

Sarah Pohl

Spiritueller Schiffbruch?

Sich selbst und anderen in Sinnnot helfen



V&R



Sarah Pohl

Spiritueller Schiffbruch?

Sich selbst und anderen in Sinnnot helfen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2022 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe
(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutsch-
land; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei,
Brill Schönningh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau,
Verlag Antike und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: studios.tokyo/Shutterstock.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-45335-4

Inhalt

Vorwort	7
Kompass und Seekarte: Spiritualität und Glaube heute ...	11
Seemannsdeutsch: Spiritualität, Religiosität und Esoterik	14
Spiritualität vs. Religiosität	15
Esoterik vs. Spiritualität	16
Glaube vs. Aberglaube	18
Religionsfreiheit: Oder darf man überallhin segeln?	19
Seekarte: Ein Überblick über die heutige Glaubenslandschaft	21
Zahlen und Fakten	23
Veränderungsprozesse	25
Jugend ohne Gott?	26
Aspekte spiritueller Vielfalt	28
Zwischen Pluralisierung und Politisierung	31
Zwischen Konsumgut und Verzauberung	33
Zwischen mehr Verbindlichkeit und »to go«-Mentalität ...	36
Zwischen Selbstverwirklichung und Komfortzonen- spiritualität	39
Zwischen Spezialisierung und Ganzheitlichkeit	42
Zwischen teuren Angeboten und Taschengeldbudget	43
Zwischen Spiritualisierung und Pathologisierung	44
Zwischen Personenkult und Selbstüberhöhung	47
Die Spreu vom Weizen trennen	52
Stürmische Zeiten	55
Sinnkrisen	59
Wertefragen	62
Die Crew	64
Passung	66
Gruppendruck	68

Die Macht der Sozialen Beeinflussung	70
Meuterei? Von Aussteigern und Sündenböcken	74
Entwicklungsphasen von Gruppen	76
Über Bord? Die Trennung von einer Gruppe	77
Die akute Trennungsphase	82
Die Gefühlschaos-Phase	84
Welche Erfahrungen möchten Sie gern machen?	
Die Neuorientierungsphase	86
Die »Auf zu neuen Ufern«-Phase	89
Rangdynamiken: Von Gurus, Coaches und Sündenböcken ...	90
Alphaposition: Coach oder Guru	91
Omegaposition: Der Sündenbock	96
Auf dem falschen Dampfer unterwegs	102
Angst erzeugen	103
Überzeugungsorientierte Manipulation	104
Druck aufbauen	105
Low Balling	107
Foot-in-the-door-Technik	107
Regel der Gegenseitigkeit (Reziprozitätsnorm)	108
Freundschaftstrick	109
Schuldgefühle	110
Esoteriksucht	111
Mediumsucht	113
Astrosucht	116
Heilersucht	119
Schiffbrüchige und ihre Geschichten	121
Fallbeispiel: Die religiöse Sozialisation	123
Fallbeispiel: Furcht vor Gott oder Gottesfurcht?	132
Fallbeispiel: Die Gruppe ist an allem schuld	136
Fallbeispiel: Radikale Glaubens- und Lebensentwürfe	139
Schlusswort	145
Literatur	148
Weiterführende Literatur und Hilfreiche Adressen	154

VORWORT

»In Seenot geraten, beten sogar die Atheisten.«
(Heinz Nitschke¹)

Haben Sie schon mal spirituellen Schiffbruch erlitten? Sind Sie sozusagen »baden gegangen« mit Ihren Glaubens- und Wertvorstellungen? Womöglich befinden Sie sich sogar gerade in stürmischen Zeiten und haben sich diesen Ratgeber besorgt, vielleicht in der Hoffnung, einen Kompass zu finden, der Ihnen hilft, wieder in ruhigere Fahrwasser zu gelangen. Oder aber jemand, den Sie gern mögen, ist vom Kurs abgekommen, und Sie machen sich Sorgen. Man kann auf unterschiedlichste Art und Weise kentern im Glauben. Manchmal kann der Verlust von Arbeit, eine Trennung oder ein Schicksalsschlag zu einer spirituellen Krise führen. Auch die Coronapandemie hat bei vielen Menschen existenzielle Situationen ausgelöst. Nicht umsonst haben esoterische und spirituelle Anbieter in der Krise Konjunktur. Denn viele existenzielle Krisen beinhalten auch spirituelle Aspekte. Existenzielle Krisensituationen werfen Fragen nach dem Woher, Wohin und Warum auf. Die Wege, welche in spirituelle Krisen führen können, sind vielfältig; so kann eine spirituelle Krise auch verursacht werden durch bestimmte Praktiken, okkulte Experimente, Nahtoderfahrungen oder gar Drogen. Auch die Konfrontation mit Tod und Sterben kann in spirituelle Krisen führen. In diesem Buch allerdings beschränken wir uns auf solche Situationen, die begünstigt wurden durch den Markt der »neuen Sinnanbieter«.

Elisa etwa war seit ihrer Jugend neugierig. Und so buchte sie ein esoterisches Retreat, lernte Reiki und ließ sich als Schamanin ausbilden. Bis sie während ihrer Ausbildung feststellte, dass es mit dem Ausbilder immer wieder Ärger gab. Weil er sich, wie sie meinte, selbst für einen

1 <https://www.aphorismen.de/zitat/207843> (15.07.2021).

Halbgott hielt, keinen Raum für Widerspruch oder kritische Fragen duldete und überdies ungünstigen Einfluss auf ihre Partnerschaft nahm. Sie verließ die Ausbildungsgruppe, doch die Erfahrungen, die sie dort gemacht hatte, hinterließen Spuren. Elisa fühlte sich orientierungslos, hatte eine unglaubliche Wut auf den Ausbilder und überdies war sie eine Menge Geld losgeworden.

