religionswissenschaftler spricht von einer Verfassung

innerer Freude, die auch Phasen von Schmerz und Leiden überstrahlt. Spiritualität ermöglicht dem Praktizierenden die Offenheit und innere Unabhängigkeit, um sich an dem Geschenk des lebendigen Lebens zu erfreuen. So wird Lebensfreude zu Weisheit. Man mag sich an den heiter lächelnden Dalai Lama erinnern, der jeden, der ihm begegnet, an seiner freudigen seelischen Gestimmtheit teilhaben lässt.

In allen Kulturen und zu allen Zeiten, schreibt auch der Psychologieprofessor und Bestsellerautor Mihaly Csikszentmihalyi, sei der Weise als ein Mensch betrachtet worden, der beneidenswert heiter und glücklich ist (Csikszentmihalyi, Klett Cotta 2000). Schon im 16. Jahrhundert hat der französische Moralphilosoph Michel de Montaigne „eine beständige Fröhlichkeit als das sicherste Merkmal der Weisheit“ ausgemacht.

„Der Weise genießt es, Teil der mächtigen Kräfte zu sein, die das Universum durchströmen ...“, beschreibt Csikszentmihalyi die Kongruenz zwischen Spiritualität und Weisheit. „Er genießt es, lebendig zu sein. Aber er erkennt, dass das Leben

mehr umfasst als den kleinen Teil, der sich uns offenbart und an den die meisten Menschen sich so verzweifelt klammern.“

## WEIBLICHE SPIRITUALITÄT

Schon im hellenistischen Judentum (6. Jahrh. v. Chr.) galt die spirituelle Weisheit (sophia) als die vorbildliche Haltung der Zuwendung des Menschen zu Gott hin – und wurde dort mit Weiblichkeit assoziiert. Im Neuen Testament taucht der Kontext von Weisheit, Weiblichkeit und Hingabe wieder auf – in der Person von Maria, der Gottesmutter: „Mir geschehe nach Deinem Wort“, sagt sie dem Engel, der ihr die Botschaft von der Geburt Jesu bringt.

Weisheit ist weiblich. Sie orientiert sich nicht an einem männlich herrschenden Willen Gottes, sie ordnet sich ein in die wahre Natur der Dinge. „Während sich das männliche Prinzip zuweilen selbstherrlich gegen die Ordnung im Kosmos auflehnt, ist das weibliche Prinzip identisch mit der Grundordnung der

Welt und dem Willen Gottes“, beschreibt der Benediktiner-Pater und Zen-Meister Williges Jäger den Unterschied (Jäger, Vianova 1997).

Spiritualität berührt die weibliche Seite in jedem von uns. Aber die Genese erklärt, warum Frauen offensichtlich die feineren Antennen besitzen. Diese Differenzierung kommt auch in der Studie zum Ausdruck: 17 Prozent der Frauen finden in einer Religion oder in einem persönlichen Glauben Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens, aber nur 10,2 Prozent der Männer. Frauen interessieren sich auch eher für Praktiken der inneren Versenkung – wie Meditation, Kontemplation oder Zen (7,2 Prozent vs. 4,1 Prozent).

Übrigens – die weiblichen Befragten beweisen auch mehr Disziplin und Konsequenz. Wesentlich häufiger als Männer beschäftigen sie sich mit einer täglichen spirituellen Übung – Gebet oder Meditation. Unter den Befragten, die sich überhaupt für das Thema interessieren, beten oder meditieren 14,5 Prozent der Frauen täglich, aber nur 7,6 Prozent der Männer.

## SPIRITUALITÄT BRAUCHT PRAXIS

Ein fried- und freudvoller Geisteszustand stellt sich nicht auf Knopfdruck ein, nur weil man ihn vielleicht für angenehm oder erstrebenswert hält. Übung und Praxis sind notwendig. Das allerdings akzeptiert nur etwa die Hälfte der Befragten. Nur knapp 50 Prozent der Deutschen interessieren sich überhaupt für die spirituelle Praxis.

Dieses Ergebnis zeigt, dass viele Menschen erst am Anfang der Suche stehen. Die nötige Konsequenz und Disziplin, die ein Finden, das trägt, voraussetzt, wird von den meisten nicht thematisiert. Das „Nim din selbes war“ (Erkenne Dich selbst) Meister Eckharts, eines der bedeutendsten Mystiker und Philosophen des christlichen Mittelalters, ist aber im Klartext nichts anderes als eine Aufforderung zu permanenter Arbeit an sich selbst. Und die ist nicht immer bequem.

