

Sebastian Murken & Sussan Namini

Spirituelle Lebenshilfe – Überlegungen zur Individualisierung und Funktionalisierung gegenwärtiger religiöser Angebote

1. Das Phänomen

Nachdem Religion und säkulare Psychologie, Psychotherapie und Lebenshilfe lange Zeit eher unverbunden nebeneinander oder sogar gegeneinander standen, sind in den letzten Jahrzehnten eine zunehmende Offenheit der Disziplinen füreinander und damit auch Verbindungen beider Bereiche erkennbar.¹ Religionen und Spiritualität auf der einen Seite befriedigen neben religiösen Bedürfnissen auch zunehmend den Wunsch vieler Menschen nach praktischer Lebenshilfe und -anleitung. Psychotherapie und Lebenshilfe auf der anderen Seite wollen immer mehr auch dem menschlichen Bedürfnis nach Eingebundensein, nach Sinn und Transzendenz gerecht werden und entdecken hierfür religiöse und spirituelle Traditionen und Systeme, die in psychotherapeutische Ansätze integriert werden.²

Die Funktionalisierung von Religion und Spiritualität zeigt sich besonders eindrucklich auf dem Buchmarkt, dessen Titel etwa „Einssein. Klarheit und Lebensfreude durch Advaita“, „Yoga. Mehr Energie und Ruhe“, „Mit den Engeln das Leben meistern“, „Praxisbuch Kabbala. Die Geheimlehre für Heilung, Schutz und Magie“ oder „Gott tut gut. Sieben spirituelle Wege zum Wohlbefinden“ versprechen. Religion und Spiritualität werden hier, oft sehr einseitig, als Wohlbefinden förderndes Produkt verkauft. Dieser „Religiöse Wellness“-Boom geht so weit, dass Jörg-Uwe Albig etwa feststellt: „In einer Dienstleistungsgesellschaft, so scheint's, bemisst sich auch der Wert des Glaubens am persönlichen Service“.⁴

¹ Vgl. Michael Utsch in diesem Band.

² Unter Spiritualität verstehen wir hier, etwas unscharf, verschiedene Formen individualisierten, in der Regel eklektizistischen Transzendenzbezugs, während sich Religiosität auf verfasste religiöse Strukturen bezieht. Für eine tiefergehende Reflektion des Konzepts Spiritualität vgl. Bochinger, Christoph, „New Age“ und moderne Religion: Religionswissenschaftliche Analysen, Gütersloh ²1995, 377ff., und Wilhelm Gräb sowie Hubert Knoblauch in diesem Band.

³ So der Buchtitel von Gutmann, Hans-Martin/Gutwald, Cathrin (Hg.), Religiöse Wellness: Seelenheil heute, München 2005.

⁴ Albig, Jörg-Uwe, Engel: Wenn der Sehnsucht Flügel wachsen, in: GEO 12/2000, 58–86, hier: 83f.

Viele religiöse und spirituelle Gemeinschaften nehmen sich zunehmend der aktuellen Probleme ihrer Mitglieder an, indem sie z.B. in ihren Mitgliederzeitschriften Rat zu Themen wie Mobbing, Ehekonflikten und psychischen Erkrankungen wie Depressionen bieten.⁵ Das Hilfeangebot beschränkt sich dabei nicht nur auf Ratschläge aus religiöser oder spiritueller Sicht. Oft sind auch psychoedukative Elemente enthalten oder es wird, insbesondere bei der Thematisierung psychischer Erkrankungen, darauf verwiesen, dass psychologische oder medizinische Hilfe sinnvoll sein können. Hier zeigt sich eindrücklich, dass die Offenheit der Religionen gegenüber der säkularen Psychologie und Psychotherapie insgesamt zunimmt, auch wenn ihre Skepsis nicht gänzlich geschwunden ist. Für religiöse Menschen ist die Inanspruchnahme psychotherapeutischer Hilfe damit heute vielfach deutlich einfacher, als sie es noch vor wenigen Jahrzehnten war.

Gefördert wird dieser Trend sicher durch die ebenfalls zunehmende Spiritualisierung therapeutischer Ansätze. So ist in den letzten Jahrzehnten etwa der Auf- und Ausbau christlicher und alternativmedizinischer Fachkliniken sowie die Integration von spirituellen Konzepten, z.B. Achtsamkeit,⁶ in die Psychotherapie zu beobachten. Beide Trends, die Funktionalisierung von Religion/Spiritualität und die Spiritualisierung von Psychotherapie/Lebenshilfe, verfolgen eine ähnliche Zielrichtung: Religion und Spiritualität werden genutzt, um Menschen zu helfen mehr Wohlbefinden/Wellness, Lebensbewältigung bzw. psychische Gesundheit zu erreichen; sie stehen im Dienste der Leidens- und Lebensbewältigung, Selbstoptimierung und Wunscherfüllung. Mit der genannten Entwicklung ist ein Pluralismus an Wellness- und Lebenshilfeangeboten entstanden, der ein Kontinuum von rein religiösen/spirituellen bis hin zu rein säkularen Angeboten umfasst. Wie die oben genannten Buchtitel veranschaulichen, fließen verschiedenste religiöse und spirituelle Traditionen in diesen Lebenshilfemarkt ein. Insbesondere so genannte „esoterische“ Angebote verbinden Heils- mit Heilungsangeboten.

