



Die **Religion** sagt:  
›Du **sollst**‹ – die  
**Spiritualität** sagt:  
›Du **darfst**‹!



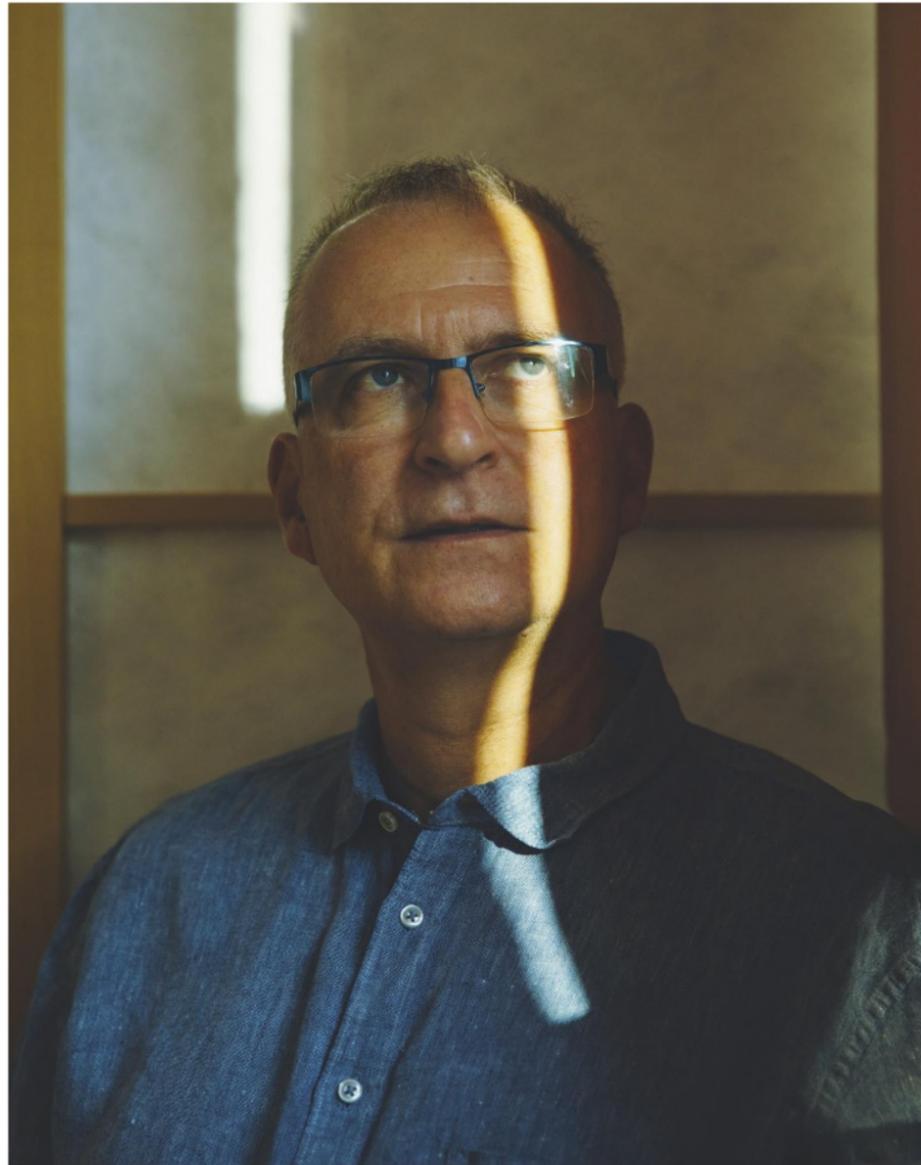
Interview: Tilman **Botzenhardt** und Maria **Kirady**

Fotos: Ramon **Haindl**

Woran erkennen wir, welcher Glaube am Besten zu unseren Bedürfnissen passt? Und was macht den Reiz fundamentalistischer Gemeinden aus? Der **Religionspsychologe Sebastian Murken** erklärt, wie das Vertrauen in höhere Mächte uns stärkt – und wann es uns schaden kann