Elisas Geschichte ist leider kein Einzelfall. Immer wieder erzählen mir Menschen ähnliche Geschichten. Sie berichten beispielsweise davon, wie sie auf dem Esoterikmarkt regelrecht ausgenommen wurden, wie sie von einem Angebot zum nächsten schlitterten oder sich in ungünstigen Abhängigkeiten wiederfanden. Oft sind diese Erfahrungen schambehaftet, und manchmal dauert es, bis Menschen es wagen, darüber zu sprechen. In diesem Buch werden einige typische Geschichten von Menschen vorgestellt, die auf dem Markt der »neuen Sinnanbieter« Schiffbruch erlitten haben. Schnell könnte hier nun der Eindruck entstehen, es würde darum gehen, ein Exempel zu statuieren, und die Geschichten der Schiffbrüchigen könnten dazu einladen, die gesamten neuen Entwicklungen auf dem religiösen Markt kritisch zu sehen. Darum geht es mir jedoch nicht. Ich möchte niemanden davon abhalten, sich auf Entdeckungsreise oder, um in der Metapher dieses Buches zu bleiben, auf Seefahrt zu begeben.

Stürmische Zeiten im Leben sind etwas völlig Normales. Unter Seeleuten gibt es das Sprichwort: »Niemand hätte jemals den Ozean überquert, wenn er die Möglichkeit gehabt hätte, bei Sturm das Schiff zu verlassen.«² Grundsätzlich also will ich Sie mit diesem Buch auch ermutigen. Zu jeder Seefahrt gehören stürmische Zeiten und das Risiko zu kentern. »Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen«, steht auf einer Postkarte, die in meiner Küche hängt. Dieser Spruch erinnert mich daran, dass es nicht immer unser eigenes Versagen oder unsere eigene Unfähigkeit ist, die uns in Seenot geraten lässt, sondern manchmal können äußere Umstände, Pandemien, diverse Anbieter und unseriöse Angebote

2 Charles F. Kettering (https://www.gutzitiert.de/zitat_autor_charles_f_kettering_thema_entschlossenheit_zitat_7222.html – 15.07.2021).

einen Beitrag dazu leisten. Dennoch will ich weg von Täter-Opfer-Bewertungen, denn dabei wird rasch übersehen, dass Menschen weltanschauliche Angebote aufgrund bestimmter Bedürfnisse selbstverantwortlich gewählt haben. Segel richtig zu setzen bedeutet, mit Krisen umgehen zu lernen. Nicht immer genügt es allerdings, die Segel richtig zu setzen. Manch ein Sturm kann so heftig sein, dass Menschen ernsthaft in Not geraten, ja möglicherweise sogar über Bord gehen. Willigis Jäger sagte einmal: »Wenn ein Psychotiker ins Meer fällt, geht er unter. Wenn ein Mystiker ins Meer fällt, kann er schwimmen« (zit. n. Bertschinger, 2019, S. 219). Dieser Ausspruch verdeutlicht: Schiffbruch im Glauben zu erleiden bedeutet nicht das Ende – solange Sie schwimmen können. Schwimmen allerdings lernt man nicht an Land. Deswegen: Begeben Sie sich getrost auf See.

Damit Sie auf Ihrer Seereise nicht die Orientierung verlieren, lade ich Sie ein, zunächst einen Blick auf die »Seekarte« zu werfen. Lassen Sie uns gemeinsam ergründen, wie die heutige Glaubenslandschaft aussieht, welche Anbieter um Klienten buhlen, welche Besonderheiten und Gefahren die neuen Entwicklungen auf dem weltanschaulichen Markt bergen. Ein besonderer Fokus wird dabei immer wieder auch auf der vermarkteten Spiritualität liegen, weil sich hier besonders viele Untiefen auftun. Wir begleiten einige Menschen auf ihrer »Seereise des Glaubens«, allerdings sind die Geschichten dieser Menschen anonymisiert und verfremdet, daher sind Ähnlichkeiten rein zufällig.

Gruppenpsychologische Aspekte spielen besonders dann, wenn Abhängigkeiten entstehen oder Überzeugungen sich verändern, eine wichtige Rolle. Deshalb genügt es nicht, nur die Anbieter im Blick zu behalten, sondern auch »die Crew« rückt in den Fokus. Welche Dynamiken etwa können sich in Gruppierungen entwickeln, und wie fühlt es sich an, ausgestoßen zu werden, im sprichwörtlichen Sinn über Bord zu gehen? Auch die Erkenntnis, auf dem »falschen Dampfer« unterwegs zu sein, also zu merken, dass die Glaubensgruppe nicht zu den eigenen Überzeugungen und Erwartungen passt, wird thematisiert. Denn eine Gruppe zu verlassen ist oft ein einschneidender und schmerzhafter Prozess im Glaubensleben.

Ich habe im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit bei ZEBRA/BW (Zentrale Beratungsstelle für Weltanschauungsfragen Baden-

Württemberg) mit vielen »Schiffbrüchigen« gesprochen, habe Menschen durch stürmische Zeiten begleitet und dabei von ihnen eine Menge gelernt. Die Geschichten dieser Menschen mögen auf den ersten Blick vielleicht abschreckend wirken und möglicherweise davon abhalten, sich auf die Entdeckungsreise nach der eigenen Spiritualität und den eigenen Glaubenswurzeln zu begeben. Auf den zweiten Blick jedoch lernen wir von diesen Menschen, was in solchen Situationen hilfreich war. Wir bekommen Survivaltipps für das Kentern auf hoher See, wir erfahren mehr über Rettungsreifen, Anker und Rettungsboote. Ich habe immer gerne Geschichten von Abenteurern gelesen, denn im Grunde helfen all die Survivaltipps dabei, bestimmte Dinge in schwierigen Lagen richtig zu machen. Wenn ich Ihnen also im Folgenden von einigen Situationen erzähle, in denen Menschen gekentert sind, soll Sie das nicht abschrecken, sondern Ihnen zeigen, welche (oft individuellen) Lösungen es in spirituellen Krisen gibt.