Neu ist das Phänomen, die Verbindung von Religion und Lebenshilfe, jedoch nicht: Heil und Heilung – körperlich und auch geistig – sowie die Überwindung von Lebenskrisen sind seit jeher Themen der Religionen. Sie liefern sowohl Erklärungen für Ursachen als auch Möglichkeiten zur Überwindung von Leid. Erst mit der Aufklärung und einer zunehmenden Abspaltung des wissenschaft-

⁵ Z.B. befasst sich Ausgabe Nr. 50, Oktober 2007, des „Soka Gakkai International Quarterly Magazine“ ausführlich mit dem Thema Depression. Die Zeitschrift pfingstlicher Gemeinden „Wort und Geist“ hat Heft 4/2006 dem Thema Konflikte gewidmet. Das Titelthema der Zeitschrift „Erwachtet!“ der Zeugen Jehovas vom 8. Mai 2004 ist Mobbing.

⁶ Siehe z.B. Heidenreich, Thomas/Michalak, Johannes (Hg.), Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie: Ein Handbuch, Tübingen 2006.

lichen vom religiösen Weltbild ist es zu einer Unterscheidung und Trennung von säkularer Psychotherapie und Seelsorge gekommen. Entsprechend gibt es – trotz der Unterschiede in Kernannahmen und theoretischen bzw. theologischen Modellen – eine Reihe von Gemeinsamkeiten, deren Kern darin besteht, Menschen ein Erklärungsmodell für ihr Leiden sowie Mittel zur Linderung bzw. zur Vorbeugung von Leid an die Hand zu geben.⁷

Auch wenn das Phänomen der Verbindung von Religion/Spiritualität/Seelsorge einerseits und Psychologie/Psychotherapie/Lebenshilfe andererseits nicht neu ist, so stellt sich dennoch die Frage, warum gerade in den letzten beiden Jahrzehnten Religion zunehmend individualisiert und funktionalisiert wird. Im Kontext des gemeinsamen Themas „Individualisierung und die Ausprägungsformen des Religiösen“ möchten wir daher im Folgenden die Frage untersuchen, in welchem Verhältnis Individualisierungsprozesse und die Zunahme spiritueller Lebenshilfeangebote stehen.

2. Spirituelle Lebenshilfe und Individualisierung

Betrachtet man den Zusammenhang von spiritueller Lebenshilfe und Individualisierung vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen Bedingungen, so lassen sich drei Aspekte unterscheiden:

1. Individualisierung kann als gesellschaftliche Bedingung für spirituelle Lebenshilfe verstanden werden.
2. Spirituelle Lebenshilfe kann als Ausdruck von religiöser Individualisierung aufgefasst werden.
3. Als Konsequenz spiritueller Lebenshilfe kann eine verstärkte Individualisierung persönlicher Religiosität vermutet werden.

2.1 Individualisierung als gesellschaftliche Bedingung für spirituelle Lebenshilfe

Mit dem insbesondere durch den Soziologen Ulrich Beck formulierten Konzept der Individualisierung⁸ wird eine sich seit Mitte des 20. Jahrhunderts beschleunigende gesellschaftliche Entwicklung bezeichnet, die charakterisiert ist durch die Auflösung von Familienstrukturen, Unsicherheiten in den Arbeitsbedin-

⁷ Demling, Joachim Heinrich, Zum Stellenwert der Religion in der Psychotherapie: Historischer Rückblick, in: Zwingmann, Christian/Moosbrugger, Helfried (Hg.), Religiosität: Messverfahren und Studien zu Gesundheit und Lebensbewältigung, Münster 2004, 41-55.

⁸ Vgl. Beck, Ulrich/Beck-Gernsheim, Elisabeth (Hg.), Riskante Freiheiten – Individualisierung in modernen Gesellschaften, Frankfurt a.M. 2004.

ungen, Zerfall traditioneller Bindungen einerseits und zunehmende Selbstbestimmung des Individuums mit entsprechenden Wahlmöglichkeiten und Wahlnotwendigkeiten andererseits. Identitäts- und Sinnfindung sowie der eigene Lebensentwurf werden zur individuellen Leistung. Dem Gewinn der Wahlfreiheit stehen dabei die Kosten mangelnder Halt gebender Strukturen gegenüber. Das Ideal eines völlig autonomen, flexiblen Menschen verkennt und verleugnet die menschlichen Bedürfnisse nach Struktur, Gehalten-Werden, stabilen Beziehungen und wohlwollenden Abhängigkeiten.

Die psychischen Kosten der Individualisierung liegen in dem Gefühl der Vereinzelung und Überforderung. Die Kehrseite einer „Jeder ist seines Glückes Schmied“-Philosophie ist das „Jeder ist sich selbst der Nächste“ einer zunehmenden Ellbogen-Gesellschaft. Die Entsolidarisierung, insbesondere der Arbeitswelt, bürdet dem Einzelnen zunehmende Anforderungen auf, unter denen so mancher auf der Strecke bleibt. Stress- und lebensstilbedingte Zivilisationskrankheiten, v.a. psychische und psychosomatische Erkrankungen, nehmen in den Industriegesellschaften weltweit zu.⁹ Symptome wie Überforderung, Erschöpfung, Gefühle von Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Einsamkeit, innerer Leere und Pessimismus, wie sie etwa mit der neuen „Volkskrankheit“ Depression einhergehen,¹⁰ lassen verständlich erscheinen, warum viele Menschen für alternative Heilmethoden und spirituelle Sinnangebote ansprechbar sind.