Sebastian Murken ist Psychotherapeut und Professor für Religionswissenschaft sowie Religionspsychologie an der Philipps-Universität Marburg



versuche ich dagegen Religion als ein Phänomen der Seele zu verstehen und mit Mitteln der Psychologie zu untersuchen. Religionspsychologie gibt somit Antworten auf die Fragen: „Was macht die Religion mit den Menschen? Und was machen die Menschen mit der Religion?“. Aus dieser Perspektive existiert kein genuines Bedürfnis nach Spiritualität oder Religion. Zweifellos aber finden zentrale psychologische Bedürfnisse des Menschen seit Urzeiten in Religion und Spiritualität ihre Antwort.

*Um welche handelt es sich?*

Eines der Kernbedürfnisse des Menschen ist der Wunsch nach Kontrolle: Wir benötigen das Gefühl, dass wir nicht in einer chaotischen, unvorhersehbaren Welt leben – sondern dass wir unsere Umwelt verstehen, dass die Dinge eine kontrollierbare Vorhersagbarkeit in sich tragen, die uns Sicherheit verschafft.

Eines der dramatischsten und unkontrollierbarsten Ereignisse in unserer Welt ist der Tod: Wir wissen nicht, wann er uns oder andere trifft oder was danach kommt. Es war daher eine zentrale Aufgabe der menschlichen kulturellen Evolution, unsere Sterblichkeit erträglich zu machen. Religion leistet das: Durch Mythen und Erzählungen von einer jenseitigen Welt, von Aufer-

stehung oder Wiedergeburt wandelt sie den Tod zu einem kontrollierbaren Ereignis. Auf ähnliche Weise kann Religion uns helfen, auch weitere psychische Grundbedürfnisse zu befriedigen: Etwa jenes, von anderen wahrgenommen und gesehen zu werden, oder das Be-

dürfnis nach Verbundenheit und Zugehörigkeit.

*Weil die Mitglieder einer Gemeinde sich gegenseitig umeinander kümmern?*

Das ist die einfachste Form, aber Religion beantwortet dieses Bedürfnis auf verschiedenen Ebenen. Neben der Verbundenheit der Menschen untereinander in der Glaubensgemeinschaft

Glaube kann Menschen Kraft geben, weil er unsere grundlegenden Sehnsüchte anspricht, sagt Sebastian Murken: etwa den Wunsch nach Zugehörigkeit

**GEO WISSEN: Jedes Jahr gibt es zahlreiche Kirchengaustritte. Geht das Bedürfnis zu glauben verloren?**

PROF. SEBASTIAN MURKEN: Das denke ich nicht. Die Austritte belegen eher, dass die Kirche als Institution viele Mitglieder nicht mehr überzeugt. Über den Glauben selbst sagt das kaum etwas aus: Die Religionsforschung zeigt, dass Glaube nur wenig mit der Mitgliedschaft in der Kirche korreliert. Das heißt: Wir finden sowohl innerhalb als auch außerhalb der Kirchen das gesamte Spektrum von tiefgläubigen bis zu unreligiösen Menschen.

**Warum dann die Austritte?**

Oftmals, um die Steuer nicht mehr bezahlen zu müssen. Auch die Inhalte

des Glaubens haben für viele an Alltagsrelevanz verloren. Dennoch gehört noch immer mehr als die Hälfte der Bevölkerung den beiden großen Kirchen an – auch wenn nur wenige regelmäßig den Gottesdienst besuchen. Das Verhältnis zur Kirche ist oft eher ein Ausdruck von Tradition als von tiefem Glauben. Die Mitglieder schätzen etwa die karitative Rolle der Kirchen.