Die Interviewer haben den Teilnehmern der Studie eine Aufzählung spiritueller Praktiken vorgelegt und die sehr allgemein gehaltene Frage gestellt: „Für welche dieser unterschied-

lichsten spirituellen Techniken und Aktivitäten interessieren Sie sich oder haben Sie sich früher schon einmal interessiert?“ An erster Stelle nennen die Teilnehmer an der Studie den Besuch einer Kirche, eines Heiligtums oder eines Tempels.

An zweiter Stelle interessieren sich die Befragten für das Gebet, die Zwiesprache mit Gott. 19 Prozent der Deutschen – 16 Prozent der Männer, aber 23 Prozent der Frauen – beten hin und wieder. Auffallend: Der Wert steigt mit zunehmendem Alter kontinuierlich an. 38 Prozent der über 70-Jährigen bekennen sich zu regelmäßigem Gebet.

Das mag zum einen mit der biografischen Tatsache zusammenhängen, dass mit zunehmendem Alter die Lebensbrüche zunehmen und die Sinnfragen häufiger gestellt werden – Not lehrt zu beten! Zum anderen aber auch mit der Sozialisation und Prägung der älteren Deutschen.

Während insgesamt 36 Prozent der Befragten von einer stark religiösen Prägung durch das Elternhaus sprechen, ist es bei den über 55-Jährigen jeder zweite, der angibt, durch ein religiöses Elternhaus besonders sozialisiert worden zu sein.

Dazu passt auch das Ergebnis, dass die über 55-Jährigen ein wesentlich höheres Interesse am Christentum haben als die anderen Altersgruppen.

Für eine spirituelle Lebenshaltung reicht das alleinige Interesse nicht aus. Auch Zen-Meister wie Michael von Brück halten die tägliche Praxis für das A und O. Spirituelles Wachstum braucht Praxis und regelmäßiges Üben. Nur etwa 12 Prozent der Befragten beschäftigen sich täglich mit einer spirituellen oder religiösen Praktik, elf Prozent mehrmals in der Woche, acht Prozent einmal in der Woche, 14 Prozent mehrmals im Monat, 23 Prozent mehrmals im Jahr.

Der Benediktiner-Pater Odilo Lechner spricht von „festen Bräuchen“, für die es gelte, sich zu entscheiden. „Ich muss überlegen, wann ich am Tag die meiste Zeit dafür habe. Dann muss ich mit aller Konsequenz dafür sorgen, dass ich eine Viertelstunde ungestört bin.“ Und das Handy vielleicht einmal ausstellen.

Von Brück rät spirituell Interessierten täglich 25 Minuten zu meditieren – und sich zusätzlich ein- bis zweimal pro Jahr einer Gruppe anzuschließen. Interessant: Die Meditation erfreut sich

insbesondere bei den Jüngeren wachsender Beliebtheit. Während über alle Altersgruppen hinweg insgesamt etwa fünf Prozent derjenigen meditieren, die sich für Spiritualität interessieren, ist es bei den 20- bis 29-Jährigen bereits jeder zehnte.

### **MEDITATION IST VIELEN FREMD**

Viele Deutsche arbeiten 60 Stunden oder mehr die Woche, planen kontinuierlich ihre tägliche Joggingrunde ein, haben aber nicht einmal 15 Minuten am Tag übrig für Gebet oder Meditation. Man kommt nicht umhin, die Schlussfolgerung zu ziehen: Die Mehrheit der Deutschen sucht nach Sinn, wähnt sich religiös oder spirituell, ist aber nicht bereit, sich die nötige Zeit dafür zu nehmen.

Dabei mag manch einer einwenden, dass die Meditation in den christlichen Kirchen auch nicht gerade gefördert wurde und sie aus diesem Grund manchem Christenmenschen fremd ist. Das stimmt freilich nur zum Teil. Zumindest die katholische Kirche verfügt über eine lange spirituelle Tradition, die sich vor allem

im Mittelalter weit verbreitet hat. Die überlieferten Schriften der Mystiker Meister Eckart, Thomas von Aquin, Johannes Tauler oder Ignatius von Loyola sprechen eine beredte Sprache.

