

Das Angebot säkularer Sinngebung wächst immer weiter

# Kein Copyright auf Seelsorge

*Immer mehr Menschen bezeichnen sich selbst eher als „spirituell“ denn als „religiös“. Eine spirituelle Sehnsucht ist auch bei sich als säkular verstehenden Menschen ausgeprägt. Was zeichnet diese Spiritualität aus?* **VON MICHAEL UTSCH**

**N**ach der Beobachtung von Soziologen wird die gegenwärtige Gesellschaft entscheidend durch Prozesse der Säkularisierung und Individualisierung geprägt. Die Bindungskraft der „großen Erzählungen“ religiöser und politischer Traditionen ist gering geworden. Einer politischen oder religiösen visionären Idee zu folgen, ist heute nicht mehr populär. In Westdeutschland gehörten im Jahr 1951 noch 96 Prozent der Bevölkerung einer christlichen Konfession an. Ein, zwei Generationen später ist dieser Anteil heute auf 54 Prozent abgeschmolzen. Nach der Wiedervereinigung veränderte sich die konfessionelle Struktur der Bundesrepublik Deutschland beträchtlich. Migrations- und die Flüchtlingswellen der letzten Jahre haben zu einer weiteren Pluralisierung der Weltanschauungen und kulturell-religiösen Praktiken beigetragen.

Die weltanschauliche Buntheit der Gesellschaft und die Mitgliederverluste der christlichen Kirchen haben der bewusst vieldeutigen Beschreibung einer „freien Spiritualität“ mehr Sympathien verschafft. Nach dem Religionsmonitor bezeichnete sich schon 2013 jeder Fünfte in Deutschland eher als „spirituell“ denn als „religiös“. Die religiöse Bindekraft hat nach den Missbrauchsskandalen der Kirchen und den bunten Alternativen spiritueller Selbstoptimierung in den letzten Jahren weiter nachgelassen.

Deshalb ist in den letzten Jahren die Gruppe der Konfessionslosen stark angewachsen. Ein humanistischer Verband plant, demnächst in Berlin eine humanistische Hochschule mit staatlicher Unterstützung zu starten. Genaue Zahlen der „Konfessionsfreien“ lassen sich bei dieser heterogenen Bewegung, die sich primär über die Abgrenzung „los“ definiert, schwer ermitteln. Studien zufolge zählen sich heute in Deutschland bis zu 40 Prozent zu dieser „Glaubensrichtung“. Warum ist aber eine spirituelle Sehnsucht auch bei säkularen Menschen ausgeprägt? Und worin unterscheidet sich christliche Spiritualität?

## Religiöse und spirituelle Werte als Säule der Kultur

Irgendeine Form des Glaubens scheint nötig zu sein, um die existentielle Unsicherheit des Menschseins zu bewältigen und sich nicht dem Absurden und Tragischen seines Lebens ausgeliefert zu fühlen. Glauben, ob er nun säkular-positivistisch, spirituell suchend oder traditionell religiös ausgestaltet wird, scheint eine anthropologische Konstante des Menschen darzustellen.

Alle bekannten Gesellschaften weisen ein Ensemble von Glaubenssätzen und Annahmen im Sinne religiöser oder spiritueller Überzeugungen auf, die weit über das Leben des einzelnen hinausweisen. Übergangsrituale am Lebensanfang und -ende sind kulturübergreifende Zeugnisse der zeichenhaften

Selbstvergewisserung, das Leben mehr ist als ein biologischer Mechanismus. Religiöse und spirituelle Werte bilden eine zentrale Säule der Kultur und sind damit identitätsstiftend. Der Deutsche Kulturrat hat im Jahr 2017 Thesen zur kulturellen Integration einer zunehmend pluralistischen Gesellschaft verabschiedet. Sie beschreiben, wie Religionen wichtige Beiträge zur kulturellen Integration leisten, indem sie etwa durch ihre Wertvorstellungen den Gemeinsinn stärken.

Religiöse und spirituelle Weltanschauungen können vor allem zwei elementare menschliche Bedürfnisse befriedigen, auf die unsere hochtechnisierte, säkulare Gesellschaft keine Antworten weiß: Wie können wir trotz unserer tief verwurzelten egoistischen und gewalttätigen Impulse harmonisch in Gemeinschaften zusammenleben? Und wie können wir unsere Endlichkeit, das ungerechte Leiden und den Schmerz aushalten, ohne zu verzweifeln? Religion und Spiritualität bieten Sinndeutungen, um bohrende existenzielle Fragen zu beantworten und Traumatisierungen, Krankheiten und Begrenzungen besser zu bewältigen.