**Haben Menschen eine Art Grundbedürfnis nach Religion?**

So sehen es wahrscheinlich die Theologen. Als Religionspsychologe

spielt vor allem die Zugehörigkeit zu Gott eine wichtige Rolle: Es verschafft Sicherheit, wenn wir uns in wohlwollenden, starken Händen wissen, oder wir uns als Teil eines von Gott ausgewählten Volks verstehen.

*Können religiöse Menschen ihre psychologischen Grundbedürfnisse demnach besser befriedigen als nicht gläubige Menschen?*

Das lässt sich so pauschal nicht sagen. Wie fast alles im Leben bringt auch Religiosität sowohl psychischen Nutzen als auch Kosten mit sich. Was dabei für den Einzelnen überwiegt, hängt sowohl von der jeweiligen Glaubensgemeinschaft und ihren Glaubensinhalten ab als auch von den spezifischen Bedürfnissen des Individuums.

Das ist ähnlich wie in einer Partnerschaft: Wer mit jemandem zusammenlebt, zieht daraus ebenfalls psychischen Gewinn, muss aber auch Kosten tragen. Ob eine bestimmte Person mit der Partnerschaft besser lebt als ohne, lässt sich nur beurteilen, wenn wir wissen, wie das Zusammenleben konkret gestaltet wird – und wie das Leben der Person ohne Partner aussähe.

Grundsätzlich können wir unsere psychologischen Grundbedürfnisse auch aus anderen Dimensionen als dem Glauben stillen. Freunde und Familie können ebenfalls Verbundenheit gewähren und das Leben bedeutsam machen. Andere Menschen empfinden die Auseinandersetzung mit der Natur als sinnstiftend oder auch ihre Arbeit.

*Manchen Studien zufolge können die Kraft und das Vertrauen, die religiöse Menschen aus ihrem Glauben beziehen, sogar bei der Heilung von Krankheiten helfen.*

Menschen, die sich im Glauben sicher gehalten fühlen, profitieren davon im Umgang mit schweren Krisen oder Krankheit mitunter tatsächlich. Aber daraus folgt nicht, dass jede Form der Religiosität in so einer Situation für jeden hilfreich ist. Die Wechselwirkungen zwischen Glaube und Gesundheit habe ich selbst unter anderem mit Brustkrebs-Pa-

tientinnen untersucht. Dabei zeigte sich, dass manche der Frauen darunter litten, dass sie ihre Krankheit als eine Strafe empfanden. Sie fragten sich: „Warum hat Gott mir Krebs geschickt, für welche Sünde?“ Solche Gefühle sind für die Verarbeitung einer Krankheit eher nicht hilfreich. Entscheidend ist, welche Faktoren im Einzelfall tatsächlich wirken: Wenn eine Glaubensgemeinschaft uns etwa ein soziales Netzwerk verschafft, das uns Unterstützung bietet, ist das in Krisen sehr hilfreich. Das ist aber eben nicht in jeder Gemeinde oder bei jedem Einzelnen der Fall.

*Was ist der Unterschied zwischen Religion und Spiritualität? Lassen die Begriffe sich trennen?*

Spiritualität hat mit Religion gemeinsam, dass beide sich auf eine transzendente Ebene beziehen. Das bedeutet, dass beide davon ausgehen, dass unsere sinnlich erfahrbare, sichtbare Welt nicht alles ist, was es gibt – sondern dass jenseits davon eine darüber hinausgehende Dimension existiert.

Diese Dimension wiederum ist mit dem Diesseits verknüpft: Ein Gebet, ein Segen oder Ähnliches kann aus der einen Sphäre in die andere hineinwirken. Das ist von entscheidender Bedeutung, denn ohne eine Verbindung hätte die transzendente Welt keine Relevanz für unser Leben im Diesseits.

Der Unterschied zwischen Religion und Spiritualität liegt nun darin,



Ob wir uns in einer Religion aufgehoben fühlen, hängt oft von Erfahrungen ab, die auf unsere frühe Kindheit zurückgehen

wie die Verknüpfung der Sphären gedacht und erlebt wird.

