



Donnerstag, 15. August 2024, 13:00 Uhr
~22 Minuten Lesezeit

Die zwei Gesichter Gottes

Ob religiöser Glaube einem Menschen guttut, hängt ganz davon ab, ob er ihm Hoffnung schenkt oder aufgrund von Machtinteressen als Drohkulisse gegen ihn benutzt wird.

von Werner Gross
Foto: Ptashkimenko/Shutterstock.com

Traditioneller Glaube und etablierte Religiosität haben es bei uns zurzeit nicht einfach: Einerseits boomt die

Esoterikszenen, und viele Leute suchen sich Hilfe in mehr oder weniger abstrusen Sinnsystemen – von Astrologie über Kartenlesen und Aura-Soma bis hin zu Bachblüten, Edelsteintherapie und Schamanismus. Andererseits haben die großen Religionen längst ihre Unschuld verloren. Deshalb sind für viele heutzutage die etablierten Religionen ein zweischneidiges Schwert: Auf der einen Seite bedeuten sie für eine ganze Reihe von Menschen seelische Unterstützung und Hilfe – nicht nur – in Krisensituationen; auf der anderen Seite geschehen in ihrem Namen Selbstmordattentate und Religionskriege, und unter ihrem Deckmantel blüht(e) der sexuelle Missbrauch an Kindern. Welchen Sinn hat Religiosität heute noch? Und wie nähert man sich in einer Haltung begründeten Zweifels dem Thema Glaube und Religion?

Vor knapp 65 Jahren (1960) lag der Anteil der Personen, die keiner Kirche angehörten, gerade mal bei 4 Prozent. Im Jahr 2023 waren schon 40 Prozent der deutschen Bevölkerung konfessionslos. Pro Jahr verlassen in Deutschland derzeit um die 800.000 Mitglieder die beiden Großkirchen. Bei beiden Konfessionen steht die Unzufriedenheit mit der Institution Kirche (2021: 51,9 Prozent) im Vordergrund. Leichte Unterschiede für die Austrittsgründe gibt es bei den ehemaligen Katholiken – dort ist es wohl hauptsächlich der Reformstau und die Unglaubwürdigkeit der Kirchenoberen. Bei den früher Evangelischen ist wohl ein ebenso wichtiger Grund die Flucht vor der Kirchensteuer. Überhaupt sind nur noch 17 Prozent der Bundesdeutschen „hoch integrierte Kirchenmitglieder“ – regelmäßiger Kirchenbesuch, Engagement in der Kirchengemeinde, tägliches Beten, Beichte et cetera.

Zynisch könnte man sagen: Es gibt nur einen Gott – aber immer weniger glauben an ihn. Denn die Anzahl der Gläubigen nimmt ständig ab, und die Zahl der Ungläubigen steigt immer weiter. Nach einer Umfrage der Stiftung Friedensdialog halten 61 Prozent der Deutschen Religion für „nicht wichtig“ oder „überhaupt nicht wichtig“ (Stern, 29. Dezember 2022, Seite 67).

Säkulares Jahrzehnt?

Wenn dieser Trend bestehen bleibt, landen wir in den nächsten Jahren bei dem, was die Giordano-Bruno-Stiftung das „Säkulare Jahrzehnt“ nennt: Denn wenn sich diese Tendenz fortschreibt, ist demnächst die Mehrheit der Deutschen ohne Konfession. Der Zentralrat der Konfessionsfreien (KORSO) versucht, für all die Konfessionslosen ein Auffangbecken zu werden. KORSO ist ein Zusammenschluss von mehreren säkularen und atheistischen Verbänden, die das Ziel haben, die Interessen und Rechte der Menschen, die keiner Religionsgemeinschaft angehören, zu vertreten. Und zwar auch auf politischer Ebene.

Denn nach wie vor sind wir offiziell ein säkularer Staat. Aber in der Realität haben die beiden großen Kirchen bis heute einen immensen Einfluss auf viele politische Entscheidungen: Ob es um Schwangerschaftsabbruch, Freitod, Ethikunterricht – statt Religionsunterricht – oder kirchliches Sonderarbeitsrecht geht, überall machen die beiden großen Kirchen mehr oder weniger verdeckt ihren Einfluss geltend.

Im Bertelsmann-Religionsmonitor mit dem Titel „Die Zukunft der Kirchen – zwischen Bedeutungsverlust und Neuverortung in einer vielfältigen Gesellschaft“, dessen Auswertung im Dezember 2022 veröffentlicht wurde, zeigt sich für die beiden Großkirchen nicht viel Gutes: Nicht nur die Zahlen der schon aus der Kirche

Ausgetretenen sind sehr hoch, sondern auch die Austrittswilligen sind auf Rekordniveau. Es wird eine weitere Erosion der kirchlichen Sozialisation erwartet. Viele leben heutzutage eher nach dem Motto: „Glauben kann man auch ohne Kirche“ (1).