Für die Weltgesundheitsorganisation ist jede Person spirituell, weil sie sich spätestens angesichts des Todes existenziellen Fragen stellt. Spiritualität wird hier als die Reflexion der Erfahrungen verstanden, die im Umgang mit existenziellen Fragen – Warum ich? Gibt es

einen höheren Sinn? Was kommt nach dem Tod? – gemacht werden. Spiritualität dient als anthropologische Kategorie, um die existenzielle Lebenshaltung insbesondere in Grenzsituationen zu beschreiben. Insbesondere in der Palliativmedizin wird die spirituelle Dimension des Menschseins seit einigen Jahren genauer untersucht und in die Behandlung mit einbezogen. Aktuelle Erhebungen in Deutschland belegen, dass spirituelle Bedürfnisse unabhängig von einer konfessionellen Zugehörigkeit bestehen und ihre Beachtung das seelische Wohlbefinden fördert.

**Die Suche nach Spiritualität ist vital und wird permanent erweitert und verändert**

Ein Kern der spirituellen Suche ist das menschliche Grundbedürfnis nach Sinn. Deshalb hat Viktor Frankl den unbedingten „Wille zum Sinn“ ins Zentrum seiner Logotherapie gestellt. Religionspsychologische Studien belegen heute, dass Menschen mit stabilen Glaubensüberzeugungen Lebenskrisen wie eine schwere Erkrankung oder Verlusterfahrungen besser bewältigen können. Untersucht wurden schwere Erkrankungen, Verlust nahestehender Menschen, Behinderung, Unfruchtbarkeit, Unfall, Scheidung, Gewalterfahrungen, Einsamkeit und etwa hohes Alter. Dies gilt nicht nur für amerikanische Stichproben mit der entsprechenden Religionskultur.

In einer von der Universität Hamburg durchgeführten Studie wurde festgestellt, dass Personen, die sich als gläubig, spirituell, als evangelisch, katholisch oder buddhistisch bezeichneten, in ihrem alltäglichen Leben mehr Sinnerfüllung erfuhren als Personen, die sich als atheistisch oder konfessionslos bezeichneten.

Die Suche nach Spiritualität ist vital und wird permanent erweitert und verändert. Ihre Antwortmöglichkeiten sind vielfältig – besser spricht man von Spiritualitäten, die den „spirituellen Wanderer“ zeitweise prägen. Diese „Wanderer“ orientieren sich häufig nicht dauerhaft und langfristig an ein bestimmtes Wertesystem, sondern achten darauf, was der aktuellen Situation und den eige-

nen Bedürfnissen entspricht und gerade „passt“. Zwei Trends stechen derzeit ins Auge.

Zunächst der Trend zur meditativen Selbstbegegnung. Das Bedürfnis nach meditativer Entspannung, einem besseren Kontakt zum eigenen Körper und vertiefter Selbstwahrnehmung hat deutlich zugenommen. Zahlreiche Krankenkassen übernehmen mittlerweile die Kosten für meditative Stressbewältigungsprogramme wie beispielsweise das Autogene Training, Yoga-Kurse oder achtsamkeitsbasierte Verfahren. Meditation als

körperorientiertes Entspannungsverfahren dient der Gesundheit. Es existieren gesicherte Erkenntnisse darüber, dass durch Meditation herbeigeführte Entspannungszustände das Immunsystem stärken und die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems erhöhen.

In den USA haben Kliniken weltanschaulich neutrale Meditationstechniken als festen Bestandteil in ihr Therapieprogramm aufgenommen und erzielen damit beachtliche Erfolge. Yoga zählt heute zu den am meisten genutzten und am besten untersuchten Verfahren der Komplementärmedizin. Aus einem esoterischen Modetrend ist ein bewährter Weg zur Verhaltensänderung entstanden, den in Deutschland 16 Millionen Anwender regelmäßig einüben. Während es in den USA im Jahr 2012 etwa 20 Millionen Yoga-Praktizierende gab, hat sich diese Zahl heute fast verdoppelt.

Dieses Gebiet ist auch ökonomisch interessant: Die Ausgaben von Praktizierenden für Kursgebühren und Ausstattung stieg in dem genannten Zeitraum von zehn auf 16 Milliarden US-Dollar pro Jahr an. Nachdem Yoga im Westen vielfach zu einer Wellness-Bewegung verflachte, gibt es in den letzten Jahren deutliche Bemühungen, den spirituellen Kern des religiösen Yoga-Weges wieder ins Zentrum zu rücken.