*Können Sie das näher erläutern?*

In den etablierten Religionen ist die Verbindung zwischen dem Diesseits und dem Jenseits institutionalisiert und detailliert festgelegt. Durch überlieferte Schriften – die Bibel, den Koran oder die Veden – wissen die Gläubigen sowohl über die göttliche Welt Bescheid als auch darüber, wie sie sich nach Gottes Willen verhalten sollen, um ihr Heil zu finden. Die Schriften enthalten Regeln und Vorstellungen darüber, wie die Gesellschaft geordnet sein und wie der einzelne Mensch handeln soll.

Menschen, die sich als spirituell, aber nicht religiös bezeichnen, beziehen sich ebenfalls auf eine transzendente Welt und sehen die Möglichkeit, in Beziehung zu einer Wirklichkeit hinter dem Sichtbaren zu treten. Anders als bei den Religionen fehlt der Spiritualität aber eine Erwartungshaltung an die Gläubigen – also die moralische Pflicht, sich gemäß einem göttlichen Regelwerk zu verhalten. Wo die Religion sagt: „Du sollst“, sagt die Spiritualität: „Du darfst, wähle selbst“.

*Das klingt, als ob Spiritualität den Gläubigen mehr psychischen Nutzen zu geringeren Kosten bietet.*

Sie passt jedenfalls gut in eine Gesellschaft, in der Autonomie und Selbstbestimmung hohe Werte sind. Aber wir sollten die Kosten dieser Freiheit nicht unterschätzen. Es ist zwar eine schöne Vorstellung, dass in der Spiritualität jeder

**»Der Mensch will autonom sein, er sehnt sich aber ebenso nach einer Art wohlwollender Abhängigkeit«**

den für sich genau passenden Weg findet – sei es im tibetischen Buddhismus oder eher im Zen, im Yoga oder im Vipassana. Die Forschung zeigt aber, dass eine große Zahl von Wahlmöglichkeiten Menschen auch unter Stress setzt und oft überfordert.

*Warum ist das so?*

Schon wer sich im Supermarkt für die beste von 20 verschiedenen Sorten Tomatenketchup entscheiden soll, muss eine erhebliche psychische Energie für seine Wahl aufbringen. Und am Ende bedeutet die Entscheidung für eine Option immer auch den Verzicht auf zahlreiche andere. Das verunsichert, denn niemand verzichtet gern. Hinzu kommt, dass die Grundlage des Wählens die Idee ist, dass wir tatsächlich wüssten, was am besten für uns ist, was nicht immer der Fall ist.

Hierin liegt wohl auch eine Ursache für die zweite große Strömung, die Religionsforscher aktuell – neben der Hinwendung zur Spiritualität – in unserer Gesellschaft wahrnehmen: Das Erstarken der fundamentalistischen Gemeinden, die sowohl im Christentum als auch im Islam Zulauf finden. Diese nehmen den Anhängern die verunsichernden Wahl- und Entscheidungsnotwendigkeiten ab. Für viele ist das hochattraktiv.

*Kann das Leben in so strikten Glaubenssystemen unseren Bedürfnissen tatsächlich ebenso gut entsprechen wie eine selbstbestimmte Spiritualität?*

Wer einen solchen Glauben aus freien Stücken annimmt, kann darin sehr glücklich sein. In unserer freiheitlichen Gesellschaft gelten Autonomie und Unabhängigkeit als höchste Werte, aber unsere psychische Natur ist eher zweipolig: Wir wollen autonom sein, sehnen uns aber gleichzeitig immer auch nach einer Art „wohlwollender Abhängigkeit“. Es entlastet uns enorm, wenn wir nicht stets selbst verantwortlich sind, sondern andere oder eine höhere Instanz in unserem Sinne entscheiden. In fundamentalistischen Glaubensgemeinschaften kann ich mich

fallen lassen, den Vorgaben gehorchen – und bekomme als Gegenleistung das Versprechen, dass alles gut wird.

