

Suche nach Sinn

Gottesbilder und ihre Bedeutung für die Bewältigung des Lebens

VON BIRGIT WEYEL

Krankheit und Schuld sind Wendepunkte in der Biografie. Ihre Bewältigung ist nicht nur ein passiver Anpassungsprozess, sondern auch ein aktives Geschehen, in dem Gottesbilder eine entscheidende Rolle spielen.

Die Religion des Menschen, das, was er für wahr und richtig hält, worauf er vertraut, was ihn freudig oder traurig stimmt, hat einen Sinn, der in der Bewältigung des Lebens liegt. Sein Leben bewältigen zu müssen ist die grundlegende Herausforderung, die dem Menschen gestellt ist.

Krankheit und Schuld irritieren die Routine des Alltags, oftmals sind sie Wendepunkte in der Biografie. Weil diese Erfahrungen wesentlich Widerfahrnis sind, fordern sie den betroffenen Einzelnen und jene heraus, die zu ihm in Beziehung stehen, sich zu ihnen zu verhalten, mit ihnen umzugehen. Bewältigung ist dabei nicht nur als passiver Anpassungsprozess zu verstehen, sondern mehr noch als aktives Geschehen, in dem Muster und Strategien gesucht und ausprobiert werden.

Die Frage nach Sinn ist dabei auf zwei Ebenen angesiedelt. Zum einen auf der Ebene der Wissenschaft, der Anthropologie. Hier ist die Sinnfrage die Suche nach einer verstehenden Erklärung, die über eine nackte Deskription hinausreicht. Theologie ist hier auch als Verständigung über den Sinn zu verstehen, den das Reden von Gott für den Menschen und seine Lebensbewältigung hat.

Zum anderen ist mit der Frage nach Sinn die Deutungsanstrengung angesprochen, die der Mensch selbst unternimmt. Hierbei ist an Sinnzuschreibungen zu denken, mit denen Menschen immer schon umgehen, wenn sie sich zu den Kontingenzen ihres

Lebens im Einzelnen und zu ihrem Leben insgesamt verhalten: Vertrauen auf Bewahrung, Klage und Verzweiflung angesichts der Erfahrungen des Ungeheuerlichen und Absurden.

Im Folgenden will ich bei der zweiten Ebene ansetzen, um näher in den Blick zu nehmen, wie Menschen Krankheit und Schuld deuten, welchen "Sinn" sie ihnen geben und wie sie ihre Gottesbeziehung vorstellen. In diesem Zusammenhang soll besonders danach gefragt werden, welche Konzepte der Sinnsuche sich als hilfreich erweisen und welche nicht. In einem zweiten Schritt soll dann nach den Konsequenzen für das theologische Nachdenken und die kirchliche Praxis gefragt werden.

Religiosität

"Sind Spiritualität und Religion gut für die Gesundheit, neutral oder schlecht?" Diese Frage, die in den letzten Jahren zunehmend im europäischen Kontext auch aus Sicht der Mediziner gestellt wird, ist schnell beantwortet: Es kommt darauf an! Hier beginnen die Fragen dann aber auch erst.

Kenneth Pargament hat im US-amerikanischen Raum bereits eine Fülle empirischer Studien vorgelegt. Religion ist hier allgemein verstanden als "Suche nach Bedeutung in Beziehung auf das Heilige". Erst in einem weiteren Schritt lassen sich konkrete Ausformungen von Religion und Glaube namhaft machen, die im Wesentlichen in drei Hinsichten spezifiziert werden können:

1. *die Inhalte und Vorstellungen, die Gegenstand des Glaubens sind,*
2. *die religiösen Praxen (Gebete, Bibellektüre, Gottesdienstbesuch und anderes) sowie*
3. *die Emotionen, die sich mit dem Glauben verbinden.*

Einen der Aspekte zu separieren würde notwendig zu einer Verengung führen. Glaubensinhalte, Glaubenspraxis und die Gestimmtheit im Blick auf Gott sind gleichermaßen relevant, und sie hängen miteinander zusammen.