Die Frage nach dem Sinn bleibt

Obwohl die beiden traditionellen Religionsgemeinschaften von immer weniger Menschen nachgefragt werden, ist das Bedürfnis nach Orientierung, Sinn und Struktur bei vielen vorhanden – und es steigt in unsicheren Zeiten wie heute. Was können wir wissen und was müssen wir glauben? Darauf geben die von den Religionen vorgestanzten Sinnsysteme für viele keine zufriedenstellenden Antworten mehr. Die Antworten der Kirchen – „Jesus ist die Antwort ... wie war noch mal Ihre Frage?“ – und die Sinnsysteme von der Stange, wie sie Religionen anbieten, reichen vielen reflektierten Menschen heute einfach nicht mehr aus. Denn ernsthafte Sinnsuche und Sinnfindung ist nur allzu oft ein langwieriger Prozess. Da die beiden großen Kirchen heutzutage für die meisten Deutschen nur noch wenig passende und glaubwürdige Antworten auf die Sinnfragen liefern, suchen viele gerade in Krisensituationen an anderen Stellen. So werden Esoterikszene und Psychomarkt für den einen oder anderen als Antwortgeber attraktiv.

Aber auch die seriöse Psychotherapie wird diesbezüglich nachgefragt. Weil sie davon ausgehen, dass sie dort nicht mit vorgefertigten Glaubenssätzen abgespeist werden, suchen nicht wenige auch deshalb – und nicht nur wegen seelischer oder körperlicher Erkrankungen – Hilfe bei Psychologen oder Psychotherapeuten. Gerade wenn die krankheitswertige Symptomatik weitgehend bearbeitet ist, tauchen am Ende von psychotherapeutischen Prozessen nicht selten die Sinnfragen auf:

- Wer bin ich?
- Woher komme ich?
- Was mache ich mit meinem Leben?
- Was gibt meinem Leben Sinn?
- Wie gebe ich meinem Leben Sinn?
- Wie gehe ich um mit Sinnkrisen?
- Aus welchen Quellen schöpfe ich Sinn?

Manchmal ist der Weg der Selbst- und Welterkenntnis voller Irrungen und Wirrungen, voller Risiken mit Höhen und Tiefen, voller Ungewissheiten und Verunsicherungen. Gerade wenn Psychologen oder Psychotherapeuten Menschen durch ihre Krisen begleiten, ist es wichtig, dass diese selbst mit ihrer eigenen Lebensgeschichte einigermaßen versöhnt sind und sich schon mit bestimmten philosophischen Grundfragen beschäftigt haben. Nur dann sind sie in der Lage, Patienten in schwierigen Situationen unvoreingenommen zu begleiten, ohne dass sie ihre eigenen Dissonanzen und Probleme auf dem Lagerfeuer der Patienten abkochen müssen. Deshalb ist neben der theoretischen und praktischen Psychotherapeutenausbildung die persönliche Selbsterfahrung und Selbstreflexion der Psychotherapeuten so wichtig.

„Du bist näher bei Gott, wenn du eine Frage stellst, als wenn du eine Antwort gibst“ (jüdische Weisheit).

Sinnangebote der Religionen: Hilfen und Grenzen

Denn ob man den Sinn und die Antworten auf die obigen Fragen in den Kirchen und deren religiösen Angeboten sucht und findet,

hängt von mehreren Faktoren ab, zum Beispiel von dem Umfeld, in dem man groß geworden ist, der Familie, dem Dorf, der Stadt, der Kultur. Man wurde, zumindest in West-Deutschland, meist noch in eine Religion hineingeboren, hat sie sozusagen mit der Muttermilch aufgesogen und sie im Laufe des Lebens mehr oder weniger gut in das eigene Leben eingebunden. Wenn es gut läuft, ist der Glaube Teil des Lebens und ist integrierte Weltanschauung, damit hilfreich, und kann die persönliche Entwicklung unterstützen.

Es wird dann problematisch, wenn der Glaube als gelebtes Introjekt in einer Person wie ein Pfahl im Fleisch vor sich hin eitert und nicht integriert werden kann, weil es einen in der persönlichen Lebensgeschichte entstandenen Konflikt mit dem religiösen Sinnsystem gibt, das ihm/ihr in Familie, Schule oder Gesellschaft „eingebläut“ wurde.

Dieser Konflikt bedarf dann der bewussten, meist psychotherapeutischen Aufarbeitung.

Der Taumel der Freiheit

Der Hintergrund: Wir alle haben in uns ein Spannungsfeld aus zwei widerstrebenden Bedürfnissen. Wir haben einerseits in uns den Wunsch nach Autonomie, Freiheit, Selbstständigkeit, Selbstbestätigung und Selbstverwirklichung. Andererseits gibt es in uns das Bedürfnis nach Sicherheit, nach Aufgehobensein in einem sinnvollen, größeren Ganzen, in dem wir uns vertrauensvoll fallen lassen können.