Erst mit dem Aufkommen der Jugendsekten und der Baghwan-Bewegung in den 70er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts geriet die Meditation in Kirchenkreisen in Verruf. „Es wurde gewarnt, dass meditieren psychotisch machen könnte und gefragt, wie Christen so etwas mitmachen können“, beschreibt der Buchautor Jörg Wichmann die damalige Haltung der katholischen Kirche (Wichmann, Kreuz-Verlag 1992).

Inzwischen ist Meditation breit akzeptiert. Heute gibt es in Deutschland kaum ein klösterliches Bildungsprogramm mehr ohne Meditationsangebote, die übrigens immer stärker genutzt werden.

### **PROBLEMATISCHE „VERZWECKUNG“**

Viele Menschen betreiben die Suche nach Spiritualität und Religiosität sehr zielorientiert. Experten sprechen von „Verzweckung“.



Eine Haltung, die sich auch in der Studie wiederfindet. So glaubt ungefähr jeder fünfte Befragte, durch die spirituellen Einstellungen die Herausforderungen des Alltags leichter bewältigen zu können. Elf Prozent helfen spirituelle und religiöse Überzeugungen beim Umgang mit Stress und Belastung.

Natürlich können spirituelle Kräfte auf diese Weise wirken. Wer freilich Spiritualität und Religiosität nur zur Stressbewältigung einsetzt und diese Erwartungshaltung pflegt, fixiert sich. Er lenkt seine Aufmerksamkeit und Achtsamkeit stets auf das, was problematisch ist, starrt auf Ergebnisse – und läuft Gefahr, eine Eigenschaft zu verlieren, die untrennbar mit gelebter Spiritualität verbunden ist: Offenheit.

„Wer innerlich frei bleibt und seine Spiritualität pflegt, (man möchte ergänzen: frei von Erwartungen pflegt), erhöht die Achtsamkeit für die Chancen des Lebens – für das, was Gott ihm zuspricht als Geschenk oder als Aufgabe“, sagt Benediktinerpater Odilo Lechner.

## ANDÄCHTIGE MOMENTE

Der Gründervater der Religionspsychologie William James (1842-1910) beschreibt die Intensität der spirituellen Erfahrung als Verschmelzung „der Gegensätze der Welt und all der Widersprüchlichkeiten, die die Ursache unserer Schwierigkeiten sind, zu einer Einheit“. Die Buchautorin Monika Renz spricht in unseren Zeiten von „Antworten von innen“, von „einer Annäherung an eine völlig andere Qualität von Sein“.

Nirgendwo zeigt sich das Gespür für spirituelle Augenblicke bei den Befragten so deutlich, wie bei ihren Antworten auf die Frage nach „ergreifenden Erfahrungen, die einfach nur andächtig machen.“ Fast scheint es, als ob sie mit dem Begriff „andächtig“ mehr anfangen können als mit den fast wissenschaftlich anmutenden Begriffen Spiritualität oder Religiosität.

Was heißt andächtig? Andacht umfasst ein Staunen, das mit der Ratio nicht zu erklären ist. Andächtig wird der Mensch dann, wenn ihm die Worte fehlen, wenn er ein überweltliches Sein spürt und sich in Ehrfurcht davor verneigt. Philosophen

sprechen von der Erfahrung des Numinosen, Theologen vom Heiligen. Gemeint ist dasselbe: Ein Augenblick des Heil-, des Ganz-Seins, das die alltägliche Erfahrung des Dualismus auflöst.

Der Philosoph und Psychotherapeut Karlfried Graf Dürckheim beschreibt das Numinose als „eine Qualität des Erlebens, die ein Berührtwerden durch eine andere Dimension anzeigt, eine Wirklichkeit, die den Horizont des gewöhnlichen Bewusstseins übersteigt.“ (Dürckheim, Herder 1993).

Jeder, der schon einmal ein neugeborenes Kind in den Armen gehalten hat, weiß um die Faszination eines solchen Moments. 57 Prozent der befragten Männer und 68 Prozent der befragten Frauen – insgesamt 63 Prozent – haben denn auch die Geburt eines Kindes als ergreifende Erfahrung erlebt.