Im Blick auf die fruchtbaren oder problematischen Effekte von Religion kommt es wesentlich darauf an, dass Religiosität in kritischen Situationen generell angeregt und intensiviert wird. Not lehrt beten. Dieser Allgemeinsatz lässt sich dahingehend präzisieren, dass Menschen in Krisensituationen aktiv und zielorientiert nach Antworten auf die sich ihnen stellenden Fragen nach Bedeutung suchen.

Religiöse Bewältigungsstile

Major life events sind Einschnitte, in denen überhaupt erst religiöse Fragen aufbrechen oder bisherige Lebensziele und Werte transformiert werden. Pargament unterscheidet drei religiöse Bewältigungsstile:

1. *den so genannten self-directing style. Hier löst der Mensch selbständig und eigenverantwortlich seine Probleme mit dem Glauben an Gott, der im Hintergrund da ist und dem Menschen Ruhe, Gelassenheit und Kompetenz gibt;*
2. *den deferring-style, der sich völlig passiv und abwartend verhält. Hier wird alles Gott überlassen; schließlich*
3. *den collaborative style. Es ist daran gedacht, dass der Mensch Eigenverantwortlichkeit übernimmt und zugleich der religiösen Überzeugung ist, dass Gott handelt. Es handelt sich hierbei um eine active man – active God-Perspektive, von der insgesamt die positivsten Effekte ausgehen.*

Menschen, die den *collaborative-style* angewendet haben, hatten eine höhere psychosoziale Kompetenz und neigten weniger zu Depressivität und Angst. Der religiöse Copingstil, das heißt also die Bewältigungsstrategie, erweist sich als Stress-Moderator, der in Situationen mit einem hohen Stressniveau aktiviert wird und die Kompetenzen des Individuums erhöht.

Die Studien Pargaments sind für den deutschsprachigen Raum adaptiert worden. Anette Dörr hat 2001 eine vergleichbare Studie durchgeführt, die die Ergebnisse Pargaments insgesamt bestätigt und für unseren Sprachkontext deutlicher macht, von welchen Haltungen die einzelnen religiösen Copingstile bestimmt sind.

So stimmte etwa der Typ *Selbstmanagement* den Aussagen zu: "Ich muss mich schon selbst darum kümmern, dass ich mit so einer schweren Situation fertig werde. Gott nimmt mir das nicht ab." Und: "Ich suche nach der richtigen Sichtweise für so ein Unglück, ohne nach Gottes Willen zu fragen."

Der Typ *Passives Coping* stimmte den Aussagen zu: "Ich überlasse es lieber Gott, mich durch diese schwere Zeit zu führen, als mich selbst damit zu beschäftigen." Und: "Wenn so ein Unglück passiert, warte ich darauf, dass Gott eingreift und sich um mich kümmert."

Der Typ *Kooperatives Coping* schließlich: "Wenn ich mich entscheiden muss, was ich tun will, um mit diesem Schicksalsschlag zurechtzukommen, arbeiten Gott und ich wie Partner zusammen." Und: "Gott hilft mir, nicht zu verzweifeln, sondern mit dieser Not zurechtzukommen."

Dabei zeigte sich, dass gerade die Personen, die dem *Kooperativen Coping* zuneigten, die Erfahrung der Nähe Gottes bezeugen konnten und davon ausgingen, dass das, was im Leben passiert, von dem abhängt, was Gott mit ihnen vorhat: "Von Gott gelenkte Geschehnisse bestimmen einen großen Teil meines Lebens und Alltags", "Gott ist mächtig und stark". Und: "Eines Tages wird Gott allen Ungerechtigkeiten ein Ende machen. Gott will das Beste für jeden Menschen."

Das emotionale religiöse Potential war in dieser Gruppe entsprechend hoch: "Ich fühle mich in meinem Glauben geborgen", "Der Glaube an Gott hilft mir, in schwierigen Lebenssituationen nicht zu verzweifeln."

Interessant ist die Situationsabhängigkeit religiöser Copingstile, die sich in der Studie von Dörr abzeichnete: Die positiven Effekte des Kooperativen Copingstils traten nur im Blick auf *major life events* hervor. Im Blick auf alltägliche Probleme konnten keinerlei Effekte auf die psychische Gesundheit namhaft gemacht werden. Die Effektivität religiöser Bewältigungsarbeit zeigt sich erst dann, wenn das Individuum einem hohen Maß an Stress ausgesetzt ist.