Seit den Siebzigerjahren haben sich auch in den christlichen Einkehrhäusern asiatische Versenkungsmethoden wie Yoga, Zen und Achtsamkeit ausgebreitet. Diese Methoden haben nicht an

die christlich-kontemplative Tradition der biblischen Betrachtung (*lectio divina*) angeknüpft und diese weiterentwickelt, sondern zeitgenössische Trends der Körperkultur und der Transpersonalen Psychologie aufgegriffen und buddhistische und neuhinduistische Elemente hinzugefügt. Dadurch hat die Meditationspraxis in Bezug auf die Körperhaltung, Atmung und Entspannung wesentliche Neuerungen erfahren. Mittlerweile haben die Achtsamkeitsmethoden die in die Jahre gekommene Meditationsbewegung abgelöst.

Meditative Versenkung ist heute nicht mehr unbedingt an einen Kirchenraum gebunden, sondern findet häufiger im Fitness-Studio oder beim heimischen Workout vor dem eigenen Tablet statt. Durch die Ausbreitung östlicher Meditationspraktiken haben sich auch die Inhalte verändert. Eine Studie der Universität Aachen belegt, dass fortgeschrittene Praktiker christlicher Meditation hauptsächlich nichtchristliche Formen wie Zen oder Achtsamkeit üben.

### Die unsichtbare Gegenwart Gottes

Eine Religionsforscherin befragte Christinnen und Christen, die entweder mehrjährige Übungserfahrungen in einer östlichen Meditationsform (Zen, Vipassana, Achtsamkeit) hatten oder eine christliche Meditationsform (hauptsächlich nach der Würzburger Schule der Kontemplation, einige das Herzensgebet) praktizieren. Die Auswertung der 762 Interviews ergab, dass sich die christliche Identität und das Menschen- und Gottesbild der Befragten durch die östliche Meditationspraxis maßgeblich geändert hat.

Achtsamkeitsübungen können einseitig mentale Meditationsformen sinnvoll erweitern und ausgleichen. Allerdings wird oft übersehen, dass der Buddhismus den Menschen gänzlich anders definiert als die westliche Psychologie. Weil es bei Achtsamkeit nicht nur um die Wahrnehmungsverfeinerung, sondern auch um Haltung und Absicht geht, müssen die anthropologischen Vorentscheidungen des buddhistischen Welt- und Menschenbildes reflektiert und berücksichtigt werden.

In der christlichen Tradition haben sich über Jahrhunderte verschiedene

Übungswege der geschulten Aufmerksamkeit für die unsichtbare Gegenwart Gottes herausgebildet. Sowohl in der Ost- als auch der Westkirche wurden Weisen des Gebets und der Kontemplation kultiviert, aus denen sich unterschiedliche Schulen christlicher Gottesbegegnung wie das Herzensgebet, die ignatianischen Exerzitien, das betrachtende Gebet oder das Körpergebet entwickelt haben. Es ist an der Zeit, dass die bewährten christlichen Ansätze der Kontemplation in Meditationskursen stärker berücksichtigt werden, auch, besser: gerade, weil hier eher die Gottesbeziehung als die Selbstbeziehung im Zentrum steht, die über einen selbst hinausweist.

Der zweite Trend, der sich zurzeit herausbildet, ist der Trend zum spirituellen Coaching. Lebensratgeber sind oft Bestseller – ein Blick in die entsprechende Abteilung der Bahnhofsbuchhandlung kann Erstaunen hervorrufen. In den letzten Jahren sind diesbezügliche Zeitschriften neu gestartet. Solche Titel soll im Handel nach Verlagsvorgabe in die Rubrik „Frauenzeitschriften/Mindstyle“ einsortiert werden. Dort befindet sich bereits eine Fülle von Magazinen wie „Auszeit“, „Carpe Diem“, „Der große anti-Stress-Guide“, „Der Pilger“ – ein Produkt der „Peregrinus GmbH“, die auch die Kirchenzeitung des Bistums Speyer heraus gibt, „Einfach.Sein“, „Emotion“, „Flow“, „Flow Achtsamkeit für jeden Tag“, „Happi Health“, „Happinez“, „Happy Way“, „Herzstück“, „Herzstück Meditation Malbuch“, „Hygge“, „Ich bin“, „Ma Vie“, „Ma Vie gesund leben“, „New Spirit“, „Pocket Mandalas“, „Schöne Welt“, „Welt der Spiritualität“.