*Aber der Gläubige zahlt einen Preis dafür.*

Ja, der Einzelne muss seine Freiheit umfassend einschränken. Er soll nicht selber denken, denn die Glaubensinhalte sind vorgegeben und Offenbarungswissen steht über kritischer Reflexion. Auch die erlaubten Handlungen, oft sogar die sozialen Beziehungen sind stark reglementiert.

Für das Individuum kann diese Rechnung aufgehen, aber der Fundamentalismus hat auch soziale Kosten: Denn fundamentalistische Gruppen stellen die als gottgegeben empfundenen Regeln im Zweifelsfall höher als die Grundregeln der säkularen Gesellschaft, etwa die im Grundgesetz vereinbarten Menschenrechte. In einer freiheitlichen Gesellschaft führt dieser Konflikt zwangsläufig zu Problemen.

*Wenn ich meine psychischen Bedürfnisse gut kenne: Könnte ich mir dann selbst einen Glauben konstruieren, der sie auf ideale Weise befriedigt?*

Das ist nicht so einfach, denn Glaube hat nicht nur kognitive Aspekte – er betrifft auch unsere Gefühle, unser inneres Erleben. Wir wollen uns im Glauben aufgehoben fühlen. Diese Emotion können wir uns nicht intellektuell herbeidenken: Sie beruht auf Erfahrungen, die wir meist schon in der frühen Kindheit machen. Wer mit der Großmutter in die Kirche gegangen ist, den prägen die dabei erfahrenen Gerüche, die Lichtstimmung, die Musik: All das erzeugt ein Grundgefühl, das

**»Strikte Formen des Glaubens entlasten die Psyche – für viele ist das hochattraktiv«**

sich im späteren Leben nicht ohne Weiteres neu und anders erfinden lässt.

Es ist aber durchaus sinnvoll, sich im Glauben auch neuen Erfahrungen zu öffnen und gezielt Umgebungen zu suchen, die diese ermöglichen – sei es in der Kirche, einem Meditationsraum oder einer Yoga-Gruppe. So können wir prüfen, welche Formen der Spiritualität unseren Wünschen, Erfahrungen und Einstellungen besonders gut entsprechen.

*Die Suche nach Sinn führt derzeit viele Menschen zu fernöstlichen Praktiken wie Yoga, Meditation oder Tai-Chi. Wie erklärt sich ihre besondere Attraktivität?*

Eine wichtige Ursache dafür liegt in der Art, wie diese Praktiken den Körper in die Spiritualität einbeziehen. Wer sie ausübt, erlebt seine Betätigung als unmittelbar wirksam, die spirituelle Aktivität erzeugt körperlich spürbare Veränderungen. Das hat eine starke psychologische Wirkung. Zudem ermöglichen die Praktiken eine spirituelle Erfahrung, ohne dass dabei zu viele Inhalte vorgegeben sind: Ich muss mich nicht in heilige Schriften vertiefen oder glauben, dass ein Gott auf mich herabschaut.

*Viele dieser Praktiken beruhen aber doch ebenfalls auf langen Traditionen und überlieferten Schriften. Kann ich eine solche Spiritualität leben, ohne mich in diesen auszukennen?*

Das kann durchaus funktionieren. Religionsforscher unterscheiden im Glauben zwei grundlegende Aspekte. Der erste wird mit dem englischen Begriff *faith* beschrieben: Er betrifft die emotionale Seite des Glaubens, das optimistische Vertrauen in eine höhere Macht, das Bewusstsein für eine transzendente Welt. Er ist ein universelles Element, das sich in jeder Religionsgemeinschaft findet. Spiritualität setzt stark auf diesen *faith*-Aspekt.