Der Glaube dient als Stress-Moderator, der wesentlich dazu beitragen kann, eine schwierige Lebenssituation durchzustehen, und zwar gerade in

Die Effektivität religiöser Bewältigungsarbeit zeigt sich erst dann, wenn das Individuum einem hohen Maß an Stress ausgesetzt ist. Der Glaube dient als Stress-Moderator, der wesentlich dazu beitragen kann, eine schwierige Lebenssituation durchzustehen.

der Fokussierung auf sein emotionales und kognitives religiöses Potential. Das heißt der Glaube entwickelt positive Effekte auch unabhängig von seinen psychosozialen Aspekten. Lange Zeit dachte man, positive Effekte des Glaubens wären allein auf die erfahrbare Gemeinschaft in einer Gemeinde oder Gruppe zurückzuführen.

Präzisierung: Theodizee-Modelle

Der Berner Praktische Theologe Christoph Morgenstaller hat schließlich in einer interdisziplinären Studie versucht, die religiösen Schemata zu präzisieren. Er rückt diejenigen Sinndeutungen in den Mittelpunkt, die sich als hilfreich erweisen, überwältigende und unerklärliche Situationen zu verstehen

und ihnen einen Sinn zu geben, so genannte Theodizee-Modelle. Drei Modelle wurden unterschieden, welche jeweils Sterben und Verlust auf eine transzendente Wirklichkeit beziehen.

Sterben und Verlust, das heißt in diesem Fall: Es handelt sich bei den Befragten um Eltern, die ein Kind verloren hatten. Die drei Modelle wurden jeweils durch eine breite Nachfrage nach der Integration des Todes in den Lebenssinn der Überlebenden unterstützt und durch eine Skalierung im Blick auf Intensitätsgrade unterschieden.

Zum Vergleich wurde neben der Gruppe der Trauernden eine Gruppe Theologiestudierender befragt, die insgesamt eine gegenüber dem Durchschnitt erhöhte Religiosität aufweisen, aber die eben nicht aktuell von einem Trauerfall betroffen waren. Auf diese Weise konnte durch den Vergleich Signifikanz im Blick auf die Trauerarbeit der Eltern erzielt werden. Die Ergebnisse, die sich im Einzelnen deut-



lich komplexer darstellen, sollen hier nur kurz resümiert werden. Drei Theodizee-Modelle kamen zur Anwendung:

1. *das Leiden als Strafe zu verstehen,*
2. *der Gedanke, dass Gott mitleidet und*
3. *den erlittenen Verlust als Teil eines unbegreiflichen, aber letztlich göttlichen Plans zu deuten.*

Alle drei Modelle – Strafe, Plan und Mitleiden – wiesen in beiden Gruppen hohe Zustimmungswerte auf. Insgesamt waren die Zustimmungswerte bei den Theologiestudierenden – wie erwartet – deutlich höher.

Dennoch gibt es Unterschiede, die ein Licht auf die Besonderheit der Situation der Trauernden wirft. So korrelierte bei den Theologiestudierenden keines der Theodizee-Modelle mit einem erhöhten Depressivitätswert. Anders gesagt: Ob Leiden als Strafe oder Plan Gottes oder Gott als mitleidender Gott verstanden wurde, hatte keinerlei Auswirkungen auf das psychische Gleichgewicht der Studierenden. Anders stellt sich der Sachverhalt bei den trauernden Eltern dar. Hier brachte insbesondere die Vorstellung vom unergründlichen Plan Gottes psychische Entlastung.

Bedeutsam ist vor allem dies: Religiöse Schemata, Theodizee-Vorstellungen, verhelfen offensichtlich dazu, Erfahrungen zu transformieren, ihnen eine Bedeutung zu geben, die sich stress- und depressivitätsmindernd auswirken kann. Die Konzepte entfalten allerdings erst dann eine Wirkung, wenn sie aktiv eingesetzt werden.