*Laura Malina Seiler* (geboren 1986), eine der derzeit erfolgreichsten spirituellen Coaches, Podcasterin, Bestsellerautorin und „Achtsamkeitscoach“, tritt auch als Editorin und Namensgeberin eines neuen Print-Magazins in Erscheinung. Das erstaunt, denn während sich spirituelle Online-Kurse in den letzten Jahren sprunghaft ausgebreitet haben, ist das Zeitschriftensegment stark umkämpft und tendenziell rückläufig. Dennoch hat vor zwei Jahren einer der größten Verlagskonzerne Deutschlands, die Funke-Mediengruppe, ein neues Hochglanz-Magazin mit einer Auflage von 100.000 Exemplaren zum Preis von zehn Euro in den Handel gebracht. Das 148 Seiten umfassende Magazin mit dem Titel „I AM by Laura Malina Seiler“ beschäftigt sich mit persönlicher und spiritueller Weiterentwicklung und erscheint viermal im Jahr in gedruckter Form. Obwohl Laura Malina Seiler seit Jahren mit eigenen Online-Kursen und Podcasts in den sozialen Medien sehr präsent ist, sieht der Verlag offenbar eine ausreichend hohe Nachfrage für ein weite-

res Lifestyle-Magazin, obwohl die Konkurrenz in diesem Zeitschriften-Segment sehr groß ist.

Die Beiträge im neuen Magazin sind in Bereichen wie „Spiritualität & Meditation“, „Gesundheit & Fitness“, „Beziehungen & Emotionen“, „Sinn & Berufung“, „Wohnen & Lifestyle“, „Erfolg, Karriere & Finanzen“ sowie „Ernährung“ eingeteilt. Zudem laden viele Workbook-Seiten zum Mitmachen, Ausfüllen und Reflektieren ein. In dem Magazin fordert Seiler die Leser zur Entschleunigung auf und will mit plakativ gestalteten, häufig jedoch banalen Aussagen wie „Du bist ein Original!“ das Selbstwertgefühl stärken. Zwei Besonderheiten weist das neue Magazin auf: Es ist das erste spirituelle Personality-Magazin auf dem deutschsprachigen Markt. Laura Malina Seiler ist nicht nur auf dem Titel, sondern in zahlreichen Beiträgen abgebildet. Und es erhebt den Anspruch, komplett anzeigefrei zu sein. Bei genauem Hinschauen erweist sich das großformatige Versprechen auf dem Cover („100 % Laura, 0 % Werbung“) aber als Moga-Packung. Zwar gibt es keine Anzeigenkunden, aber zahlreiche werbende Hinweise Seilers auf spirituelle Accessoires, Bücher, Kleidung, Kurse oder Nahrungsmittel mit den jeweiligen Online-Bezugsadressen. Weltanschaulich ist das Magazin zwischen Life-Coaching und Gebrauchsesoterik zu verorten.

### Selbstoptimierungsangebote

Jenseits der Geschäftswelt und des Business-Coachings werben Life-Coaches für ihre häufig spirituell unterfütterten Selbstoptimierungsangebote. Life-Coaching ist vom Business-Coaching zu unterscheiden. Viele deutschsprachige Verbände, deren Mitglieder betriebliches Business-Coaching anbieten, haben sich zusammengeschlossen, um für Professionalität und Qualitätssicherung eines Berufsfeldes zu sorgen, das durch Life-Coaches in Verruf geraten ist. Um verbindliche Coaching-Standards zu etablieren, arbeiten sie deshalb im sogenannten „Roundtable der Coachingverbände“ (RTC) zusammen. Dieser Dachverband hat zur Qualitätssicherung auch eine eigene Ethik-Richtlinie herausgegeben, die ausdrücklich die „Bezugnahme auf sektiererische oder esoterische Praktiken“ ausschließt. Business-Caches verwenden wissenschaftlich überprüfbare Methoden und arbeiten an präzisen Zielen. Außerdem bevorzugen sie in der Regel das Einzelgespräch oder Kleingruppen. Demgegenüber stellen Life-Coaches zumeist unrealistische Ziele bis hin zu Heilsversprechen in Aussicht. Und sie bevorzugen Massenveranstaltungen, wo durch geschickte Gruppendynamik euphorisierende Prozesse ausgelöst werden können.

**Michael Utsch**, geboren 1960, ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut. Nach klinischen Tätigkeiten ist er seit 1997 in Berlin als wissenschaftlicher Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen tätig, die über neue religiöse Bewegungen informiert. Daneben führt er eine psychotherapeutische Praxis und übernimmt Lehraufträge in Religionspsychologie. Zahlreiche religionspsychologische Veröffentlichungen. Redaktionsmitglied der Zeitschrift „Spiritual Care“, Leiter des DGPPN-Referats „Religiosität und Spiritualität“.