Glaube und Spiritualität sind eine Ressource im Leben vieler Menschen. Glaube kann helfen, besser durch schwierige Zeiten zu kommen. Aber wo Licht ist, ist eben auch Schatten. Was mir ganz besonders aufgefallen ist in den letzten Jahren: Gerade kommerzialisierte Formen von Spiritualität bergen offenbar ein besonderes Risikopotenzial.

Ein differenzierter Blick auf die Auswirkungen von Glauben schließt mit ein, sich mit dem auseinanderzusetzen, was auf einer Seereise schief laufen kann. Das wiederum hilft, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen. Deswegen lade ich in diesem Buch mit kleinen Do-it-yourselfs (DIYs) immer wieder dazu ein, Dinge auszuprobieren. Diese Praxistipps gründen auf meinen Erfahrungen mit »Schiffbrüchigen« und zeigen, was sich manchmal bewährt bei Glaubens- und Wertekrisen. Allerdings ist keine Krise wie die andere. Und in manchen Fällen ist es angezeigt, Unterstützung mit ins Boot zu holen. Auch mögen manche Tipps und Übungen sich in Ihrer Situation völlig unpassend anfühlen. Suchen Sie sich daher das heraus, was zu Ihnen passt. Verwerfen Sie nach Herzenslust, überspringen Sie Kapitel und seien Sie Ihr eigener Kapitän, Ihre eigene Kapitänin. Sie wissen am besten, wohin Sie steuern wollen und welche Tools dabei für Sie passend sind.

KOMPASS UND SEEKARTE: SPIRITUALITÄT UND GLAUBE HEUTE

»Das Leben ist ein Schiffbruch, aber wir dürfen nicht vergessen, in den Rettungsbooten zu singen.«
(Voltaire³)

Sind die Menschen heutzutage weniger gläubig als vor fünfzig Jahren? Wenn wir den neuesten Studien Glauben schenken wollen, dann lautet die Antwort: Nein. Nach wie vor sind Menschen hierzulande gläubig. »Wer geht denn heute noch in den Gottesdienst, ja wer weiß denn überhaupt noch, was Weihnachten gefeiert wird oder was es mit Ostern auf sich hat?«, werden Sie sich berechtigterweise fragen. Denn es ist offensichtlich, dass die religiöse Landschaft sich über die Jahrzehnte gewandelt hat; ein Blick in die leeren Kirchenbänke am Sonntagmorgen bestätigt das. Schaut man jedoch auf einer Esoterikmesse vorbei oder zappt sich durch die Fernsehkanäle, dann manifestiert sich ein anderer Eindruck. Hier wächst und gedeiht eine bunte Vielfalt und eine teils abenteuerliche Mischung unterschiedlichster weltanschaulicher Konzepte. Für jeden Geschmack wird etwas geboten. Bei Astro TV gibt es Rat in jeder Lebenslage, für Wehwechen und handfeste Krankheiten jeder Art werden alternativmedizinische Mittelchen und Praktiken feilgeboten, und wer auf Sinn- und Glückssuche ist, hat die Qual der Wahl und kann beim Universum persönlich eine Portion Glück oder notfalls auch einen freien Parkplatz bestellen.

Wir stellen also fest: Glaube ist nicht verschwunden, sondern hat sich verändert. Diese Veränderung betrifft vor allem den Inhalt dessen, was geglaubt wird. Trotz Aufklärung und Rationalismus scheint bei vielen Menschen das Bedürfnis nach Glauben nicht abhandengekommen zu sein. Aber woran glauben Menschen in unserem Jahrtausend eigentlich?

Glaube hat für viele Menschen eine andere Bedeutung bekommen. Glaube wurde individueller, vielschichtiger, wandelbarer, ressourcen-

3 <https://www.aphorismen.de/zitat/187467> (15.07.2021).

orientierter, selbstbezogener, erlebnisorientierter, mannigfaltiger, persönlicher, autoritätsgebundener, autoritätsloser, angstbefreiter, fundamentalistischer, offener, konsensfähiger, bunter, konsumorientierter, lebensnäher, mystischer ...

Die Entwicklung des weltanschaulichen Marktes verläuft keinesfalls einheitlich, sondern es lassen sich unterschiedlichste Tendenzen und Strömungen feststellen. Während die einen eher in traditionellen Kirchen verwurzelt sind, haben sich andere auf spirituelle Wanderschaft begeben, probieren aus, testen, verwerfen und experimentieren. Ergebnis dieser Entwicklung kann ein bunter Patchworkglaube im Do-it-yourself-Stil sein, der aus unterschiedlichsten Quellen schöpft.

Wie wirkt sich das auf die menschliche Psyche aus? Mittlerweile erkennen viele Psychologen und Therapeutinnen das ressourcenhafte Potenzial von Glaubensüberzeugungen. Glaube und Spiritualität finden vermehrt Einzug in diverse psychotherapeutische Konzepte. Aber sind Glaube und Spiritualität überhaupt das Gleiche? Wo hört Glaube auf und wo fängt Aberglaube an? Und was hat Esoterik mit Spiritualität zu tun? Nehmen wir diese Begrifflichkeiten also erst mal genauer unter die Lupe ...

Vielleicht haben Sie sich beim Lesen bereits die Frage gestellt, wo Sie eigentlich stehen, was Sie glauben und woraus sich Ihr Glaube zusammensetzt. Die beiden folgenden DIYs können bei Ihrer persönlichen Standortbestimmung hilfreich sein.

DO IT YOURSELF!

Malen Sie Ihren eigenen Glaubensweg auf!

- Ist dieser geradlinig, gewunden, steinig, steil?
- Wer geht mit Ihnen auf diesem Weg?
- An welchen wichtigen Wegkreuzungen sind Sie vorbeigekommen?
- Welche Farben hat Ihr Glaubensweg in den unterschiedlichen Lebensphasen?
- Wann gab es dunkle Zeiten auf diesem Weg?
- Wann war es leicht und schön?
- Wohin führt dieser Weg?