Sinnkonstruktionen generell wirken sich positiv aus, weil sie konstruktives Denken fördern. Freilich unterscheiden sich die Konzepte hinsichtlich ihrer Effekte. So kann etwa die Vorstellung, dass mit dem Leiden eine Strafe Gottes verbunden sei, durchaus kurzzeitig Entlastung bringen, weil sie Kontrollverlusten über die Situation entgegenwirkt. Dabei stehen Theodizee-Konzepte offensichtlich im Hintergrund, sie werden aber erst dann relevant, wenn das Individuum durch ein *major life event* herausgefordert ist. Bevor wir über eine mögliche Bedeutung dieser Ergebnisse nachdenken, möchte ich zuvor noch auf das Thema Schuld eingehen.

Schuldgefühle

Von Schuld soll hier nicht im Sinne eines moralischen Urteils die Rede sein, sondern vielmehr von Schuldgefühlen, die gerade im Zusammenhang mit

major life events eine besondere Rolle spielen. Ein Schuldgefühl kann immer auch als ein konstruktiver Beitrag zur Bewältigung der Situation verstanden werden, weil damit ein Kontrollgewinn verbunden ist. Die Sinnlosigkeit wird zumindest kurzfristig überwunden zugunsten eines unterstellten Kausalzusammenhangs: Wenn ich dies und jenes nicht getan hätte oder doch getan hätte, dann hätte das verhindert werden können.

Scham, Schuldgefühle und Selbstanklagen greifen ineinander, wirken sich aber mittel- und langfristig problematisch aus, wenn sie nicht überwunden werden zugunsten einer Wendung nach außen und einer Entscheidung darüber, wie das beschädigte Leben anders und selbstdefiniert weitergehen kann. Klage, Protest und Auflehnung gegenüber anderen und/oder gegenüber Gott sind notwendiges Korrektiv zu den Selbstvorwürfen.

“Warum gerade ich? Wo ist Gott?” Die Frage nach der Theodizee hat hier wesentlich die Funktion, zu einer Trauer überzuleiten, die der Realität gemäßer ist als das Schuldgefühl. Dabei spielen die lebensgeschichtlichen Gotteserfahrungen eine herausragende Rolle: individuelle Erfahrungen, die als Gotteserfahrungen gedeutet werden und auf die der Mensch jeweils zurückgreift, um neue Erfahrungen zu verstehen.



Prof. Dr. Birgit Weyel
ist Inhaberin des
Lehrstuhls für Praktische
Theologie mit
Schwerpunkt Seelsorgelehre und
Pastoraltheologie in
Tübingen.

Konsequenzen für theologisches Denken und kirchliches Handeln

Allenfalls einige Streiflichter kann ich an dieser Stelle bieten. Dennoch will ich den Versuch unternehmen, einige Konsequenzen für seelsorgerliches Handeln aufzuzeigen.

Sinndeutungen

Die Suche nach Sinn ist ein aktives Geschehen. Menschen deuten ihr Leben immer schon. Theologische Konzepte stehen im Hintergrund, auch dann, wenn sie nicht aktiv sind.

Es würde maßgeblich darum gehen, durchaus komplexe, aber hochgradig relevante theologische Zusammenhänge wie die Frage nach Gott und den Zusammenhang von Schuld und Vergebung, Theo-

dizeen nicht nur in der akuten Seelsorge zu thematisieren, sondern diese nach Möglichkeit breit zu unterstützen durch ihre Behandlung in Unterricht und Predigt. Die Einsicht, dass die Seelsorge eine Grunddimension kirchlichen Handelns ist, wäre hier zu vergegenwärtigen.

Gewiss, das geschieht vielfach schon. Es wäre dabei – vielleicht stärker noch – darauf zu achten, die bereits vorhandenen Vorstellungen und theologischen Konzepte, die Sinndeutungen der Menschen wahrzunehmen, sie ausdrücklich zu machen und an diese kommunikativ anzuknüpfen. Impulse von außen haben dann eine Chance, das bereits lebensgeschichtlich erworbene Sinnmuster zu verändern, wenn sie auf dieses bezogen sind.