Der dänische Philosoph Søren Kierkegaard hat diesen inneren Zwiespalt den „Taumel der Freiheit“ genannt. Dieser innere Konflikt begleitet uns unser ganzes Leben: Mal steht das Bedürfnis nach Autonomie und Freiheit im Vordergrund, mal das Bedürfnis nach

Sicherheit, Geborgenheit und Aufgehobensein. Im Grunde ist es eine Art innere Risikoabwägung: Einerseits sagen zum Beispiel viele junge Leute: „No risk, no fun.“ Andererseits schlottern vielen von uns, zum Beispiel in Krisen, die Knie, und wir sehnen uns nach dem, was manche eine „wohlwollende Abhängigkeit“ von glaubhaften Autoritäten nennen. Und genau hier kommen die Priester und die Religionen ins Spiel. Wir suchen nach vertrauenswürdigen Personen und Institutionen, die uns das Gefühl vermitteln, dass alles bewältigbar ist, gut wird und einen Sinn hat. Man könnte sagen, es ist die Sehnsucht nach Urvertrauen in einer von Krisen gebeutelten Zeit.

Das Bodenpersonal Gottes — glaubhafte Autoritäten?

In vielen Mythen, Märchen und Sagen gibt es eine Sehnsucht nach diesen glaubhaften Autoritäten. Zu ihnen aufschauen zu können, jemanden zu bewundern, der es scheinbar besser weiß und Orientierung gibt, ist ein kindlich-regressives Bedürfnis. Was sich im banalen Leben als Starkult — Popstars, Filmsternchen, Fußballgrößen — zeigt, ist in der Religion die mystische Überhöhung der Priester zu Personen, die vermeintlich oder nur in der Fantasie der Gläubigen einen direkten Draht zu höheren Wesen haben. Manchmal ist es Gott oder ein Heiliger, ein Religionsführer oder gar der Papst, der ja nicht selten als „heiliger Vater“ und als „Stellvertreter Gottes auf Erden“ bezeichnet wird. In anderen Kulturen ist es vielleicht ein Guru oder Brahmane, ein Rabbi oder Mullah, ein Schamane oder der Dalai Lama.

Amts-Charisma und persönliches Charisma

Zentral ist dabei meist die persönliche Beziehung, dass der/die Gläubige den betreffenden Priester für glaubwürdig und kompetent hält und ihm vertraut. Dann ist man/frau offen für dessen Unterstützungen, seine Botschaften und Erkenntnisse. Wenn das gelingt, kann das dem/der Gläubigen helfen.

Allerdings: Nicht jeder Priester ist für jeden Gläubigen nur deswegen vertrauenswürdig, weil er Priester ist („Amts-Charisma“). Vielmehr hat das mit der persönlichen Glaubwürdigkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungsdimension zu tun, ob man sich dort aufgehoben und geborgen fühlt und Empfehlungen annehmen kann.

Bevormundende Fürsorglichkeit

Beispiel katholische Kirche: Dort gelten die Priester als Mittler zwischen Gott und den Gläubigen. Um sie vor den sieben Todsünden – Hochmut, Habgier, Wollust, Zorn, Völlerei, Neid und Trägheit – zu bewahren und die Glaubensherde beisammenzuhalten, geben die Priester ihrer Gemeinde gerne Orientierung und machen den Gläubigen Vorgaben, nach dem Motto: „So sollst du leben – das darfst du – und das nicht“. Es geht dabei einerseits um die Einhaltung der ethischen Regeln aus den Zehn Geboten: nicht lügen, nicht stehlen, kein Ehebruch, Mord- und Totschlag. Woran sich die meisten Menschen auch halten.

Andererseits spielen die im engeren Sinn religiösen Regeln eine immer geringere Rolle: Täglich beten, sonntäglicher Gottesdienst, beichten nach sündigem Verhalten, et cetera finden heute nur noch bei wenigen Menschen konsequenten Eingang in ihren Alltag. Die meisten Menschen in unseren Breitengraden haben sich längst von diesen religiösen Vorgaben verabschiedet.

So kommt es dazu, dass bei einem nicht unbeträchtlichen Teil der Bevölkerung die Zugehörigkeit zu einer religiösen Gemeinschaft, in der man aufgewachsen ist, hochgradig ambivalent ist. Was sich auch in den oben genannten Kirchenaustrittszahlen zeigt.

**„Alle Religionen scheinen den Ignoranten göttlich, den Politikern nützlich und den Philosophen lächerlich“
(Lucretius, 98 bis 55 vor Christus, römischer Dichter).**

Glaube – was ist das?