DO IT YOURSELF!

Kurze Bestandsaufnahme

Diese Fragen können Sie sich selbst stellen. Vielleicht aber gibt es auch jemanden, mit dem Sie sich darüber austauschen mögen.

- Welche religiösen Bilder und Vorstellungen prägten Ihre Kindheit?
- Welche Religionen gab es in Ihrer Herkunftsfamilie?
- Gab es religiöse Differenzen und Spannungen in Ihrer Herkunftsfamilie?
- Welche Rolle spielt Glaube in Ihrem Leben?
- Welche negativen Erfahrungen haben Sie mit gläubigen Menschen gemacht?
- Welche positiven religiösen Vorbilder haben Sie?
- Fällt es Ihnen schwer, andere Meinungen und Glaubenshaltungen zu akzeptieren?
- Fällt es Ihnen schwer, sich in gläubige Menschen hineinzusetzen?
- Nutzt Glaube?
- Schadet Glaube?
- Welche Erfahrungen haben Sie mit institutionalisierter Form von Religion gesammelt? Sind Sie in eine Kirche oder Moschee gegangen?
- Haben Sie einen Bezug zu religiösen Ritualen?
- Haben Sie in Ihrem Leben schon mal ein Wunder erlebt?
- Spüren Sie in Ihrem Leben das Wirken einer transzendenten Entität?

SEEMANNSDEUTSCH: SPIRITUALITÄT, RELIGIOSITÄT UND ESOTERIK

»Das Schiff des Glaubens ist immer ein Kolumbusschiff.«
(Deutsches Sprichwort)

Worüber spricht man eigentlich, wenn man über Glauben spricht? Geht es um Spiritualität, um Religiosität? Und sind auch Esoterikerinnen und Esoteriker gläubig oder gar religiös? Und wer bestimmt eigentlich, was Glaube und was Aberglaube ist? Grundlegend für die Auseinandersetzung mit weltanschaulich geprägten Krisen ist eine kurze begriffliche Klärung. Spiritualität, Esoterik, Verschwörungstheorien sind zu Mode- bzw. Schlagwörtern und manchmal auch Kampfbegriffen geworden. Religiosität steht etwas im Schatten dieser schillernden Begriffe. Versucht man sich an Definitionen, stellt man rasch fest, dass all diese Begriffe trotz hoher Popularität irgendwie unscharf bzw. ideologisch vorgeprägt sind. Zu jedem dieser Begrifflichkeiten ließe sich tief einsteigen in etymologische Bedeutungen, wissenschaftliche Diskurse und sprachliche Verästelungen. Die sozialpsychologische Bedeutung diverser Begriffe ändert sich. Manche Begriffe werden zu Kampfbegriffen (wie beispielsweise der Begriff »Sekte«). Wenn wir solche Kampfbegriffe nutzen, verlieren wir rasch die Augenhöhe und stigmatisieren Menschen bzw. deren Glaubensüberzeugungen. Deshalb rate ich grundsätzlich davon ab, Gruppierungen als »Sekten« zu disqualifizieren. Dies erschwert von vornherein Dialoge und führt in der Regel zu Auseinandersetzungen.

Manche Begriffe werden zu Trendbegriffen wie etwa Spiritualität. Allerdings ist bei Trends immer auch zu bedenken, dass diese irgendwann überstrapaziert werden und wieder »out« sein können. Noch vor einigen Jahrzehnten sprach hierzulande beispielsweise niemand über Achtsamkeit, heute hat der Begriff einen kometenhaften Aufstieg hingelegt. Achtsamkeit ist in aller Munde, Achtsamkeit ist in, mit Achtsamkeit lässt sich Geschäft machen. Es bleibt abzuwarten, ob diesem Aufstieg ein tiefer Fall folgen wird und Achtsamkeit zu einem Unwort verkommt. Ähnliches ist auch zu befürchten beim Begriff der Spiritualität. Spiritualität ist ein ebenso schwammiges

Modewort und wird als solches in unterschiedlichsten Kontexten eingesetzt. Ähnlich wie vegane Produkte gelabelt werden, verkommen Begriffe wie Achtsamkeit und Spiritualität zu einem diffusen Label, das Konsumenten ködert. Schenz (2019) geht sogar so weit, Achtsamkeit als »Unwort des Jahres« vorzuschlagen.

DO IT YOURSELF!

Versuchen Sie einmal, sich selbst einzuordnen

- Würden Sie sich als religiös bezeichnen?
- Sind Sie spirituell?
- Wo ziehen Sie für sich die Grenze zwischen religiös und spirituell?

SPIRITUALITÄT VS. RELIGIOSITÄT

Während dem Begriff »Religion« teils ein etwas angestaubtes Image anhaftet, scheint der Begriff »Spiritualität« in jüngster Zeit in allen Bereichen eine steile Karriere zu machen (Grom, 2009, S. 12; Bucher, 2014, S. 10). Spiritualität ist längst zu einem Modewort geworden; »spirituell zu sein« ist in: In Hollywood kann man sich mittlerweile sogar »spirituelle Pediküre mit Kristallen und ätherischen Ölen« gönnen (Dolp, 2017), und diverse Stars haben ihre »spirituellen Berater« (Anonym, 2012). Mit lila Schmetterling auf gelbem Grund können spirituelle Menschen die zu ihnen passende Partei wählen: »Die Violetten – für spirituelle Politik«, diverse Heilpraktikerschulen bieten eine Ausbildung zum spirituellen Lebensberater an, und im Internet lassen sich spirituelle Produkte von der Buddhastatue bis zum Räucherstäbchen bequem online ordern. Doch nicht nur in der Pop- und Jugendkultur ist Spiritualität zum Trendwort geworden, auch in der Psychologie scheint man eine Kehrtwende vorzunehmen. Spiritualität als Ressource wird entdeckt, die ablehnend-distanzierte Haltung weicht auch aufgrund einer immer breiteren Forschung zum Gegenstand einer offen-interessierten Haltung. Es tut sich also was, und das nicht grundlos: »Zur hohen Popularität von Spiritualität trug bei, dass sie der Gesundheit förderlich ist, das Wohlbefinden erhöht und adaptives Coping in Krisen erleichtert« (Bucher, 2014, S. 14).