Doch auch das veränderte Gesundheitswesen trägt dazu bei, dass Heilungsangebote nicht nur im Bereich der säkularen Medizin gesucht werden. Während einerseits die beeindruckenden Erfolge der Schulmedizin dazu beitragen, dass die Lebenserwartung in den Industrienationen so hoch ist wie nie zuvor, werden gleichzeitig auch die Grenzen der modernen Medizin deutlich sichtbar und spürbar: Lebensbedrohliche Erkrankungen wie Krebs und HIV, denen die Schulmedizin häufig machtlos gegenüber steht, betreffen viele Menschen, direkt oder indirekt, und rütteln in besonderer Weise an den Selbstverständlichkeiten des Lebens. Immer mehr Menschen leben mit chronischen Erkrankungen, deren negative Auswirkungen sich zwar eindämmen lassen, die jedoch nicht oder nur schwer geheilt werden können. All dies trägt dazu bei, dass psychisches und physisches Leid im Bewusstsein der Menschen gegenwärtig sind. In dem Maße, in dem ein allzu optimistischer technisch-naturwissenschaftlicher Fortschrittsglaube an seine Grenzen stößt, werden alternative, spirituelle, komplementär-medizinische oder esoterische Angebote zu Heil und Heilung relevant.

⁹ Weber, Andreas/Hörmann, Georg/Köllner, Volker, Psychische und Verhaltensstörungen: Die Epidemie des 21. Jahrhunderts?, in: Deutsches Ärzteblatt 103, 2006, A 834–41.

¹⁰ Vgl. z.B. Benkert, Otto, StressDepression: Die Volkskrankheit und was man dagegen tun kann, München 2005.

Diese Situation trifft zusammen mit einem Wandel der öffentlichen Wahrnehmung in Bezug darauf, was Religion oder Spiritualität für den Einzelnen tun kann. Die eher religionskritische Sicht, die lange Zeit in der Öffentlichkeit vorherrschte und Religion als Illusion und der psychischen Gesundheit abträglich angesehen hat, wird seit ca. 20 Jahren abgelöst durch einen nahezu grenzenlosen Optimismus, der Religion und Spiritualität, richtig eingesetzt, positive und heilende Wirkungen zuschreibt. Schlagzeilen wie „Gott heilt mit“ (Die Zeit, 8.10.1998), „Glaube und Gesundheit: Warum Hoffnung heilen kann“ (Psychologie Heute, März 2005) oder „Evolutionforscher entdecken: Warum Glaube nützt“ (Bild der Wissenschaft, 2/2007) reflektieren diesen Trend, der insbesondere durch Forschungen¹¹ und Stiftungsaktivitäten¹² aus den USA begünstigt wird.

Die mit der Individualisierung verbundene Loslösung von traditionellen Bindungen und verbindlichen, allgemeingültigen Antworten, ist für den Einzelnen Chance und Aufgabe zugleich, eigene Antworten und Lösungen zu finden. Dies gilt auch für Bereiche wie Sinnfindung, Lebensgestaltung und Umgang mit Leid oder Krankheit. Um die Attraktivität spiritueller Lebenshilfe noch besser zu verstehen, erscheint es uns hilfreich zu erwägen, welches „Mehr“ religiöse und spirituelle Lebenshilfeangebote gegenüber rein säkularen Angeboten als Antwort auf gesellschaftliche Individualisierungsprozesse und die damit verbundenen menschlichen Bedürfnisse möglicherweise bieten können. Aus psychologischer Sicht orientieren wir uns dabei an Kategorien, deren Bedeutsamkeit für psychisches Wohlbefinden allgemein anerkannt ist.

Im Folgenden seien einige solche Überlegungen angeführt:¹³

Bezogenheit: Spirituelle Lebenshilfe bietet in der Regel eine Vielfalt an persönlichen Beziehungen an. Neben der Beziehung zur spirituellen Gemeinschaft und ihren Führern wird der Mensch aufgefordert mit einem oder mehreren transzendenten Gegenübern oder dem Universum als Ganzem in Beziehung zu treten. Darüber hinaus wird er häufig angeleitet, wie er mit seinen Mitmenschen im Allgemeinen in liebevoller Weise in Beziehung treten kann. Somit kann spirituelle Lebenshilfe in besonderer Weise das psychologische Grundbe-

¹¹ Z.B. Koenig, Harold G. (Hg.), Handbook of religion and mental health, San Diego, CA 1998.

¹² Vgl. Schüle, Christian, Geld lehrt beten, in: DIE ZEIT, 4.5.2006, 49–50.

¹³ Für eine Auflistung positiver Wirkweisen von Religion, auf die hier z.T. zurückgegriffen wurde, siehe auch Schowalter, Marion/Murken, Sebastian, Religion und psychische Gesundheit – empirische Zusammenhänge komplexer Konstrukte, in: Henning, Christian/Murken, Sebastian/Nestler, Erich (Hg.), Einführung in die Religionspsychologie, Paderborn 2003, 138–162.

dürfnis nach Bezogenheit ansprechen, dessen Erfüllung für eine gute psychosoziale Anpassung wesentlich erscheint.¹⁴