Das Wort Glaube hat schließlich eine religiöse und eine alltägliche Dimension. Im Alltag verbirgt sich dahinter die grundsätzliche Bereitschaft, einen bestimmten Sachverhalt für wahr zu halten, den man nicht geprüft hat oder nicht überprüfen konnte. Man könnte sagen: Glaube ist Gewissheit ohne Beweise.

Da individueller Glaube etwas hochgradig Subjektives ist und da man Gott nicht direkt sehen und mit großer Wahrscheinlichkeit nicht beweisen kann, trifft das natürlich auch auf die Religion zu. Gerade im religiösen Bereich ist der Glaube dann hilfreich, wenn die religiöse Sichtweise und Weltanschauung gut integriert ist. Er ist dann eine Form von „Urvertrauen“, das Sicherheit geben kann und das Leben vereinfacht.

Glaube und Religion können aber auch problematisch werden, zum Beispiel wenn sie in der Kindheit dem Heranwachsenden nicht angemessen, sondern beispielsweise durch Druck und Zwang nahegebracht wurden. Dann ist der Glaube ein ungutes „Introjekt“, das nicht integriert werden kann, weil es in der persönlichen Lebensgeschichte Probleme mit dem religiösen Glaubenssystem gab und gibt.

„Religionen sind wie Leuchtwürmer; sie bedürfen der Dunkelheit, um zu leuchten“ (Arthur Schopenhauer).

Glaube: „Faith“ und „Belief“

Das deutsche Wort Glaube wird im Englischen mit zwei sehr unterschiedlichen Begriffen belegt. Es wird differenziert zwischen „Faith“ und „Belief“.

Unter Faith wird Glaube im Sinne von allgemeinem Gottvertrauen als tragender und prägender Kraft des menschlichen Daseins verstanden. Man könnte auch sagen, es handelt sich um die oben beschriebene Art von „Urvertrauen“, die in allen länger bestehenden Religionen in allen Kulturen zu allen Zeiten identisch ist. Wenn es gelingt, diese undogmatische Seite der Religion im Blick zu haben, kann Religion heilsam sein.

Unter Belief versteht man im Gegensatz dazu die konkreten Glaubensinhalte und Glaubenssätze der einzelnen Religionen. Diese Glaubensinhalte sind in einem hohen Maße kulturell und durch den Zeitgeist bei der Entstehung geprägt und mehr oder weniger sinnvoll. Hier unterscheiden sich die verschiedenen Religionen hochgradig, sie sind der Hintergrund zu den vielen Glaubenskämpfen und Religionskriegen, alle nach dem Motto: „Nur wir haben den richtigen Glauben, und wir müssen euch missionieren. Zur Not mit Feuer und Schwert. Denn seid ihr nicht willig, so brauchen wir Gewalt.“ Dadurch werden die Religionen im schlimmsten Fall zu Kampfbegriffen.

Die Wahrheit geht manchmal unter – aber sie stirbt nicht.

Religiosität

Bei Religiosität handelt es sich meist um die höchst individuelle Glaubenserfahrung und Glaubenspraxis der jeweiligen Religion, die den Fokus auf die intrapsychische Verarbeitung des äußeren Glaubenssystems, auf der „inneren Bühne“, legt. Man nennt diese Form auch „intrinsische Religiosität“.

Persönliche Religiosität entspringt häufig dem Wunsch nach Sinnfindung, nach Welterklärung und dem Versuch, unerklärliche Phänomene auf eine verständliche Ursache zurückführen zu können. Religiosität unterliegt einem komplexen neurobiologischen und psychologischen Geschehen, das man allerdings noch nicht ganz erklären kann.

Die meisten Menschen tragen wohl in sich die Fähigkeit, einen „transzendenten Sinn“ zu entwickeln. Der Philosoph und Theologe Friedrich Schleiermacher (1768 bis 1834) findet denn auch in der Religiosität vor allem den menschlichen „Sinn und Geschmack für das Unendliche“.

Gerade heutzutage wird allerdings nicht mehr so gern von Religiosität gesprochen – weil man den Begriff nur allzu oft mit den traditionellen Großkirchen verbindet. Heute spricht man lieber von „Spiritualität“.

Bastel-Religiosität und Patchwork-Spiritualität

Abgeleitet ist der derzeitige Modebegriff Spiritualität vom lateinischen Wort „Spiritus“ (Hauch, Geist) oder „spiro“ (ich atme). Auch bei Spiritualität handelt es sich um ein komplexes Konstrukt.

Gemeinsam mit Religiosität geht man auch bei der Spiritualität davon aus, dass es mehr gibt als das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen und mit unserem Verstand erklären können (Transzendenz).