Was ist nun aber Spiritualität? Intuitiv grenzen viele Menschen Spiritualität von Religiosität ab, indem sie beispielsweise sagen: »Ich bin spirituell, aber nicht religiös.« Menschen unterscheiden sprachlich also sehr genau. Untermauert wird dies übrigens durch eine Studie von Zinnbauer und Pargament (1998). Aber wo genau liegt der Unterschied zwischen Spiritualität und Religiosität? Spiritualität wird zumeist erfahrungsbezogener verortet als Religiosität, der man im Kontrast dazu eine gewisse dogmatische und institutionelle Orientierung nachsagt. Spiritualität kann man erleben, Religion nur bedingt (Walach, 2011; Streib u. Hood, 2011). Auch beziehen die meisten Menschen Spiritualität eher auf die individuelle Ebene und siedeln Religiosität institutionsbezogener an. Trotzdem gibt es auch Überlappungen. Oft gebrauchen Menschen Spiritualität und Religiosität auch synonym.

In der Wissenschaft ist man sich übrigens überhaupt nicht einig, wie eine genaue begriffliche Definition lauten könnte. »Den Diskurs über Spiritualität könnte man mit dem linguistischen Wirrwarr um den Turm zu Babel vergleichen« (Bucher, 2014, S. 28). Auch zur Frage, ob Spiritualität Religiosität beinhaltet oder das Umgekehrte der Fall ist, besteht Uneinigkeit. Tendenziell konzeptualisieren die meisten Autoren und Autorinnen Spiritualität heute breiter als Religion (Gollnick, 2005). Spiritualität muss also nicht zwangsläufig zu Religiosität führen. Im Begriff der Spiritualität ist bereits der Trend zur stärkeren Individualisierung von Religion verortet: Jeder kann seine eigene Spiritualität haben, Religionen jedoch sind etwas Übergreifendes. Für dieses Buch soll der Begriff der Spiritualität als Form der persönlichen Religiosität verstanden werden und bezieht sich auf Erfahrungen, die religionsübergreifend stattfinden können.

ESOTERIK VS. SPIRITUALITÄT

Die meisten Menschen, die von sich sagen, dass sie esoterisch sind, würden sich auch als spirituell bezeichnen. Zwar sind Esoterik und Spiritualität auf den ersten Blick zwei unterschiedliche Paar Stiefel, allerdings ergibt sich auf den zweiten Blick durchaus eine gewisse Schnittmenge. Der Begriff »Esoterik« ist im alltags-sprachlichen Gebrauch in eine bestimmte Richtung vorgeprägt und

zunehmend in Verruf geraten. »Esoterisch zu sein« ist mittlerweile eher disqualifizierend gemeint, man bringt damit Menschen in Verbindung, die mit fraglichem und pseudowissenschaftlichem Equipment herumhantieren und damit oft sich selbst und andere heilen wollen. Tarot, Heilsteine, Quantenheilung, Energetisierung – all das sind Schlagwörter, die unter dem Begriff »Esoterik« verortet werden. Die Definition der Esoterik ist allerdings in der Fachwelt ebenso umstritten wie die Definition der Spiritualität. Esoterik (von altgriechisch ἑσωτερικός/esōterikós: innerlich, dem inneren Bereich zugehörig) ist in der ursprünglichen Bedeutung des Begriffs eine philosophische Lehre, die nur für einen begrenzten, »inneren« Personenkreis zugänglich ist im Gegensatz zu Exoterik als allgemein zugänglichem Wissen. Andere traditionelle Wortbedeutungen beziehen sich auf einen inneren, spirituellen Erkenntnisweg, etwa synonym mit Mystik, oder auf ein »höheres«, »absolutes« Wissen. Leider gibt es bis heute keine allgemein anerkannte Definition dazu, die auf den Punkt bringt, was Esoterik nun eigentlich wirklich ist. Esoterik bezieht sich häufig auf bestimmte Handlungen und Aktivitäten, die durchaus spirituell oder religiös geprägt sein können. Wenn Menschen, Produkte oder bestimmte Handlungen als esoterisch bezeichnet werden, schwingt dabei oft Ablehnung und Disqualifizierung mit. Häufig impliziert dies, dass die Methode oder der Mensch nicht seriös seien.

Neuerdings finden sich auch Überlappungen zwischen Rechtsextremismus und Esoterik. Und rasch ist auch hier ein neuer Kampfbegriff geboren: braune Esoterik. Auf den ersten Blick hat dieser Begriff etwas Verstörendes, stellt man sich unter »Esoterikern« doch eher grün angehauchte Alternative vor, die singend und in Einklang mit sich und der Natur das Zeitalter des Wassermannes heraufbeschwören. Wo ist in diesem Bild Platz für Rechtsextremismus und braunes Gedankengut? Bei brauner Esoterik handelt es sich oft um völkisch-kultische Lehren, angesiedelt im rechtsextremen Milieu oder zumindest mit deutlichen Bezügen dorthin. Grenzen können jedoch fließend sein. So neu, wie es scheint, ist diese Entwicklung allerdings nicht, man denke an die Zeit des Nationalsozialismus. Schon damals gab es gerade in der Führungsriege eine Verbreitung von esoterischem Gedankengut, gepaart mit ariosophischen Grund-

zügen. Die Ariosophie ihrerseits jedoch wurzelt in okkulten/esoterischen Annahmen.