Die Erfahrung des Numinosen im Sinne eines ehrfürchtigen Staunens lässt sich auch in der Natur machen – in der Einsamkeit der Bergwelt oder bei der Betrachtung des Sternenhimmels. 57 Prozent der befragten Männer und Frauen berichten von einem solchen Erlebnis. Mit zunehmendem Alter häufen sich die andächtige Momente: 73 Prozent der über 70-Jährigen

geben an, die Natur auf diese andächtige Weise erlebt zu haben – im Gegensatz zu 27 Prozent der 14- bis 19-Jährigen.

Von tiefen religiösen Erfahrungen wie dem Erleben der Nähe Gottes sprechen vergleichsweise wenige – 17 Prozent der Frauen und zwölf Prozent der Männer. Möglicherweise eine Frage der Sprache. Denn wie kann die Nähe Gottes deutlicher spürbar sein als durch ein ehrfürchtiges Staunen, das einem die Sprache verschlägt!

## WARTEN AUF WUNDER

Es scheint in der Bevölkerung zurzeit eine deutliche Tendenz zu geben, Phänomenen zu vertrauen, die sich mit dem Verstand nicht erklären lassen. Das Institut für Demoskopie in Allensbach hat eine Untersuchung veröffentlicht, die die Einstellung der Bevölkerung zu Wundern zum Gegenstand hatte. Auf die Frage „Glauben Sie an Wunder?“ antworten 56 Prozent der Befragten mit „ja“. Vor sechs Jahren waren es 29 Prozent.

Von den interviewten Männern und Frauen der Identity Foundation berichten neun Prozent von einem Erlebnis, das einem Wunder gleichkommt. Eine Wunder- oder Spontanheilung eines nahe stehenden schwer kranken Menschen haben 14 Prozent erlebt.

Dass es sich hier um tief bewegende Lebensereignisse handelt – daran besteht kein Zweifel. Nur sollte man sie nicht zum Maßstab eines gelungenen spirituellen Lebens machen. Eine solche Haltung schraubt den Anspruch höher. So wünschen sich 18 Prozent der Befragten noch größere spirituelle Erlebnisse. Eine Sehnsucht, die vor allem in größeren Städten (23 Prozent) sowie bei gebildeten Personen mit Abitur und abgeschlossenem Studium (31 Prozent) zu beobachten ist.

Mit Wundern sollte man nicht rechnen. Wahre Spiritualität kommt bescheidener, demütiger daher. Der amerikanische Autor und Psychotherapeut M. Scott Peck drückt es so aus: „Spirituelle Menschen halten nicht Ausschau nach dem brennenden Dornbusch, nach dem Meer, das sich teilt oder der dröhnenden Stimme aus dem Himmel. Sie suchen in den gewöhnlichen All-

tagsereignissen nach dem Wunderbaren – was jedoch nicht heißt, dass sie Kritikfähigkeit und Skepsis vermissen lassen (Peck, Goldmann 1997).

## DER UMGANG MIT DEM TOD

Noch immer wird der zeitlose Ruf der Antike „Memento Mori“ (Gedenke des Todes) von den lauten Schreien der Schönheitschirurgen und Fitnesspöpste nach ewiger Jugend und „Fit forever“ übertönt. In unserer materiellen Gesellschaft gelten Tod und Sterben nach wie vor als Tabus. Die meisten von uns verdrängen den Tod so lange, bis er mit Macht ins Leben tritt. Das zeigen auch die Antworten der Befragten auf die Frage nach dem Umgang mit Sterben und Tod.

Zwei Drittel der Befragten meinen, dass man über den Tod nicht so viel nachdenken sollte, da es einem die Freude am Leben nehme. 73,8 Prozent der Männer vertreten diese Auffassung, freilich nur 63,5 Prozent der Frauen. Auch die Ostdeutschen stimmen dieser Aussage eher zu als die Westdeutschen

(76 vs. 66 Prozent). 47 Prozent der Befragten geben zu, Angst vor dem Tod zu haben.

Der spirituelle Mensch begreift das Leben als permanenten Wandlungs- und Transformationsprozess, an dessen irdischem Ende die letzte große Transformation – der Tod – steht. Der tibetische Meditationsmeister Sogyal Rinpoche führt in seinem „Tibetischen Buch vom Leben und Sterben“ an eine Lebenspraxis heran, die den Tod nicht verdrängt, sondern integriert und dem Leben mehr Authentizität und Freude verleiht. „Ich sehe den Tod eher so, wie wenn man die Kleider wechselt, wenn sie alt und abgetragen sind, schreibt der XIV. Dalai Lama in seinem Vorwort. „Wir wissen weder wann noch wie er uns ereilen wird. Daher ist es klug, sich auf ihn vorzubereiten.“ (Sogyal Rinpoche, Otto Wilhelm Verlag 1994).