Religionen tun gern so, als seien sie knitterfreie, unhinterfragbare Sinnsysteme. Durch ihre Dogmen haben sie zumeist statische Weltbilder, die sie nur manchmal dem Zeitgeist anpassen. Sie sind auch darauf spezialisiert, den Idealismus ihrer Gläubigen auszunutzen und das Bedürfnis nach magischer Welterklärung zu befriedigen. Religion ist zwar mehr als Magie, aber unreflektierter Glaube kann magische Sichtweisen produzieren.

Weil viele von den angestammten Religionen enttäuscht sind, wenden sie sich häufig dem freien Markt der Weltanschauungen und der freien Spiritualität zu, siehe oben. Und wer ein Sinnsystem von der Stange, wie Religionen es bieten, nicht übernehmen kann oder will, der muss sich sein Sinnsystem eben selbst zusammenbasteln oder zusammenklauben: „Bastel-Religiosität“ oder „Patchwork-Spiritualität“ nennt man das in Neudeutsch. Genau dieser unverbindliche Zugang ist in der Esoterikszene üblich: von hier ein bisschen Buddhismus, eine Prise Christentum, etwas Schamanismus und viel diffuse Esoterik – von Bachblüten und Astrologie über Edelsteintherapie und indianische Schwitzhütte bis hin zu Trancetänzen und Kinesiologie.

Hier zeigt sich auch der Unterschied zwischen den Ansprüchen der Religion und der frei flottierenden Spiritualität: Religiosität fordert – bestimmte Einstellungen und Verhaltensweisen –; Spiritualität erlaubt – alles Mögliche.

***Der Blinde ist ein guter Führer in dunkler Nacht.
Tagsüber sollte man sich auf seine eigenen Augen verlassen.***

Nutzen der Religion

Keine Frage: Für wirklich Gläubige können religiöse Vorstellungen wie der Glaube an Gott oder eine übermenschliche Energie und spirituelle Praktiken wie Gebete, Gottesdienste, Meditationen hilfreich und unterstützend sein. Für Ungläubige sind es Illusionen. Wenn sie wohlgesonnen sind, dann akzeptieren sie wenigstens, dass diese Vorstellungen für die Gläubigen hilfreich sind. Wenn nicht, halten sie diese für – im schlimmsten Fall gefährliche – Spinnereien von „Religiösen“.

Andererseits ist es die „bevormundende Fürsorglichkeit“, die in vielen religiösen Organisationen gang und gäbe ist, deretwegen viele Mitglieder in innere oder auch äußere Distanz zu ihrer religiösen Herkunftsgemeinschaft gehen. Gerade in Zeiten, in denen zum Beispiel in der katholischen Kirche heftig über Themen wie die vatikanische Reformunwilligkeit, den „Synodalen Weg“, „Maria 2.0“ oder sexuellen Missbrauch diskutiert wird, gehen viele erst in die „innere Emigration“, bevor sie dann ganz aus der Kirche austreten.

Fromme Unmenschlichkeit

Problematisch für die tradierten religiösen Weltbilder kann sein, dass die Gläubigen vor allem über Angst, zum Beispiel vor der Hölle, an ihr religiöses Glaubenssystem gebunden werden. Dogmatismus, Extremismus, Fanatismus und im schlimmsten Fall Terrorismus und Glaubenskrieg können das Ergebnis sein. Denn die meisten Religionen bergen die Gefahr, durch ihren Dogmatismus zum Fanatismus zu werden. Das kann auch zu dem führen, was man „fromme Unmenschlichkeit“ nennen könnte. Man muss nicht nur an das Thema sexueller Missbrauch denken, sondern etwa auch daran, was in christlichen Kinderheimen an Gemeinheiten durch Nonnen, Klosterbrüder, Priester und gläubiges Aufsichts- und Lehrpersonal

über Jahrzehnte angerichtet wurde. Ironisch könnte man sagen: Je heiliger das Fest, umso geschäftiger der Teufel.

„Gott ist das einzige Wesen, das, um zu herrschen, noch nicht mal existieren muss“ (Charles Baudelaire).

Humanistische und autoritäre Religion: Heil und Unheil durch Glauben

Der Psychoanalytiker Erich Fromm hat schon sehr früh unterschieden zwischen autoritärer und humanistischer Religion. Es geht dabei um die Frage: Wo ist Religion unterstützend und hilfreich für die Entwicklung des Menschen und wo ist sie schädlich, weil entmündigend und die freie Entfaltung des Menschen behindernd? Wozu wird Religion benutzt und wie wird mit Religion Macht ausgeübt?

Die Unterscheidung zwischen autoritärer und humanistischer Religion zieht sich – nach Erich Fromms Sichtweise – durch alle Religionen. Alle Glaubensbekenntnisse können autoritäre oder gar totalitäre Züge aufweisen oder sich dahin entwickeln.