Gemeinsam ist der eher linken »New-Age-Esoterik« und der rechten Esoterik heutzutage die Ablehnung des Staates und die Entwicklung von alternativen Welterklärungsmodellen. Auch in ökologischen Aspekten finden sich Schnittmengen. So verfolgt die »braune Ökologie«, ganz im Zeichen des Natur- und Heimatschutzes, ähnliche Ziele wie die grün-ökologischen Bewegungen. Atomstrom, genetische Saatgutveränderung und chemische Düngung werden abgelehnt. Braune und grüne, linke und rechte Esoterik kommen interessanterweise auf sehr unterschiedlichen Wegen zu einem ähnlichen Fazit. Gemeinsam ist beiden Strömungen eine gewisse Neophobie und Leidenschaft für verschwörungsnaher Welterklärungen sowie eine Skepsis gegenüber dem Staat.

GLAUBE VS. ABERGLAUBE

»Das Urteil darüber, was abergläubisch ist und was nicht, hängt immer davon ab, was man selbst glaubt« (Hemminger u. Harder, 2000, S. 10). Wer vermag also darüber zu urteilen, ob der individuelle Glaube eines Menschen, dessen teilweise auf Erfahrungen basierende Überzeugungen Glaube oder Aberglaube sind? Sprechen wir über Glauben, kommt rasch auch Aberglaube mit ins Spiel. Im Begriff »Aberglaube« schwingt per se eine Wertung mit, denn als Aberglaube wird laut Duden ein »als irrig angesehener Glaube an die Wirksamkeit übernatürlicher Kräfte in bestimmten Menschen und Dingen«⁴ gesehen. Als Aberglaube werden überdies entweder diverse Praktiken oder Überzeugungen gekennzeichnet, die nicht mit »Lehrmeinungen« oder kulturell vorherrschenden Überzeugungen übereinstimmen. Würde man nun allerdings einen Atheisten um eine Einschätzung bitten, so täte dieser vermutlich sämtliche Glaubensvorstellungen als Aberglauben ab. Ich rate grundsätzlich eher davon ab, den Glauben einer anderen Person als Aberglauben zu disqualifizieren. Denn indem wir dies tun, stellen wir uns über diesen Menschen, begegnen ihm nicht mehr auf Augenhöhe und

4 <https://www.duden.de/rechtschreibung/Aberglaube> (28.04.2021).

erlauben uns, ein Werturteil zu fällen. Ein indianisches Sprichwort lautet: »Urteile niemals über einen Menschen, ehe du nicht einen Monat in seinen Mokassins gelaufen bist.« Selbst Rituale, die für Außenstehende auf den ersten Blick irrig oder irgendwie seltsam erscheinen, sollten keinesfalls als Aberglaube bezeichnet werden, denn oft erschließt sich gerade in Ritualen eine tiefere Bedeutung und Wirkung. Und gerade das Bedeutungsvolle verdient eine respektvolle Behandlung.

DO IT YOURSELF!

Vorurteile

Natürlich haben wir trotzdem Urteile und Vorurteile über Andersgläubige. Das ist normal. Wichtig ist es allerdings, sich dieser Vorurteile bewusst zu werden.

- Was ist in meinen Augen »falscher Glaube«?
- Warum denke ich das?
- Welche Menschen kenne ich, die in meinen Augen einem falschen Glauben anhängen?
- Wie gut kenne ich diese Menschen?
- Auf welcher Grundlage bin ich zu diesem Urteil gelangt?

RELIGIONSFREIHEIT: ODER DARF MAN ÜBERALLHIN SEGELN?

Der berühmte Kopftuchstreit, der Kreuzifix-Streit in bayerischen Klassenzimmern oder die Debatte um männliche Genitalbeschneidung drehen sich allesamt unter anderem um die Frage, wo die religiöse Freiheit des Einzelnen beginnt oder endet. Artikel 4 des Grundgesetzes erklärt die Freiheiten des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses für unverletzlich:

1. Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich.
2. Die ungestörte Religionsausübung wird gewährleistet.
3. Niemand darf gegen sein Gewissen zum Kriegsdienst mit der Waffe gezwungen werden. Das Nähere regelt ein Bundesgesetz.

Niemand soll gezwungen werden, etwas gegen seine Gewissens- und Glaubensüberzeugungen zu tun oder zu unterlassen. Das Grundrecht aus Artikel 4 hat eine Doppelnatur. Auf der einen Seite schützt es die Menschen, die sich religiös betätigen wollen, vor staatlichen Eingriffen. Auf der anderen Seite dient es auch dem Schutz derjenigen, die mit Religion im öffentlichen Raum nichts zu tun haben wollen. In diesem Zusammenhang spricht man auch vom Recht auf positive bzw. negative Religionsfreiheit. Negative Religionsfreiheit bezieht sich darauf, dass der Staat keinen zu einem bestimmten Bekenntnis zwingen darf. Positive Religionsfreiheit bedeutet, dass jeder in seinem individuellen Rahmen glauben darf, was er möchte, sich nach freien Stücken einer Religionsgemeinschaft anschließen kann bzw. eine solche gründen darf.

»Die Religionsfreiheit gehört, erstens, nicht zu den Bedingungen der Möglichkeit von Religion – sehr wohl aber zu den Bedingungen der Freiheit. Noch schärfer, zweitens: Freiheit kann Religion nicht unterdrücken – sehr wohl aber Religion die Freiheit, zumindest in einigen Spielarten der Religion« (Leicht, 2020).

Religionsfreiheit fordert uns auf zu Toleranz, zu einer nicht verurteilenden Haltung gegenüber Angeboten, die uns fremd sind, bizarr erscheinen oder die wir schlichtweg lächerlich finden. Religionsfreiheit fordert auch auf zu handeln, wenn diese Freiheit in Gefahr ist oder Grenzen überschritten werden. Die Haltung des gegenseitigen Respekts ist eine Königsdisziplin, gerade dann, wenn es um Glaubensüberzeugungen geht. Denn, wie wir später sehen werden, glauben wir allzu gern, dass nur unser Glaube richtig ist, und wehren fremde Überzeugungen instinktiv ab.