Wie? Durch ein achtsames Leben, das den Fokus der Wahrnehmung immer in die Gegenwart legt, das Vergangene ruhen lässt und auf die Zukunft vertraut. Es geht um die Balance zwischen Lebensbejahung und Akzeptanz der Vergänglichkeit, zwischen „Carpe Diem“ und „Memento Mori“ – übrigens

das Leitmotiv für das Lebensgefühl des Barock, das auch in der Lyrik dieser Epoche zum Ausdruck kommt.

Zum Beispiel bei Angelus Silesius, einem deutschen religiösen Dichter des Barock: „Stirb, ehe Du denn sterben musst, ... wer nicht gestorben, wenn er stirbt, muss ewiglich verderben.“ Auch Goethes berühmtes „Stirb und werde“ weist in dieselbe Richtung: „Und so lang Du das nicht hast, dieses: „Stirb und Werde!“, bist Du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.“

In allen Kulturen haben die Weisheitslehrer in der Verdrängung des Todes die entscheidende Lebensblockade gesehen. Der Kern ihrer Botschaften ist immer derselbe: Das Einverständnis mit Tod und Trauer als Bestandteil und Phasen des Lebens sowie das Loslassen und Verabschieden aller egozentrischen Erstarrungen und Verhaftungen wie etwa übersteigerter Ehrgeiz oder übertriebenes Streben nach Reichtum und Anerkennung. Beide Haltungen ermöglichen spirituelles Wachstum – und machen frei für ein zufriedenes, glückliches Leben.

## DIE MOTIVATIONEN

Die Soziologen der Universität Hohenheim stellen als entscheidende Motivation für die spirituelle und religiöse Suche der Deutschen ein deutliches Bedürfnis nach „Selbstverortung und Selbstvergewisserung“ fest. „Viele Deutsche sind nicht geerdet, sie sind heimatlos“, interpretiert Andreas Buz vom Lehrstuhl für Soziologie an der Universität Hohenheim. „Auf der Suche nach Identität und Lebenssinn drehen sie sich um die eigene Achse.“

Der Hohenheimer Soziologieprofessor und Leiter der Studie Eugen Buß hat in anderem Zusammenhang die Lebensmotivationen von Amerikanern und Deutschen untersucht und kommt zu einem Ergebnis, das auch für die Interpretation der Studie interessant ist: Während sich die Deutschen mit der Frage nach ihrem inneren Ort (wohin gehöre ich?) beschäftigen – und daher für Verunsicherungen aller Art anfällig sind, suchen die Amerikaner in ihrem Leben das Wagnis. Ihre Frage heißt: „Was kann ich tun?“ „Was wir von den USA lernen können“, sagt

Buß, „sind die Grundzüge eines aktiven Individualismus, der eher am Prinzip der Selbstbewahrung als am Leitbild der Selbstkultivierung und Selbsterfüllung orientiert ist.“ Die Amerikaner suchen die Herausforderung und wollen sich in der Aktion für die Gemeinschaft spüren. Die Deutschen dagegen leben eindeutig selbstbezogener.

Dieser deutsche Wesenszug mag mit ein Grund dafür sein, warum die Sehnsucht nach Sinn eher individualistisch daherkommt. Jeder dritte Befragte betont zwar, dass er sich in der Gemeinschaft einer Religion zuhause fühle. Das freilich sagt noch nichts über den Beitrag aus, den er selbst zum Gemeinwohl beizutragen bereit ist.

## UNVERBINDLICHE GEMEINSCHAFTEN

Dass die Gemeinschaft der kirchlichen Gemeinden zunehmend an Attraktivität verliert, ist eine Tatsache. Nur jeder Fünfte, so das Ergebnis der Studie, besucht heute noch gelegentlich ein Gotteshaus. Dass die Bindungskräfte bei den Deutschen erlahmen, ist

übrigens ein Phänomen, das nicht nur die Kirchen, sondern auch andere Institutionen wie Gewerkschaften oder Parteien feststellen. „Überall lockern sich Bindungen und Loyalitätsgefühle“, schreibt der Sozialphilosoph Oskar Negt (Negt, Steidl 2004). „Stark zunehmende Suchbewegungen auf der Basis intensiver Orientierungsbedürfnisse sind mitentscheidend dafür, dass sich alte Bindungen gegenüber den Institutionen auflösen.“