Transzendent legitimierte Anleitung zu gesundheits- und gemeinschaftsförderlichen Verhaltensweisen: Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen sind vielen Menschen zwar bekannt, aber oft tun sie sich schwer diese einzuhalten. Transzendent legitimiert scheinen derartige Verhaltensweisen leichter zu befolgen zu sein. Die Benennung gesundheits- und gemeinschaftsförderlicher Verhaltensweisen kann je nach spiritueller Tradition unterschiedlich ausgeprägt sein. Es finden sich die bereits angesprochenen Anleitungen zu gemeinschaftsförderlichem Handeln wie sie sich etwa in Aufforderungen zu Liebe, Mitgefühl und Vergebung oder Verzeihen finden, die in vielen unterschiedlichen Traditionen, z.B. Christentum und Buddhismus, zentral sind. Zudem wird in unterschiedlichem Maße zu gesundheitsbewusstem Handeln aufgerufen, das sich etwa in der Aufforderung zum Verzicht auf Alkohol, Nikotin und berauschende Mittel im Allgemeinen oder zu bestimmten Reinigungs- oder Körperpraktiken zeigen kann, was jeweils durch eine spirituelle Begründung legitimiert wird. Auch gibt es spezifische Auffassungen über Heil und Heilung und wie diese zu erlangen sind. Mit Rüdiger Safranski kann man sagen, religiöse und spirituelle Systeme erfüllen mit ihren Regeln ein Bedürfnis nach „moralischer Transzendenz“¹⁵ – die Sehnsucht danach, dass Gut und Böse durch eine Macht, die größer ist als der Mensch, definiert sei.

Perspektiverweiterung (Sinn, Kohärenz, Entlastung): Während säkulare Formen der Lebenshilfe existentielle Fragen in der Regel nur insofern berühren, als sie Hilfestellung bei der Suche nach Antworten geben können, geben spirituelle Glaubenssysteme direkte Antworten aus einer übergeordneten Perspektive. Gerade in Grenzsituationen und bei unlösbaren Problemen kann eine Erweiterung der Perspektive über die materielle, alltägliche Welt hinaus, möglichen Trost und neuen Sinn liefern. Einerseits können spirituelle Systeme alternative Antworten auf die Fragen nach dem Sinn von Leid und Tod liefern und damit dem scheinbar sinnlosen Leiden doch noch eine Bedeutung geben. Andererseits können sie, durch die Erweiterung der Perspektive über das Sein in der materiellen Welt hinaus, Hoffnung auf eine Überwindung von Schmerz und Leid im Jenseits oder in künftigen Leben vermitteln. Ein wesentlicher Teil spiritueller Lebenshilfe ist zudem die Abgabe von Problemen und Leid an eine

¹⁴ Baumeister, Roy F./Leary, Mark R., The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation, in: Psychological Bulletin 117, 1995, 497–529. Für weitere Ausführungen zu Religion als Beziehungsgeschehen siehe Murken, Sebastian, Gottesbeziehung und psychische Gesundheit: Die Entwicklung eines Modells und seine empirische Überprüfung, Münster 1998.

¹⁵ Safranski, Rüdiger, Gott ist doch nicht tot, in: Cicero Magazin für politische Kultur 5/2004, 46–49, hier: 49.

höhere Macht, z.B. im Gebet. Wenn der Mensch sich nicht länger alleine für sein Leben verantwortlich fühlen muss und die Möglichkeit hat, auf eine größere Macht zu vertrauen, so kann dies, ähnlich wie das Wissen darum in ein größeres Ganzes eingebettet zu sein, entlastend erlebt werden („Ich-Deflation“).¹⁶

Transzendent legitimierte Selbstwertstärkung: Die Bedeutung eines stabilen und positiven Selbstwertgefühls für die psychische Gesundheit ist ein gesichertes Ergebnis psychologischer Forschung. Viele spirituelle Traditionen und Angebote erfüllen das Grundbedürfnis nach Selbstwert, indem sie den Menschen positive, Selbstwert stärkende Botschaften entgegenbringen. Der Mensch kann sich als „geliebtes Kind Gottes“, als „Krone der Schöpfung“, als „mit Gott eins“ und damit als wertvoll und angenommen erleben. Da, wo es um die Verwirklichung des eigenen Selbst, der eigenen Gaben und Berufungen geht, kann der Einzelne sich ernst genommen und einzigartig fühlen. Auch hier spielt die transzendente Legitimation der Selbstwertstärkung, ähnlich wie bei der Verankerung von moralischen Regeln und Verhaltensweisen, möglicherweise eine besondere Rolle.¹⁷

Identitätsstiftung: Spirituelle Lebenshilfe wirkt dort identitätsstiftend, wo Aussagen über die Rolle des einzelnen Menschen in der Welt, in Beziehung zur Welt und zum Kosmos dazu beitragen, die der Identitätsfindung zugrunde liegende Frage „Wer bin ich?“ zu beantworten. Der (vorübergehende) Anschluss an eine spirituelle Gemeinschaft und/oder die Übernahme einer spezifischen spirituellen Weltdeutung können sowohl die persönliche als auch die soziale Identität eines Menschen prägen. Vor dem Hintergrund fehlender allgemein verbindlicher (religiöser) Werte in der Gesellschaft hat spirituelle Lebenshilfe daher insbesondere in (Identitäts-)Krisen eine besondere Attraktivität. Sie kann dem Einzelnen ein neues Verständnis des eigenen Selbst, eine Strukturierung seiner sozialen Beziehungen, ein Gefühl von Kontinuität und einen Rahmen für sein Leben vermitteln.¹⁸

¹⁶ Die Wichtigkeit des Erlebens von Sinn für den Menschen und seine Lebensbewältigung, besonders im Angesicht kritischer Lebensereignisse, hat in der (Religions-) Psychologie in den letzten Jahren zunehmend Beachtung gefunden. S. z.B. Park, Crystal L., Religion and meaning, in: Paloutzian, Raymond F./Dies. (Hg.), Handbook of the psychology of religion and spirituality, New York 2005, 295–314.