Das ist eine komplexe Aufgabe. Ansatzpunkte wären im Rahmen einer lebensgeschichtlich orientierten narrativen Seelsorge zu suchen. Aussagekräftig ist das, was man ein Lebensmotto nennen kann. Dieses Lebensmotto, das wie ein roter Faden die eigene Lebensgeschichte kommentiert und evaluiert, bietet einen Ansatzpunkt – auch dann, wenn es eher banal oder sprichwörtlich klingt, eher unpersönlich-allgemein dahergesagt zu sein scheint als erkennbar unverwechselbar und individuell-authentisch formuliert.

Gottesbild

Die religionspsychologische Grundlagenforschung, die ich eingangs skizziert habe, geht mit einem eher allgemeinen Religions- und Spiritualitätsbegriff um. Dieser ist offen für unterschiedliche Vorstellungen, Praxen und Emotionen. Aufgabe der Theologie ist es, im Gespräch mit diesen religionspsychologischen Modellen und empirischen Erhebungen das christliche, protestantische Profil zur Geltung zu bringen.

Die zentrale Einsicht reformatorisch geprägter Soteriologie, dass der verborgene Gott – auch wenn er unbegreiflich und schrecklich ist –, letzten Endes derselbe Gott ist, der sich als Liebender dahingegeben hat, ist ein theologisch präzisiertes Konzept, das nicht einfach aufzulösen ist in ein allgemeines religiöses oder spirituelles Gottesbild. In der Seelsorge wäre demnach der Lebensgewinn, der in einem solchen reformatorischen Gottesverständnis liegt, zur Geltung zu bringen.

Das Potential ist unerschöpflich. Nur einen Aspekt möchte ich ansprechen. Es liegt darin eine Kohärenz, die sehr unterschiedliche Gotteserfahrungen in Kontakt hält. Dass Gott nicht nur mitleidet, sondern zugleich auch der Schöpfer und Erlöser dieser Welt ist, diese Einsicht stärkt das Vertrauen darin, dass das eigene Leiden, auch dann, wenn es sich als unergründlich, sinnlos und grauenerregend darstellt, letztlich nicht herausfällt aus Gottes Wirken. Das Theodizee-Konzept "Plan" kann somit unterstützt werden, ohne durch vollmundige Sinnzuschreibungen die Leidenserfahrungen umzudeuten.

Die eschatologische Perspektive kann an dieser Stelle stark gemacht werden. Ohne die Perspektive auf eine Auferweckung, die das eigene Leben in ein neues Licht rückt, können Krankheit und Verlust und die Bewältigung des Lebens, das eine Krankheit zum Tode ist, nicht theologisch sachgemäß thematisiert werden. Es ist zu vermuten, dass die Vorstellungen von dem, was nach dem Tod kommt, der Dreh- und Angelpunkt von Krankheitsbewältigung und dem Umgang mit Schuld ist.

Mit dieser umfassenden Perspektive kann deutlich werden, dass Krankheit und Schuldgefühl nicht Störfälle des Lebens bedeuten, sondern das Leben prägen. Die Suche nach Sinn gewinnt wesentlich orientierende Kraft aus der Einsicht, dass das Leben ein verdanktes ist, das letztlich unverfügbar bleibt und damit aufgehoben ist in eine Sinnperspektive, die das eigene Leben überschreitet. ■

Literatur

Dörr, A., *Religiöses Coping als Ressource bei der Bewältigung von Life Events*, in: C. Zwingmann / H. Moosbrugger (Hg.), *Religiosität: Messverfahren und Studien zu Gesundheit und Lebensbewältigung*, Neue Beiträge zur Religionspsychologie, Münster 2004, 261–275.

Pargament, K. I., *The Bitter and the Sweet. An Evaluation of the Cost and Benefits of Religiousness*, in: *Psychological Inquiry* 13 (2002), No 3, 168–181.

Pargament, K. I., *Religion, Spirituality and Medicine: Research Findings and Implications for Clinical Practice*, in: *Lebendiges Zeugnis* 62, Heft 2, Mai 2007, 103–114.

Weyel, B., *Leben mit Grenzen. Der Einfluss von Jenseitsvorstellungen auf den Umgang mit Krankheit und Tod*, in: F. Schweitzer / C. Schwöbel (Hg.), *Kommunikation über Grenzen. XIII. Europäischer Kongress für Theologie*, Wien 2009.