Den zweiten Aspekt des Glaubens bezeichnen die Wissenschaftler als *belief*. Er betrifft die spezifischen Inhalte des Glaubens: Im Christentum

etwa die Wiederauferstehung, die zehn Gebote oder die Dreieinigkeit Gottes. Dieser Aspekt spielt in der Spiritualität meist eine untergeordnete Rolle – aber er tritt auch in anderen Religionen oft in den Hintergrund. Viele Christen kennen sich ebenfalls nur vage mit den Inhalten der heiligen Schriften aus.

*Sollten Eltern ihre Kinder religiös erziehen, um ihnen einen Zugang zur Spiritualität zu vermitteln?*

Kinder lernen vor allem an Vorbildern. Wir können ihnen daher nur das überzeugend vermitteln, was wir ihnen selbst vorleben.

Wer nicht religiös ist, muss sich darüber aber nicht sorgen: Weltlich erzogene Kinder haben es nicht prinzipiell schwerer, ihre Grundbedürfnisse zu stillen. Eines würde ich ihnen aber doch zu vermitteln versuchen: Wir Menschen sind verbunden und eingebunden in etwas Größeres als wir selbst.

*Was zeichnet gerade diese Erkenntnis aus?*

Sie bewahrt uns vor dem Fehler, uns psychisch zu exzessiv auf uns selbst zu beziehen. In einer sehr individualisierten Gesellschaft besteht die Gefahr, dass jeder Einzelne sich als Zentrum des Universums versteht. Das fördert einen kollektiven Narzissmus, der sowohl für die Individuen als auch für die Gesellschaft schädlich ist. Um eine solche Entwicklung zu vermeiden, muss aber niemand an eine bestimmte Religion glauben – auch Naturerlebnisse, die Einsicht, dass wir in ökologische Netzwerke eingebunden sind, Gemeinschaftserlebnisse oder andere Erfahrungen können uns eine solche Einbettung in einen größeren Zusammenhang vermitteln.

*Ist das eine Aufgabe, die der Religionsunterricht in der Schule leisten kann?*

Der hätte, als Religionskunde-Unterricht, in unserer Gesellschaft in meinen Augen vor allem eine Aufgabe:

Das Gefühl der Verbundenheit mit einer höheren Kraft kann sich auf einen Gott beziehen – aber auch auf die Natur um uns herum



Kinder unterschiedlicher Religionen und Weltanschauungen zusammenzubringen – und damit in unserer multireligiösen Gemeinschaft einen Beitrag zur Integration zu leisten.

Leider geschieht an den Schulen zurzeit oft das Gegenteil: Katholische, evangelische, konfessionslose und nun auch islamische Kinder erhalten je eigenen Unterricht. So lernen alle: Es gibt uns – und es gibt die anderen, und die gehören bei uns nicht dazu.

Anstatt miteinander zu lernen und Nähe und Verbindung zu schaffen, separiert sich jede Gruppe. Die evangelischen Freikirchen arbeiten sogar daran, sich ein völlig eigenes Schulsystem aufzubauen.

*Wie ist Ihr eigenes Interesse an Religion und Spiritualität entstanden – sind Sie religiös erzogen worden?*

Nein, gar nicht. Aber ich habe mich schon früh dafür interessiert, welche Eigenschaften den Menschen kennzeichnen – und bald festgestellt, dass Religion und der Bezug auf eine transzendente Welt dabei von universeller Bedeutung sind. Ebenso interessierte mich, wie unsere Psyche funktioniert und welche Erfahrungen sie uns, etwa durch meditative Praktiken, über das rationale Alltagsbewusstsein hinaus ermöglicht. Ein dritter Zugang führte über die Kulturgeschichte: Auf zahlreichen Reisen, oft nach Asien, konnte ich die Bedeutung von Religion in verschiedenen Kulturen erleben.

Aus diesen drei Quellen speist sich bis heute meine wissenschaftliche Neugier auf die Religion. <