Die Menschaufläufe anlässlich der beiden Besuche von Papst Benedikt XVI. in Deutschland zeigen für den Religionswissenschaftler Michael von Brück ein großes Interesse an „neuen Formen der Vergemeinschaftung“ jenseits der Kirche. Heute ist das Event attraktiv. Es bietet offensichtlich das, was die Menschen in Deutschland wollen: eine gewisse Unverbindlichkeit. Von Brück: „Niemand braucht sich über das Event hinaus festzulegen.“

Der Buchautor und Psychotherapeut Wolfgang Schmidbauer relativiert die neue Papstbegeisterung noch weiter. Für ihn hat sie weder etwas mit Sinnsuche noch mit einer Rückkehr der Spiritualität zu tun. „Bis in die dritte Nachkriegsgeneration

zeigen die Deutschen eine tiefe Verunsicherung im Werte-Erleben. Wir sind süchtig nach allem, was unsere innere Angst, dass die Werte instabil sind und alles zusammenbrechen könnte, entlastet. Wir sind einfach süchtig nach Stimmungshochs.“ (Spiegel Nr. 35, 2006). Dabei sei es gleichgültig, ob es sich um die Fußball-Weltmeisterschaft oder den Papstbesuch handele.

## **KONSUMHALTUNG ODER CAFÉHAUS-MORAL?**

Die Situation ist paradox: Die Menschen jubeln dem Papst zu, aber kehren seiner Kirche den Rücken. Die Jugend skandiert Be-ne-det-to, aber was der Papst sagt, muss man nicht so genau nehmen. Die Kirche ist out. Allenfalls an den Wendepunkten des Lebens – Geburt, Eheschließung und Tod – ist sie noch gefragt, so das Ergebnis der letzten Allbus-Erhebung, die das Kölner Zentralarchiv für Empirische Sozialforschung alle zwei Jahre durchführt (Psychologie Heute, März 2005).

Die Rituale von Taufe, Hochzeit und Beerdigungen seien durchaus noch „üblich“, haben die Kölner Sozialforscher herausgefunden. Üblich – weil sie Stimmung, Würde und einen festlichen Rahmen bieten. Was kommt darin zum Ausdruck? Nostalgie? Ein entleerter Traditionssinn? Oder nur ein bequemes Konsumentenbewusstsein?

Vieles spricht für Letzteres. Denn was ist es anderes, als eine verbreitete Konsumhaltung, wenn fast die Hälfte (46 Prozent) der von den Hohenheimer Soziologen Befragten wieder mehr religiöse Werte in Deutschland fordert? Wenn 57 Prozent sagen, dass eine religiöse Erziehung der Kinder für deren Entwicklung wichtig sei. Wer soll die Werte schaffen? Die Politik? Die Kirchen? Die Schulen?

Kollektive Werte entstehen aus den gelebten Überzeugungen der Einzelnen. Wer Werte will, muss selbst einen sichtbaren Beitrag leisten. Der Hohenheimer Soziologieprofessor Buß spricht in diesem Zusammenhang von einer „Caféhaus-Moral“ der Deutschen. „Sie sitzen wie im Caféhaus bei einer Tasse Kaffee, beobachten die Welt und wollen sie von dort aus verändern.“

So kann die religiöse Erziehung nicht allein den Schulen überlassen bleiben. Kinder lernen durch Vorbilder. Es ist ja schon einmal ein Anfang, wenn 54 Prozent der Meinung sind, dass man „mit Kindern ein Gute-Nacht-Gebet sprechen“ solle. Doch mal abgesehen von der Frage, wie viele Mütter und vor allem Väter dies in der Realität auch tun – religiöse und spirituelle Erziehung fordert mehr.

Was? Kinder brauchen auf einer tiefen Ebene ein Gefühl von Beschütztsein und Geborgenheit. Und – was genauso wichtig wäre: die Entwicklung eines verlässlichen Gespürs für die Einheit von Körper, Geist und Seele. Eine kindgerechte, konzentrierte und meditative, spirituelle Übungspraxis könnte den traditionellen Sportunterricht ergänzen. Dazu freilich wäre eine ganz neue Art des Zusammenwirkens von Schulen, Kirchen und Elternhäusern nötig.