Das trifft für Extremformen zum Beispiel des fanatisierten Islamismus zu, siehe die aktuellen Terroranschläge islamistischer Attentäter. Aber auch im Christentum gibt es diese Exzesse, wie etwa die ebenfalls mit Waffen ausgetragenen Auseinandersetzungen katholischer und protestantischer Christen in Nordirland. Oder bei strikt religiösen Gruppierungen wie „Opus Dei“.

Die Unterscheidung zwischen autoritärer und humanistischer Religion findet sich aber auch in den mildereren Formen der religiösen Auseinandersetzungen. Denn die Übergänge zwischen

Glaubensgewissheit, Dogmatismus, Missionierung, Fanatismus und Terrorismus sind fließend.

Autoritäre Religion: Von Frohbotschaft und Drohbotschaft

Autoritäre Religion ist nach Erich Fromm durch die Vorstellung gekennzeichnet, dass eine höhere Macht (Gott) einen Anspruch auf Verehrung, Anbetung und Gehorsam hat. Wesentlich ist danach die Unterwerfung des Menschen unter die – vermeintliche – Macht Gottes. Diese Macht kann auf einen menschlichen Führer, quasi als Stellvertreter Gottes auf Erden, also auf Leiter von Religionsgemeinschaften oder „wahre“ Interpreten der heiligen Bücher – Bibel, Koran, Talmud et cetera – übertragen werden: Priester, Gurus, Mullahs, Bischöfe, Papst bekommen dadurch eine nicht hinterfragbare Macht. Es ist nicht erlaubt, diese in Zweifel zu ziehen und in Distanz zum Glaubenssystem zu gehen. Folgende Kriterien kennzeichnen autoritäre Religionen:

- Dualistisches Gottes- und Weltbild (gut/böse, schwarz/weiß).
- Die Gottheit ist allwissend und allmächtig.
- Der Mensch ist im Grunde macht- und bedeutungslos.
- Er bekommt seine Stärke nur durch Unterwerfung unter die nicht hinterfragbaren Glaubensdogmen und die dogmatischen Vorstellungen der Glaubensgemeinschaft.
- Nur willige Unterwerfung unter die Macht Gottes führt zu dessen Gnade/Hilfe.
- Haupttugend ist Gehorsam.
- Hauptsünde ist Ungehorsam.
- Vorwiegende Stimmung: Furcht, Schuldgefühl, Leid, Angst.
- Verlust der Unabhängigkeit und Integrität als Individuum.
- Der Mensch gibt die Verantwortung für sein Leben an Gott – oder seine Stellvertreter auf Erden – ab.
- Psychologischer Gewinn: Ehrfurcht gebietende Macht beschützt mich, ich bin Teil von ihr, dem Guten, und habe meine Rolle in Gottes Werk.

Humanistische Religion

Nach Erich Fromm ist humanistische Religion durch die Empfindung des Einsseins mit dem All gekennzeichnet. Selbstverwirklichung und nicht Unterwerfung will der Mensch in der humanistischen Religion erreichen. Fromm schreibt:

„Glaube ist Sicherheit der Überzeugung, erworben durch eigene Erfahrung mittels Denkens und Fühlens, nicht Annahme einer Satzung aufgrund des Ansehens dessen, der sie gesetzt hat.“

Für ihn ist dabei die vorwiegende Stimmung Freude.

Humanistische Religion schreibt nicht vor, wie wir zu leben haben. Der Mensch hat die Freiheit – ohne religiöse Vorgaben – herauszufinden, wer er ist, was in ihm angelegt ist und was sich in ihm verwirklichen will. Damit hat er auch die Verantwortung für sein Leben.

Humanistische Religion ist gekennzeichnet durch folgende Punkte:

- Schwerpunkt ist der Mensch, der seine Kräfte und Stärken bejaht.
- Er entwickelt Vernunft, um sich und den Mitmenschen zu verstehen.
- Selbstverwirklichung, nicht Gehorsam, ist Tugend.
- Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung haben das Ziel, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen zu kennen.
- Jeder hat die Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen.
- Liebe zu anderen, sich selbst und zum „Universum“ entwickeln.
- Guter Glaube ist die sichere Überzeugung durch geprüfte Erfahrung im Denken und Fühlen, nicht durch Übernahme von Lehrsätzen beziehungsweise Glaube an Autoritäten.
- Unabhängigkeit und freie Entscheidung sind erlaubt – ebenso ist Irren möglich.
- Vorherrschend ist ein integriertes Gottes- und Weltbild.