Dennoch: Religionsfreiheit kennt auch Grenzen. Juristisch gesehen endet Religionsfreiheit dann, wenn andere Grundrechte eingeschränkt werden bzw. die verfassungsmäßige Rechtsordnung nicht mehr gewährleistet ist. Grenzen der Religionsfreiheit sind beispielsweise überschritten, wenn:

- Gewalt als Mittel zur Erreichung diverser Ziele angewandt wird;
- ein totalitärer Absolutheitsanspruch vertreten wird;
- die Würde einzelner Menschen missachtet wird;
- Volksverhetzung und Beleidigung angewandt werden.

Immer wieder geschieht es, dass Gruppierungen die Grenzen der Religionsfreiheit missachten. Ein Beispiel dafür ist die Gruppierung »Zwölf Stämme«. Lange Zeit war körperliche Sanktionierung ein probates Erziehungsmittel in dieser Gruppierung. Durch investigativen Journalismus wurde dieses Vorgehen öffentlich, was zur Folge hatte, dass der Staat manchen Eltern vorübergehend und teils auch längerfristig die Kinder entzog (Mayr, 2014). Das Thema Kindeswohlgefährdung und Religionsfreiheit ist allerdings nur eines von vielen Beispielen für die Grenzen der Religionsfreiheit.

SEEKARTE: EIN ÜBERBLICK ÜBER DIE HEUTIGE GLAUBENSLANDSCHAFT

»Wie glücklich man am Lande war,
merkt man erst, wenn das Schiff untergeht.«
(Seneca⁵)

Vor einigen Jahrzehnten noch rechnete man damit, dass Glaube sich irgendwann selbst abschaffen würde. Doch trotz modernster Technologien und Fortschritte ist ein großer Teil der Menschheit nach wie vor gläubig, viele Kulturen sind durchwoben von religiösen Vorstellungen und Werten. Und dabei ist Glaube oft nicht unbedingt eine »Wellnessveranstaltung«, man denke etwa an Fastenrituale, Gebete oder Pilgerreisen. Dies mag unterschiedliche Gründe haben. Möglicherweise hat Religion einen stabilisierenden Effekt, sowohl auf die individuelle Psyche als auch auf Gruppen. Dieser stabilisierende Effekt zeigt sich beispielsweise in der Interpretation von Leid, Krankheit und Not. Religionen bieten hier Deutungsmuster für psychisch belastende Ereignissen an. Es kann also unter vielerlei Aspekten vorteilhaft sein zu glauben. Daher wiederhole ich hier noch mal, was ich anfangs schrieb: Lassen Sie sich auch durch Negativbeispiele nicht von Ihrer eigenen Entdeckungsreise in Glaubenssachen abhalten. Damit Sie auf dieser Reise nicht die Orientierung verlieren, wollen wir uns nun der »Seekarte des Glaubens« widmen. Vielleicht haben Sie vorab Lust auf die folgende Übung.

5 <https://www.aphorismen.de/zitat/107035> (15.07.2021).

DO IT YOURSELF!

Meine persönliche Seekarte

Nehmen Sie sich einen Zettel und einen Stift und zeichnen Sie Ihre eigene Seekarte. Die Grundfrage ist: Welche Glaubensformen sind mir bekannt?

- Welche Kirchen, Gruppierungen und Strömungen kennen Sie persönlich?
- Wovon haben Sie schon mal gehört?
- Was sind völlig unbekannte Gewässer?
- Welche weiteren Anbieter in Sachen Spiritualität kennen Sie?
- Wohin möchten Sie auf gar keinen Fall segeln?
- Gibt es Glaubenskontinente, die Ihnen völlig fremd sind?
- Wo gibt es Klippen und Untiefen auf Ihrer Glaubenslandkarte?

Die Glaubenslandschaft hierzulande hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Einerseits lässt sich das an allerlei Zahlen, Daten und Fakten belegen, andererseits genügt ein Blick in den Bekanntenkreis. Wer hat nicht diese eine Freundin, die sich als Reiki-Therapeutin ausbilden ließ; wer kennt nicht die entfernte Verwandte in der Midlifecrisis, die neuerdings als ganzheitlicher Lebenscoach arbeitet; und hat neulich nicht ein Bekannter davon berichtet, eine energetisierende Chakramassage empfangen zu haben? Dann ist da noch der Nachbar, der begeisterter Anhänger einer Freikirche ist, und bei der letzten Beziehungskrise begab sich die beste Freundin auf spirituelle Visionssuche in die Toskana. Sogar meine erzkatholische Mutter legt bisweilen Edelsteine in die Trinkwasserkaraffe, weil sie gehört hat, das sei »irgendwie energetisierend«. All diese bunten Blüten sind zunächst Ausdruck unserer Religions- und Glaubensfreiheit. »Die Vielfalt der gegenwärtigen Lebensführung schreit geradezu nach einer Beschreibung, die die Unübersichtlichkeit der eigenen Lebenswelt überwinden hilft. Denn während wir über historische Religionen [...] enorm viel wissen, beschäftigen sich nur wenige mit dem, was man die gelebten Religionen nennt« (Knoblauch, 2003, S. 24f.). Zoomen wir also mal näher ran und schauen uns genauer an, was heutzutage so los ist auf dem religiösen Markt.

ZAHLEN UND FAKTEN

DO IT YOURSELF!

Schätzen Sie mal ...

- Wie viele Menschen in Deutschland sind Muslime?
- Wie viel Prozent gehören zu einer der großen Kirchen?
- Und wie viele Konfessionslose gibt es wohl?

Manchmal werden unsere Schätzungen geprägt von den persönlichen Erfahrungen, die wir in unserem direkten Umfeld machen. So können individuelle Zerrbilder entstehen. Aber vielleicht liegen Sie ja auch richtig ...