¹⁷ Zur Bedeutung eines positiven Selbstwertgefühls für psychische Gesundheit s. Nuber, Ursula, Ein starkes Selbst: Die Quelle unserer Kraft, in: Psychologie Heute 32, 2005, 20–28; zum komplexen Zusammenhang von Religion und Selbstwert vgl. Grom, Bernhard, Religionspsychologie, München³2007.

¹⁸ Zum Zusammenhang von Religion und Identität s. z.B. Estel, Bernd, Identität, in: Cancik, Hubert/Gladigow, Burkhard/Kohl, Karl-Heinz (Hg.), Handbuch religionswissenschaftlicher Grundbegriffe, Band III, Stuttgart 1993, 193–210.

*Religiöse Objekte als „Übergangsobjekte“:*¹⁹ Das Konzept des *Übergangsobjektes* des englischen Psychoanalytikers Donald Winnicott charakterisiert einen „intermediären Raum“, der nicht nur durch Objekte gekennzeichnet ist, sondern auch einen Bereich von Erfahrungen darstellt, „in den in gleicher Weise innere Realität und äußeres Leben einfließen“.²⁰ So wie das kleine Kind Objekte wie Teddybär oder Kuscheldecke sowohl als Teil seiner selbst als auch als Teil der äußeren Welt erlebt und somit einen Bezug zwischen sich und der Welt herstellen kann, gibt es auch bei der gesunden Entwicklung im Erwachsenenalter immer einen derartigen Grenzbereich, der u.a. durch religiöse Symbole und Objekte „gefüllt“ sein kann. Dieser kann in Belastungssituationen eine besondere Relevanz erlangen, denn er kann helfen, innere und äußere Realität in Einklang zu bringen und gleichzeitig als ein „*Ruheplatz der Seele*“ entlastend wirken.²¹

Wie die verschiedenen Punkte deutlich machen ist das „Mehr“, das spirituelle Lebenshilfe bieten kann, zum einen als Kompensation der Bedingungen einer individualisierten Gesellschaft und daraus erwachsender Konsequenzen zu verstehen. Dies zeigt sich beispielsweise in den Aspekten Bezogenheit und Verantwortungsübergabe, d.h. der Entlastung von Eigenverantwortung. Zum anderen korrespondiert das spirituelle Lebenshilfeangebot mit Tendenzen wie Ich-Orientierung und dem Streben nach persönlichem Gewinn und Wohlbefinden, die mit der Individualisierung verbunden sind und sich ganz allgemein in den „Wohlfühlreligionen“, wie sie für moderne Wohlstandsgesellschaften typisch sind,²² zeigen. Auf der konkret inhaltlichen Ebene sprechen z.B. Selbst-

¹⁹ Im Folgenden handelt es sich um objektbeziehungstheoretische Überlegungen. *Objektbeziehungstheorie* ist die Bezeichnung für verschiedene Ansätze innerhalb der zeitgenössischen Psychoanalyse, deren gemeinsames Merkmal es ist, die menschliche Psychodynamik aus frühkindlichen Beziehungserfahrungen und deren Konsequenzen heraus motiviert zu sehen. „Objekt“ ist dabei der psychoanalytische Terminus *technicus*, der, aus der Sicht des Subjekts, ein Gegenüber bezeichnet. D.h. mit „Objekt“ sind vor allem andere Menschen gemeint, jedoch auch alle anderen Formen von Gegenüber, zu denen eine Beziehung möglich ist. Die Objektbeziehungstheorie ist auch auf Religion angewendet worden und verweist insbesondere auf die Bedeutung des Beziehungsaspekts für die religiöse Erfahrung. Siehe Pruyser, Paul W., *Between belief and unbelief*, New York 1974; Murken, Sebastian, *Gottesbeziehung und psychische Gesundheit*, 19ff.

²⁰ Winnicott, Donald W., *Übergangsobjekte und Übergangsphänomene*, in: *Vom Spiel zur Kreativität*, Stuttgart⁵ 1989, 10–36, hier: 11. [Englisches Original: 1953]

²¹ Stubbe, Ellen, *Engel zwischen lautem Markt und leisem Reden*, Zürich 1999, 42 (Hervorhebung im Original).

²² Strasser, Peter, *Gibt es ein Leben nach dem Tod? Wohlfühlreligionen und die Suche nach dem wahren Selbst*, in: Gutmann, Hans-Martin/Gutwald, Cathrin (Hg.), *Religiöse Wellness: Seelenheil heute*, München 2005, 191–205.

wert stärkende Botschaften und die Aufforderung zur Selbstverwirklichung diesen Aspekt an.