Für humanistisch religiöse Menschen gilt der Satz von Immanuel Kant: „Habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen.“

Religionen sind also dann problematisch und gefährlich, wenn sie dogmatisch und starr werden, die Realität nicht mehr wahrnehmen und versuchen, auf dem Prokrustes-Bett ihres Glaubenssystems die Realität zu verzerren. Manchmal ist es deshalb hilfreich, die Last der religiösen Dogmen, die sich im Laufe der Religionsgeschichte angesammelt haben, genauer unter die Lupe zu nehmen und auszumisten. Gute Religion ist nicht Anbetung der Asche, sondern Weitertragen des Feuers. Im Islam heißt es: „Vertraue auf Allah,

aber binde deinem Kamel die Füße.“

Gesund und krank machende Religiosität

Da es um die Grundfragen des Menschseins geht, hat ein religiöses Weltbild nicht nur einen Einfluss auf die individuelle Konstruktion der Wirklichkeit: Wer bin ich? Was soll ich hier? Was ist für mich ein sinnvolles Leben?, sondern auch auf das Wohlbefinden. Denn zweifellos können Religion und Glaube einen Einfluss auf Befindlichkeit und Gesundheit eines Menschen haben. Das kann positiv sein, aber auch problematisch. Und das hängt sowohl vom Glaubensinhalt wie auch von der Stärke des Glaubens ab.

Wenn Gott als wohlwollende, unterstützende und liebende Kraft erlebt wird, hat das positive Auswirkungen; gerade bei Schicksalsschlägen und in Krisenzeiten hilft vielen „Gottvertrauen“. Nicht wenige Alkoholiker sind durch ihren Glauben an eine – wie es bei der Selbsthilfegruppe der Anonymen Alkoholiker (AA) heißt – „höhere Macht“ von ihrer Sucht befreit und trocken geworden. Wenn allerdings ein strafendes und richtendes Gottesbild vorherrscht, hat das oft negative Ergebnisse.

Man kann also sagen, dass die aktuelle subjektive Einstellung und Verarbeitung der in der Lebensgeschichte gelernten und praktizierten Religion in der konkreten Situation sehr wichtig ist.

Es wäre somit falsch zu sagen: Katholizismus ist gut und Protestantismus schlecht, oder Islam ist gut und Buddhismus schlecht, sondern es kommt drauf an, was man auf der subjektiven „inneren Bühne“ aus seinem Glauben macht.

Und das hängt sowohl vom Glaubensinhalt als auch von der Glaubensintensität ab. Und nicht zuletzt davon, welche Rolle ganz allgemein Religion in meinem Leben spielt und wie weit sie eine Bedeutung bei der Konstruktion meiner Persönlichkeitsstruktur hat.

Eine Meta-Studie, in der circa 850 Studienergebnisse zum Thema „Macht Religion gesund oder krank?“ in einem Überblick zusammengefasst wurden (Koenig und andere, 2001, nach Marion Schowalter, Würzburg), kam zu folgendem Ergebnis:

Religion macht gesund:

- wenn Religion als wirkliche Ressource angesehen wird.
- Ernsthaft Gläubige leiden weniger unter Depressionen, Ängsten und Sucht;
- sie haben ein geringeres Krankheitsrisiko;
- sie erholen sich besser nach Krankheiten.
- Religion trägt Gläubige in Zeiten der Not, gibt Hoffnung und Orientierung,
- gibt das Gefühl des Getragenseins in schwierigen Lebenssituationen.
- Ernsthaft Gläubige leben meist nach dem Lebensmotto „Du bist nicht allein“.
- Generell haben Gläubige einen besseren Umgang mit Leid. Sie haben ein höheres Wohlbefinden, ihre Selbstheilungskräfte sind höher, und sie verfügen über eine bessere Stressbewältigung.
- Sie haben eine höhere Lebenszufriedenheit.
- Sie sind empathischer, zugewandter und mitfühlender.
- Sie haben weniger Angst vor dem Tod.

Wichtig: Nur religiöse Patienten profitieren von religiösen Interventionen.

Genauso wichtig: Man kann sich dabei nicht selbst vormachen, dass man ernsthaft gläubig ist, wenn man es nicht ist. Nur dann aber ist

Religion hilfreich.

Religion macht krank:

- Religion kann Menschen abhängig machen, sie verbiegen und Angst bei ihnen produzieren.
- Oft findet man mangelnde Lebensfreude bei Religiösen – „Pflicht ist wichtiger als Spaß“.
- Religiöse richten oft ihren Ärger gegen sich selbst.
- Religion kann statt Hoffnung Illusionen produzieren.
- Wunder sind doch nicht alltäglich und sind nicht durch religiöse Rituale – Gebete, Gelübde, Gottesdienste – herstellbar.
- Hohes Ich-Ideal: Es kann ein „Terror des religiösen Ich-Ideals“ entstehen – „Jesus nachfolgen“.
- In engen religiösen Gemeinschaften kann hoher sozialer Druck und Ausgrenzung entstehen: Angst vor Strafe.
- Kognitive Rigidität: starr, unflexibel.
- Strenge moralische Richtlinien: Ekklesiogene Neurosen.
- Glaube an die Allmacht Gottes: Passivität gegenüber Gott.
- Theorie vom göttlichen Handeln: permanente Drohung.
- Negative Emotionen: Angst, Depressionen, Sucht.
- Idealisierung alternativer Werte: „Alles besser als die Kirche“.