Die Forschungsgruppe Weltanschauungen in Deutschland (FOWID, 2019) beziffert die Zahl der evangelischen und katholischen Christen auf 53,2 Prozent. Dazu kommen 5,1 Prozent Muslime und 3,9 Prozent »andere Religionsgemeinschaften«. Konfessionslos sind 37,8 Prozent. Nun sagen diese Zahlen wenig darüber aus, ob und wie Menschen ihren Glauben leben, sofern sie denn einen haben und nicht nur auf dem Papier einer Religion angehören. Auch tauchen in diesen Bezifferungen nicht all die fluiden, esoterischen und anderweitige schwer beschreibbare Phänomene auf. Deswegen möchte ich eine weitere Untersuchung vorstellen. 2006 fand die Identity Foundation heraus: Jeder siebte Deutsche ist ein »spiritueller Sinnsucher«. Weiter wurde festgestellt, dass die religiöse Kreativität zunehme und sich ein »unbekümmerter Alltagspragmatismus« verbreite (Identity Foundation, 2006). Ursachen für diese Veränderung der religiösen Landschaft sind vielfältig. Zum einen spielen die fortschreitende Globalisierung und Zuwanderung eine entscheidende Rolle, zum anderen ist es für viele Menschen selbstverständlich geworden, Elemente aus unterschiedlichsten Religionen miteinander zu vermischen und zu kombinieren; die Esoterikszene ist ein lebendiges Beispiel dafür.

DO IT YOURSELF!

Zu welcher Gruppe gehören Sie?

Die Identity Foundation beschreibt vier unterschiedliche Typen (2006):

- *Spirituelle Sinnsucher* (ca. 10–15 % der Bevölkerung): Ist Ihre Suche getrieben von dem Wunsch, die eigene Berufung oder innere Mitte zu finden? Haben Sie Interesse an spirituellen Praktiken wie Yoga, Qigong und Meditation, aber auch an ausgefallenen Disziplinen wie Trancereisen, Schamanismus oder Kartenlegen? Glauben Sie an ein höheres Wesen, das Universum oder eine spirituelle Energie?
- *Religiöse Kreative* (ca. 35 % der Bevölkerung): Einerseits sind Sie Mitglied in einer der großen Glaubensgemeinschaften. Andererseits jedoch erweitern Sie das traditionelle Gedankengut um humanistische oder philosophische Ideen. Sie entdecken auch in anderen Religionen Anregungen und wichtige Impulse.
- *Traditionschristen* (ca. 10 % der Bevölkerung): Sie schöpfen Ihren Lebenssinn aus der Religion und einer engen Anbindung an die Kirche? Religiöse Rituale spielen in Ihrem Leben eine wichtige Rolle? Sie würden sich wünschen, dass auch im öffentlichen Leben ein stärkerer Gottesbezug herrscht?
- *Unbekümmerte Alltagspragmatiker* (ca. 40 % der Bevölkerung): Sie interessieren sich für die eigene Zufriedenheit, und Ihr Beruf und Ihre freundschaftlichen und familiären Beziehungen geben Ihrem Leben Sinn? Vielleicht bezeichnen Sie sich selbst auch als Atheisten? Sie versuchen, das Beste aus Ihrem Leben herauszuholen?

Viele Menschen suchen heutzutage abseits der traditionellen Religionen nach ihrer eigenen Spiritualität. Mittlerweile prägen Begriffe wie spirituelle Sinnsucher, spirituelle Wanderer, religiöse Touristen, Religions-Hopping, Patchworkreligion, religiöser Flickenteppich und Bastel-Religiosität die Diskussion. Diese Begriffe stellen einen Versuch dar, das neue Phänomen der religiös/spirituell Suchenden

in Worte zu fassen und der äußerst fluiden Phänomene, die sich da auf dem Markt der Religionen abspielen, habhaft zu werden.

Dabei ging man vor einigen Jahrzehnten von einer völlig anderen Entwicklung aus. Man prognostizierte, dass Glaube mehr und mehr zu einer Randerscheinung unserer Gesellschaft verkommen würde (Kramer, 2013). Und erinnern wir uns an die eingangs genannten Zahlen, dann scheint diese Annahme ihre Berechtigung zu haben, denn der Anteil der Konfessionslosen nimmt stetig zu und die etablierten Kirchen verlieren an Bedeutung. Der zweite Blick jedoch zeigt: Alternative und individuelle Formen von Spiritualität sind auf dem Vormarsch.

VERÄNDERUNGSPROZESSE

Unsere Gesellschaft befindet sich in einem Prozess fortlaufender Veränderung, bedingt unter anderem durch Digitalisierung, Modernisierung und Pluralisierung. Gesellschaftliche Veränderungsprozesse haben immer auch Rückkopplungseffekte auf Religion und Glauben. Was wir derzeit auf dem Markt der Religionen beobachten können, deutet darauf hin, dass sich zwar durchaus Säkularisierungsprozesse vollziehen, die zunehmende Individualisierung jedoch gravierendere Auswirkungen auf den Glauben hat. Das bedeutet, es gibt eine wachsende Anzahl von Menschen, die Religion den Rücken kehren, gleichzeitig nimmt die individuelle Experimentierfreudigkeit zu. In diesem Zusammenhang spricht man in der Soziologie von der Individualisierungshypothese (vertreten z. B. von Thomas Luckmann oder Grace Davie). Die traditionellen Kirchen werden zwar immer leerer, doch gleichzeitig boomen nichtinstitutionalisierte Religionsformen (Pollack u. Pickel, 2000, S. 245.). Die »Patchworkreligion«, der »Flickenteppichglaube«, das Phänomen der »religiösen Touristen« sind Ausdruck solcher Subjektivierungsprozesse. Auch zeigt sich bei einem Blick über unsere nationalen Grenzen, dass es trotz Modernisierung weltweit nicht zu einem Verlust von Religion gekommen ist, sondern Religion sich in den unterschiedlichen Ländern verschieden verbreitet. Deshalb entwickeln mehr und mehr Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen Gegenmodelle zur klassischen Säkularisierungshypothese.