Die Nachfrage nach Life-Coaching-Angeboten belegt, dass viele Menschen bei ihrer Alltagsbewältigung nicht ausreichend Anteilnahme und Unterstützung im persönlichen Umfeld finden und Lebenshilfe immer häufiger auch außerhalb familiärer und freundschaftlicher Netzwerke gesucht wird. Dieses Bedürfnis wird durch die belastende soziale Isolation in Pandemie-Zeiten zusätzlich verstärkt. Spirituelle Online-Angebote haben sich etabliert und dokumentieren: Die Kirchen haben längst kein Copyright auf Seelsorge mehr! Was früher in der geistlichen Begleitung stattfand, wird heute als spirituelles Coaching gebucht. Viel populärer als biblische Bilder und Erzählungen sind esoterische und asiatische Weisheiten, die in Entspannungs-, Meditations- oder Weiterbildungsgruppen vermittelt werden. Erfreulicherweise haben sich viele christliche Gemeinschaften an den reichen Erfahrungsschatz der geistlichen Begleitung erinnert und dieses bewährte Seelsorge-Format reaktiviert.

### Dankbarkeit statt Optimierung

Wie stellt sich christliche Spiritualität zur säkularen Konkurrenz? Auch die christliche Hoffnung antwortet auf das menschliche Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle. In einem Alltag, der heute von vielen als unübersichtlich und vieldeutig wahrgenommen wird, ist das Bedürfnis nach Sicherheit und Kontrolle besonders ausgeprägt. Technische Hilfsmittel wie eine Wetter- oder Hausgeräte-App können in manchen Alltagsbereichen das menschliche Kontrollbedürfnis stillen.

Der bedeutende deutsche Soziologe *Niklas Luhmann* bezeichnet Vertrauen in seinem gleichnamigen Werk als ein Mechanismus zur Reduktion von Komplexität. Komplexität bezieht sich auf die Unsicherheit von Ereignissen, mit denen jeder im täglichen Leben konfrontiert ist. Nach Luhmann sind es vornehmlich vertrauensvolle Erwartungen, die optimistisch in die Zukunft blicken lassen. Vertrauen vermittelt ein Gefühl von Sicherheit angesichts einer potentiell chaotischen Zukunft. Fehlt die Bereitschaft zu vertrauen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sich der Mensch durch das Übermaß an Komplexität überfordert fühlt und Angst entwickelt. Das ur-

menschliche Bedürfnis nach Vertrauen ist wohl auch der Motor, Halt und Unterstützung durch Meditation, Coaching oder in einer sozialutopischen Gemeinschaft zu finden.

Der Unterschied liegt in der Methode. Eine spirituelle Lebensführung in der Nachfolge Jesu hängt nicht von der seelischen Willenskraft positiven Denkens im Sinne der Autosuggestion ab. Im biblischen Verständnis meint „glauben“ eine Beziehungsweise, die sich im persönlichen Vertrauen auf den gegenwärtig verborgenen dreieinigen Gott ausdrückt. Auf das Beziehungsangebot Gottes antwortet jeder Mensch nach seinen kommunikativen Gewohnheiten und Möglichkeiten. Die christliche Formung der Identität durch den Glauben hängt maßgeblich von den charakterlichen Voraussetzungen und der religiösen Sozialisation ab. Das persönliche Beziehungsverhalten und die Erfahrungen mit primären Bezugspersonen bestimmen das Gottesbild und den Glaubensstil mit.

Entgegen allem esoterischen Machbarkeitsdenken und spiritueller Selbstoptimierung steht die Grundeinsicht, ohne eigene Gegenleistung (*sola gratia*) gerechtfertigt zu sein. Glauben zu können ist ein Geschenk, das ich dankbar annehmen darf. Dass man den Ruf Gottes gehört, verstanden und ihm geantwortet hat, ist nicht dem eigenen Vermögen zuzuschreiben.

Dennoch will Nachfolge eingeübt werden. Gerade in der heutigen Zeit audiovisueller Überflutung bedarf es der Übung, um die verborgene Gegenwart Gottes wahrnehmen zu können, und geschulter Sinne, um aus der Vielfalt der Wahlmöglichkeiten den richtigen Weg zu finden. Stille hilft mir, zu mir selbst zu kommen, innere Unruhe zu überwinden und mich wieder an meine innere Quelle – an Gott – anzuschließen. Hier geht es nicht um Optimierung, sondern um die Dankbarkeit, ein Kind Gottes zu sein. ■