Am Glauben zugrunde gehen – seelische Erkrankungen durch Religion:

- Die Gefahr der psychischen Erkrankung ist besonders hoch, wenn ein strafendes, kontrollierendes Gottesbild bei der Person vorhanden ist: Rache-Gott, Richter-Gott, Buchhalter-Gott, Leistungs-Gott et cetera.
- Wenn eher die Drohung oder Befürchtung von Unheil vorherrscht und bedeutsamer ist als die Heilsbotschaft.
- Wenn ein Verlust realistischer Einschätzungen, Grenzen und Proportionen droht.
- Wenn Religion zu Isolation und Vereinzelung führt und der Betreffende ungefiltert seinen inneren Prozessen ausgeliefert ist und es kein Korrektiv von Außen gibt. Dann können entstehen:
- Zwangserkrankungen, Depressionen, Ängste, körperliche Erkrankungen, Persönlichkeitsstörungen, Sucht, Psychosen, Wahn et cetera.

Zusammengefasst: Was sind Religionen?

Auf der soziologischen Ebene ist Religion ein kulturell vermitteltes Regelwerk, das in einer Gesellschaft vorgibt, was richtig und was falsch ist. So gesehen kann man Religionen – vereinfacht betrachtet – als Denkmodelle bezeichnen, nach denen Menschen mehr oder weniger bewusst ihr Leben ausrichten. Nicht nur die monotheistischen Religionen (Judentum, Christentum, Islam), sondern auch die polytheistischen (Hinduismus, Shinto, Santeria) und die Religionen, die ohne personales Gottesbild auskommen (Buddhismus, Taoismus) fordern tugendhaftes Verhalten und warnen vor der Sünde: Die wahren Gläubigen werden belohnt, indem sie in den Himmel kommen oder bestraft durch die ewige Verdammnis in der Hölle.

Gerade hier zeigt sich die Janusköpfigkeit aller Religionen welcher Glaubensrichtung auch immer: einerseits das helle, lebensfrohe oder fromm-demütige

Gesicht der Religionen, das sich am Leitstern des guten Glaubens ausrichtet und den wahren Gläubigen ein Leben im Paradies verspricht, andererseits der mitunter fanatische und egoistisch-besserwisserische Schatten, der auf der Wahrheit der einzig möglichen religiösen Weltsicht beruht.

„Der Erfolg des lieben Gottes hängt damit zusammen, dass man ihn nicht sieht.“

Wissen und Glauben

Hinzu kommt: Die Übergänge zwischen Wissen, Glauben, Gläubigkeit und Leichtgläubigkeit sind fließend. „Glaubst du noch oder weißt du schon?“ heißt ein Slogan der religionskritischen Giordano-Bruno-Stiftung (GBS). Zweifellos wird viel geglaubt, aber wenig gewusst. „Nachdenken statt nachbeten“ lautet deshalb der Tenor der GBS. Aber was können wir schon wirklich wissen? Deshalb könnte ein Ziel sein: mit klarem Kopf glauben.

Glauben reduziert zwar Komplexität, aber man kann darüber nachdenken und die eigene Position reflektieren und für sich begründen: Religiöse Einfalt kann sehr wohl verknüpft werden mit wissenschaftlicher Vielfalt. Allerdings: Viele Menschen glauben immer noch lieber an das leicht Verstehbare, das Greifbare, das besser in ihr bisheriges Konzept passt als die un(be)greifbare Wahrheit. Wie heißt es doch im Zen-Buddhismus:

„Die kleine Wahrheit hat viele Worte. Die große Wahrheit hat nur noch Schweigen.“



Werner Gross ist psychologischer Psychotherapeut, Coach, Supervisor und Lehrbeauftragter für Psychologie an den Universitäten Frankfurt/Main und Mainz sowie an Ausbildungsinstituten für Psychotherapeuten. Von 1994 bis 2017 leitete er im Berufsverband Deutscher Psychologen (BPD) den Arbeitskreis „Religionspsychologie – Spiritualität – Psychomarkt“ und entwickelte dafür den Kriterienkatalog „Was eine alternativ-spirituelle Gruppe zum problematischen Kult macht“. Für diesen erhielt er 2018 das BDP-Ehrenzeichen. Von 1996 bis 1998 war er Mitglied der Bundestagsenquete-Kommission „Sogenannte Sekten und Psychogruppen“. Er veröffentlichte verschiedene Fach- und Sachbücher, unter anderen „Meinetwegen – nenn es Gott: Sinn und Unsinn von Religion und Religiosität“, „Psychomarkt – Sekten – destruktive Kulte“ und „Wie man lebt, so stirbt man“.