2.2 Spirituelle Lebenshilfe als Ausdruck von religiöser Individualisierung

Während wir bisher auf allgemeine gesellschaftliche Individualisierungsbedingungen und die damit verbundene Attraktivität spiritueller Lebenshilfe eingegangen sind, soll nun der Zusammenhang von spiritueller Lebenshilfe und *religiöser* Individualisierung genauer betrachtet werden. Mit zunehmender gesellschaftlicher Pluralisierung und Individualisierung ist, insbesondere in den letzten Jahrzehnten, eine Pluralisierung und Individualisierung der religiösen Landschaft einhergegangen. Auch wenn die beiden großen Volkskirchen in Deutschland diese nach wie vor prägen, ist sowohl innerhalb als auch außerhalb der Kirchen eine Pluralisierung und damit auch Individualisierung zu beobachten. Spirituelle Kurse und Lebenshilfe werden nicht mehr nur von exotischen esoterischen Zentren und „zweifelhaften Gurus“ angeboten, sie sind selbstverständlicher Teil der Alltagskultur geworden. Dies wird beispielsweise deutlich, wenn man die Angebote der Volkshochschulen betrachtet, die u.a. Kurse wie die folgenden anbieten: „Entdecke, wer Du wirklich bist“ auf Grundlage religiös-spirituelle Texte im Einklang mit dem „positiven Menschenbild, welches der Bahá'í-Religion zugrunde liegt“, „Tibetischer Buddhismus: Umgang mit störenden Emotionen“, „Klangschalen-Meditation: Klang entdecken, erleben und zur Ruhe kommen“, „Psychologische Astrologie – entdecke und lebe dich selbst!“²³ Zudem finden sich spirituelle Lebenshilfeangebote unterschiedlichster Couleur nicht nur bei säkularen oder esoterischen Anbietern. Auch in den Bildungsstätten kirchlicher Träger sind neben Angeboten christlicher Spiritualität zur Lebensbewältigung auch psychologische und esoterisch-alternativmedizinische Angebote zu finden.

Wie aktuelle Formen spiritueller Lebenshilfe Ausdruck religiöser Individualisierung sein können, sei im Folgenden anhand des aktuellen Engelmarktes skizziert.²⁴ Auf diesem Markt findet sich eine Mischung verschiedenster Anbieter und Engel-Therapeuten mit unterschiedlichen religiösen und spirituellen Hintergründen, die Menschen Wissen über und Kontakt mit Engeln vermitteln wollen. Es gibt dabei keine verbindliche Theologie oder Methoden, die allen Anbietern gemeinsam wären. Im Mittelpunkt steht jeweils die eigene Erfahrung, die die Arbeit der Anbieter und Rezeption der Klienten bestimmt. Der oder die Einzelne ist aufgerufen, sich vom *Engel-Buffer*, das sich aus einer Rei-

²³ Aus dem Programm der Volkshochschule Mainz, September 2007 bis August 2008.

²⁴ Für eine ausführlichere Darstellung und religionspsychologische Überlegungen s. Murken, Sebastian/Namini, Sussan, Himmlische Dienstleister. Religionspsychologische Überlegungen zur Renaissance der Engel, EZW-Texte 196, Berlin 2007.

he verschiedener Vorstellungen und Produkte speist, das auszusuchen, das ihn persönlich anspricht und auf dem persönlichen Weg weiterbringt. Engel werden dabei als individuell erlebbar und mit unterschiedlichen Zuständigkeiten konzeptualisiert. Es gebe neben allgemeinen Engeln, die für alle Menschen da seien, z.B. Erzengeln, auch persönliche Engel, die jedem Menschen alleine zur Seite stünden.

Gemeinsam ist den meisten Angeboten eine Ausrichtung auf Lebenshilfe und individuelle Bedürfnis- und Wunscherfüllung. Inhaltlich werden dabei nicht nur spirituelle Sehnsüchte angesprochen, sondern vor allem auch verschiedene (psychologische) Bedürfnisse. Besonders relevant erscheinen die Aspekte Schutz, Hilfe, psychische und physische Heilung, Sinn, Liebe und Miteinander, Trost und Hoffnung sowie Selbstwertstärkung. Die Produkte und Methoden, die zur Lebenshilfe angeboten werden, sind vielfältig. Bücher und CDs mit Titeln wie „Der Engel-Ratgeber: In jeder Lebenslage Schutz, Beistand und Trost durch die himmlischen Wesen finden“ (Diana Cooper), „Die Heilkraft der Engel“ (Doreen Virtue) und „Engelkraft für jeden Tag“ (Petra Schneider) versprechen die Hilfe der Engel in einer Vielzahl an Situationen. Ein beliebtes Instrument zur Arbeit mit Engeln sind Kartendecks aller Art, die Entscheidungshilfen oder Impulse zu verschiedensten Themen geben wollen. Weitere Produkte wie Figuren und energetisierte Engelessenzen wollen den Kontakt und die Arbeit mit Engeln in allgemeiner Weise oder bei spezifischen Problemen unterstützen.

Die Vielfältigkeit des Engelmarktes und die Betonung des individuellen Erfahrungsbezugs können als Ausdruck postmoderner individualisierter Spiritualität und gleichzeitig als ein Angebot zur spirituellen Lösung individueller Probleme verstanden werden. Dabei kann Engel-Lebenshilfe nicht nur als Ausdruck religiöser Individualisierungsprozesse verstanden werden, sondern gleichzeitig auch als Antwort auf die bereits angesprochenen gesellschaftlichen Bedingungen. Das oben allgemein dargelegte mögliche „Mehr“ spiritueller Lebenshilfe soll daher am Beispiel der zentralen Inhalte und Funktionen des Engel-Lebenshilfe-Marktes spezifiziert werden:

Bezogenheit: Neben (oft vorübergehenden) Bezügen zu Engel-Anbietern, Engeltherapeuten und Gleichgesinnten ist es das Ziel spiritueller Engel-Lebenshilfe den Ratsuchenden mit (seinen) Engeln in Beziehung zu bringen. Diese werden als beste liebende Freunde, ständige Beschützer und Begleiter konzeptualisiert. Darüber hinaus verweist ein Teil der Engel-Lehren direkt auf die Beziehung zu Gott oder den Bezug zum Universum.

Transzendent legitimierte Anleitung zu gesundheits- und gemeinschaftsförderlichen Verhaltensweisen: Neben der Aufforderung zu einem liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen finden sich in der aktuellen Engelszene auch

Anleitungen für ein gesundheitsbewusstes Leben. Ein wichtiger Teil des Engelmarktes besteht aus Angeboten, Produkten und Übungen zur Heilung von Körper und Geist, deren Anwendungsspektrum von Problemen wie Liebeskummer bis hin zu Krebserkrankungen reicht.