## DIE ROLLE DER KIRCHEN

Die Sehnsucht der Deutschen nach Sinn ist eine Strömung, die an den Kirchen ohne nennenswerte Resonanz vorbeizieht. Dabei verbirgt sich hinter diesem Trend ein Potenzial, das der Institution die ersehnten neuen Impulse vermitteln könnte. Doch die Chancen stehen schlecht. „Beide Kirchen sind viel zu sehr mit sich selbst beschäftigt“, sagt der Religionswissenschaftler von Brück. „Sie sind gar nicht in der Lage, den Bodensatz an Spiritualität und Religiosität aufzunehmen, der bei den Menschen existiert.“

Was müsste die Kirche tun? Es gibt keine eindeutige Antwort und schon gar kein Rezept. Die Richtung hat der Jesuit Karl Rahner (1904-1984), einer der einflussreichsten katholischen Theologen des 20. Jahrhunderts, schon vor 30 Jahren mit seiner viel beachteten Prognose vorgegeben: „Die Kirche der Zukunft wird eine mystische sein. Oder sie wird nicht mehr sein.“

Die Kirche müsste demnach selbst mehr Spiritualität entwickeln, sie in den Mittelpunkt stellen und in ihrer Lehre vor allem die Dualität von Gott und Schöpfung, Licht und Dunkel, Engel und Teufel, Versucher und Versuchte, relativieren.

„Mit dem Glauben an Gott wurde uns auch der Glaube an den Teufel vermittelt“, sagt der Benediktiner und Zen-Meister Williges Jäger. „So konnten wir so manche Tragödie der Weltgeschichte auf andere abschieben, statt die Gründe bei uns zu suchen und Verantwortung zu übernehmen.“

Eine mystische Kirche hätte andere Bilder und Metaphern für jene Macht des Bösen, die in jedem von uns steckt. „Das Böse in der Welt ist nicht der Teufel“, sagt Jäger, „Es hat andere Namen: religiöser und politischer Machtmissbrauch, Unterdrückung der Schwachen, ausbeuterische Wirtschaftssysteme, Genmanipulation, Neid, Hass auf den Nachbarn und das Verhaftetsein im Materiellen.“



## SPIRITUALITÄT OHNE KIRCHE

Die Kirche bräuchte die Sprengkraft der Spiritualität, um sich öffnen und verändern zu können. Aber Spiritualität braucht weder Konfession noch Kirche. Das bringen auch die Ergebnisse der Studie deutlich auf den Punkt. „Am Ende unseres Lebens werden wir nicht gefragt werden, ob wir evangelisch oder katholisch sind,“ vermutet Williges Jäger. „Wir werden uns der Frage stellen müssen, wie viel wir geliebt haben.“

Es kommt auf den Einzelnen an. Spirituelles Leben mündet nicht in Rückzug und Weltflucht. Es bewährt sich in der Welt und in der Gemeinschaft. Ohne Bezug zum Mitmensch wird die Gotteserfahrung zum Therapieersatz und Spiritualität zur privatistischen Nabelschau.

64  
≡

Unbestritten – die spirituelle Haltung macht achtsam für den Transformationsprozess des Lebens. Aber der hat einen roten Faden. Der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber hat ihn kurz, aber treffend formuliert: „Werde am Du!“



**Fakten zur Studie:**

Die Ergebnisse der Studie der Düsseldorfer Identity Foundation in Zusammenarbeit mit der Universität Hohenheim basieren auf persönlichen Interviews, die die GfK Marktforschung GmbH, Nürnberg, in der ersten Jahreshälfte 2006 durchgeführt hat. Es wurden 976 Personen ab 14 Jahren, die einem repräsentativen Querschnitt der Bevölkerung entsprachen, befragt. Die Projektleitung hatte Dr. Andreas Bunz, Lehrstuhl für Sozialwissenschaften Universität Hohenheim, Telefon: 0711/4592-3418, E-Mail: soziologie@uni-hohenheim.de

Weitere Informationen zur Untersuchung und Texte zum Download im Web:

<http://www.sozioologie-hohenheim.de>

<http://www.identityfoundation.de>

**Literaturverzeichnis**

- Weimer, Wolfram: Credo. DVA 2006
- Lütz, Manfred: Lebenslust. Droemer 2005
- de Jong, Theresia Maria: Glaube, Hoffnung, Heilung, Psychologie Heute März 2005
- Dörner, Klaus: Die Gesundheitsfalle, Econ 2003
- Grünewald, Stephan: Deutschland auf der Couch. Campus 2006
- Renz, Monika: Grenzerfahrung Gott. Herder spektrum 2006
- Huber, Wolfgang: Plädoyer für eine selbstbewusste Kirche, Vortrag auf der Missionale, Köln 2006
- Huber, Wolfgang: Angst frisst Kreativität, in: Capital 15, 2000
- Rotzetter, Anton: Spirituelle Lebenskultur für das dritte Jahrtausend. Herder 2000
- Meutes-Wilsing, Adelheid / Bossert, Judith: Die Leichtigkeit des Zen. Theseus 2001
- Bancroft, Anne: Wo Weisheit wächst. Walter 1992
- Csikszentmihalyi, Mihaly: Dem Sinn des Lebens eine Zukunft geben. Klett-Cotta 2000
- Jäger, Williges: Suche nach dem Sinn des Lebens. Vianova 1997
- Wichmann, Jörg: Rückkehr von den fremden Göttern. Kreuz 1992
- Graf Dürckheim, Karlfried: Meditieren – wozu und wie. Herder spektrum 1993
- Peck, Scott. M.: Der wunderbare Weg. Arkana 1997
- Rinpoche, Sogyal: Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben. Barth 1994
- Negt, Oskar: Wozu noch Gewerkschaften? Steidl 2004
- Welt aus Schmerz und Stille, in: Spiegel 35, Hamburg 2006

## Die Identity Foundation

wurde im Jahr 1998 von Margret und Paul J. Kohtes ins Leben gerufen. Der Gründer der Public-Relations-Agentur Kohtes Klewes (heute Pleon) hat dazu u. a. seine Anteile an der Gesellschaft als Kapital in die gemeinnützige, wissenschaftsfördernde Stiftung eingebracht. Der Vorstand der Stiftung setzt sich aus Paul J. Kohtes (Vorsitzender) und Dr. Ulrich Freiesleben zusammen. Ein wissenschaftlicher Beirat unterstützt ehrenamtlich die Arbeit der Identity Foundation. Namhafte Persönlichkeiten haben sich bereit erklärt, in diesem Gremium mitzuwirken: Prof. Dr. Eugen Buß (Vorsitzender), Prof. Dr. Erhard Meyer-Galow, Prof. Dr. Rainer Zimmermann, Prof. Dr. Qi Yang.

Die Identity Foundation will einen Beitrag zur wissenschaftlichen Erforschung des Komplexes Identität leisten. Dabei ist es den Gründern ein Anliegen, dass interdisziplinäre Ansätze aus der Ontologie gewählt werden. Die relevanten Disziplinen umfassen Soziologie, Psychologie, Philosophie, Kommunikationswissenschaften, Betriebswirtschaft, Theologie und Kunst. Schwerpunkt der Forschungsprojekte der Identity Foundation sind:

Identität und Persönlichkeit

Identität und Management

Identität und Gesellschaft

Identität und Kunst

Weiterführende Informationen finden Sie im Internet:

<http://www.identityfoundation.de>



Brigitta Lentz

Brigitta Lentz war als Redakteurin für die Tageszeitungen „Die WELT“, den Bonner „General-Anzeiger“ sowie die Wirtschaftsmagazine „managermagazin“ und „Capital“ tätig. Heute lebt und arbeitet sie als freie Autorin in Köln.

*Impressum:*

Originalausgabe: © Identity Foundation, Düsseldorf 2007,  
www.identityfoundation.de – info@identityfoundation.de

Bei J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld  
info@j-kamphausen.de – www.weltinnenraum.de  
Herausgeber: Identity Foundation, Paul Kohtes  
Lektorat: Anne Petersen  
Einbandgestaltung, Typographie und Satz: Wilfried Klei  
Druck und Verarbeitung: Konkordia, Bühl

Band 2 der Identity Edition

1. Auflage 2007

Die Deutsche Bibliothek – CIP Einheitsaufnahme

Ein Titelsatz für diese Publikation ist bei  
der Deutschen Bibliothek erhältlich.

ISBN 978-3-89901-117-3

Alle Rechte der Verbreitung durch Funk, Fernsehen und sonstige  
elektronische Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte  
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.