Perspektiverweiterung (Sinn, Kohärenz, Entlastung): Eine wichtige Funktion von Engeln ist die Sinnstiftung. Aufgrund der übergeordneten Perspektive, die Engeln zugeschrieben wird, erscheinen sie als allwissende Ansprechpartner zu allen Fragen des Lebens und über das Leben hinaus. Entsprechend gibt es eine Vielzahl an Engelbotschaften zu verschiedensten Lebensfragen, einschließlich denen nach Leid und Tod, die durch Medien übermittelt werden. Zahlreiche Übungen und Hilfsmittel werden angeboten, mit denen eine persönliche Kontaktaufnahme zu Engeln und damit auch ein Abgeben eigener drückender Probleme ermöglicht werden soll.

Transzendent legitimierte Selbstwertstärkung: Die Botschaften, die Engel-Autoren und -Anbieter entweder im eigenen Namen oder im Namen der Engel übermitteln, sind liebende, den Selbstwert des Menschen stärkende Botschaften. Wie für die esoterische Szene typisch wird eine Atmosphäre von „Licht und Liebe“ geschaffen. Auch kann die Vorstellung von Engeln als solche schon ermutigend und Selbstwert stärkend sein, kann doch die Idee, dass ein Engel ganz persönlich für einen da ist, in hohem Maße auch Liebe und Wert vermitteln.

Identitätsstiftung: In den Angeboten des Engelmarktes, z.B. Literatur und Seminaren, finden sich viele Aussagen zur Rolle des einzelnen Menschen in der Welt. Vielfach wird das Individuum ermutigt, seiner inneren Berufung, seinem ganz eigenen „Lebensplan“ zu folgen. Aus der jeweils spezifischen Weltdeutung, die in unterschiedlicher Weise angeboten wird, kann der Einzelne ein neues Verständnis seiner selbst als Einzelperson und Teil des gesamten Universums ziehen. Die Vorstellung eines Engels, der den Menschen von seiner Geburt bis zu seinem Tod begleitet, kann Kontinuität und damit Identität vermitteln.

Religiöse Objekte als „Übergangsobjekte“: Engel können in idealer Weise die psychische Funktion eines Übergangsobjektes erfüllen, da sie einerseits als eigenständige Wesen wahrgenommen werden, gleichzeitig jedoch – insbesondere die persönlichen Engel – Teil des Selbst zu sein scheinen. So wie das Übergangsobjekt des Kindes den Raum zwischen Kind und Mutter füllt und dem Kind Bezogenheit bietet, wenn die Mutter nicht verfügbar ist, können Engel als Teil des Raumes zwischen Mensch und Gott, als Mittler zu ihm, verstanden werden. In Zeiten von Krisen, Trennungen und Umbrüchen, in denen Menschen sich oft von Gott verlassen, von der Welt getrennt und in ihrer Identität erschüttert fühlen, können Engel daher besonders wichtig werden. Ähnlich

wie das Kuscheltier für das Kind sind die Engel in dieser Funktion in ihrer Bedeutung nicht festgelegt. Diese Offenheit von Engeln prädestiniert sie zu religiösen Übergangsobjekten und wird durch die Angebote des modernen Engelmarkts mit seinem Buffet-Charakter unterstützt, sodass der intermediäre Raum durch individuell passende Engel in optimaler Weise ausgefüllt werden kann.²⁵

Die vorstehenden Ausführungen zeigen, dass der moderne Engelmarkt verschiedene menschliche Bedürfnisse nach Sinn, Hilfe, Heilung, Liebe etc. anspricht. Die Angebote können aufgrund ihres Buffet-Charakters und der Betonung der individuellen Erfahrung als Ausdruck religiöser Individualisierungsprozesse aufgefasst werden. Es gibt nicht „die“ Hilfe für alle gleichermaßen, sondern je nach individuellen Dispositionen und Erfahrungen wird spirituelle Lebenshilfe unterschiedlich konzeptualisiert, genutzt und erfahren.

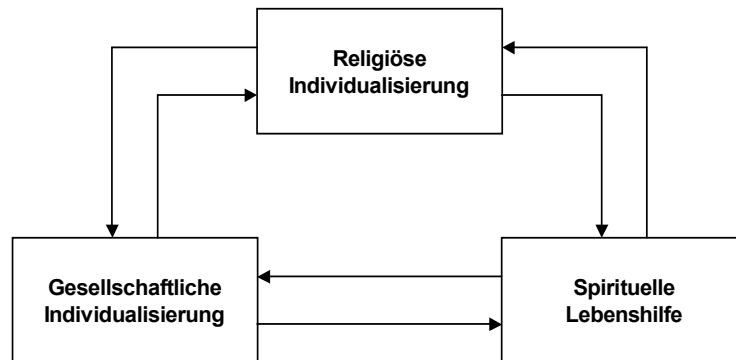
2.3 Verstärkte Individualisierung persönlicher Religiosität als Folge spiritueller Lebenshilfe

Die Fokussierung spiritueller Lebenshilfe auf den Einzelnen und der Buffet-Charakter, der sie häufig kennzeichnet, sind jedoch nicht nur Ausdruck religiöser Individualisierungsprozesse, sondern auch ihr Motor. Eine Nutzung spiritueller Lebenshilfe kann, wenn sie als hilfreich erlebt wird und entsprechende Erfahrungen vermittelt, dazu ermutigen einen individuellen spirituellen Weg zu beschreiten. Dabei geht die Nutzung eines Angebotes häufig mit der Nutzung anderer Angebote einher oder wird von diesen abgelöst.²⁶ Durch das Selbstverständlich-Werden einer breiten Palette an Angeboten spiritueller Lebenshilfe werden auch Synkretismen und individuelle Religiositätskonstruktionen immer selbstverständlicher. Berührungspunkte mit den verschiedenen Angeboten werden schrittweise weniger, zumal die Offenheit von Menschen für alternative Angebote und auch unbekanntes Hilfeversprechen in Krisensituationen besonders groß ist. Die Wechselwirkungen spiritueller Lebenshilfe mit den Prozessen (religiöser) Individualisierung werden in Abbildung 1 verdeutlicht.

²⁵ Zum Verständnis von Engeln als Übergangsobjekte siehe auch: Stubbe, Ellen, *Engel zwischen lautem Markt und leisem Reden*; Dies., *Die Wirklichkeit der Engel in Literatur, Kunst und Religion*, Münster 1995; Tarr Krüger, Irmtraud, *Schutzengel: Boten aus dem Raum der Seele*, Freiburg i.Br. ³2003.

²⁶ Darauf weisen beispielsweise die Ergebnisse der folgenden Studie hin: Andritzky, Walter, *Alternative Gesundheitskultur: Eine Bestandsaufnahme mit Teilnehmerbefragung*, Berlin 1997. Es wird gleichzeitig deutlich, dass Nutzer in der Regel ihrem Kurstyp, z.B. Yoga oder esoterische Verfahren, treu bleiben.

Abb. 1: Die komplexe Wechselwirkung zwischen Individualisierungsprozessen und spiritueller Lebenshilfe.



3. Abschließende Überlegungen

Wie sich gezeigt hat ist der Zusammenhang zwischen Individualisierung und spiritueller Lebenshilfe ein komplexes Geschehen, das sich wechselseitig bedingt. Die zunehmende Psychologisierung spiritueller und religiöser Angebote auf der einen Seite und eine ebenfalls zunehmende Spiritualisierung psychologischer und psychotherapeutischer Angebote auf der anderen Seite sowie die wechselseitige Wahrnehmung und Integration der jeweiligen Ressourcen führen sicher dazu, dass dem Einzelnen mehr weltliche und spirituelle Angebote der Lebenshilfe zur Verfügung stehen. Gleichzeitig entsteht daraus jedoch eine ausgesprochene Unübersichtlichkeit. Es ist kaum möglich, die Vielfalt der Ansätze spiritueller Lebenshilfe und Psychotherapie hinsichtlich ihrer Funktionalität und Effektivität zu evaluieren. Tradiertes hilfreiches Erfahrungswissen und Scharlatanerie liegen bisweilen eng beieinander. Während die vorstehende Analyse auf ein mögliches „Mehr“ – und damit positive Aspekte – spiritueller Lebenshilfe fokussiert hat, müssen auch mögliche ungünstige Effekte bedacht werden. So besteht u.U. die Gefahr einer möglichen dysfunktionalen, inadäquaten spirituell begründeten Überantwortung eigener Probleme anstelle aktiver Bewältigungsbemühungen.²⁷ Im Hinblick auf Religionen und spirituelle Systeme birgt die Funktionalisierung die Gefahr der Fragmentierung, mit der das religiöse oder spirituelle System als Ganzes verloren geht. Mit Peter Sloterdijk

²⁷ Für Ausführungen zu möglichen negativen Wirkweisen von Religion sei auf Pfeifer, Samuel, Wenn der Glaube zum Problem wird. Wege zur inneren Heilung, Moers 1999, sowie Schowalter, Marion/Murken, Sebastian, Religion und psychische Gesundheit, verwiesen. Für eine kritische Diskussion der Angebote des Engelmarktes siehe Murken, Sebastian/Namini, Sussan, Himmlische Dienstleister, 68ff.

stellt sich zudem die Frage, ob Gott überleben kann, wenn er nicht mehr „die xenolatrische Seelenverfassung“ anspricht, wenn er nicht mehr der Fremdartige, Unheimlich-Erhabene, der letzte Stressor ist.²⁸ Aus psychologischer Sicht ist zu vermuten, dass eine einseitige Betonung des Wellness-Aspekts nicht nur funktional ist, da die Licht- und Schattenseiten des Lebens und Menschseins möglicherweise nicht angemessen integriert werden.

Aufgrund der beschriebenen gesellschaftlichen Dynamiken ist davon auszugehen, dass spirituelle Lebenshilfeangebote (zunächst) weiter zunehmen und noch synkretistischer bzw. traditionsfreier auf spezifische Bedürfnisse funktional zugeschnitten sein werden. Es ist anzunehmen, dass die (potentiell transzendenzbezogenen) Erfahrungen, die Menschen mit diesen Angeboten machen, ihre individualistische Religiosität/Spiritualität aktivieren oder verstärken werden. Während aus wissenschaftlicher Sicht diesem Grenzbereich zwischen Heil und Heilung daher vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte, ist für den Praktiker, den psychotherapeutisch und beraterisch Tätigen, ein Grundwissen spiritueller Lebenshilfeangebote unentbehrlich.

²⁸ Sloterdijk, Peter, Stressfaktor Gott. Die Seele im technischen Zeitalter: Zur Anthropologie des metaphysischen Thrills, in: Der Tagesspiegel, 1.8.2004, 25–26.