

Hermann Kügler

## **Macht Glaube glücklich?**

*Nach einer Begriffsklärung, was „Glück“ und „Glaube“ bedeutet, werden drei Thesen vorgestellt. Deren Hintergrund ist die Theologie und die Pastoralpsychologie. Die Anschlussfähigkeit zur TZI erschließt sich implizit.*

In der deutschen Sprache wird der Begriff „Glück“ in drei recht unterschiedlichen Bedeutungen gebraucht. Wir sprechen von Glück im Sinne von „Glück haben“ (auf englisch: „luck“) und von Glück im Sinne von „Glück empfinden“, sei es kurzfristig (auf englisch: „pleasure“) oder dauerhaft (auf englisch: „happiness“).

*Glück haben* heißt, durch einen glücklichen Zufall begünstigt zu sein. Das kann ein Zufallstreffer beim Lotto sein; man steht im Supermarkt an der „schnellsten“ Kasse an oder ist bei einem Unfall verschont geblieben. Das kurzfristige „*Gutgefühl-Glück*“ hängt von äußeren Reizen ab, die eine stimulierende Wirkung haben. Beispiele sind Sexualität, gutes Essen, wirtschaftlicher Gewinn, eine berufliche Beförderung oder Hochgefühle aufgrund von Rauschmitteln. Die Ursache des „*Gutgefühl-Glücks*“ ist eigentlich nebensächlich; Hauptsache, die Wirkung stellt sich ein.

Das *werte-basierte Glück* dagegen ist dauerhaft. Mit ihm verbindet sich die Erfahrung und Überzeugung, dass die menschliche Existenz in einen größeren Sinnzusammenhang eingebunden ist. Es ist tragfähig und nimmt auch im Laufe der Zeit nicht wesentlich ab. Es bedeutet sowohl ein Gefühl wie einen Zustand, wobei weniger die objektiven Tatsachen entscheidend sind als vielmehr das subjektive Empfinden, mit dem Leben zufrieden zu sein und in Übereinstimmung mit der bisherigen Lebensentscheidung und „Lebenslinie“ zu stehen (1).

Menschen, die sich im letztgenannten Sinne für glücklich halten, bezeichnen sich in entsprechenden Umfragen oftmals als religiös. Religiosität, die bewusst und um ihrer selbst willen gelebt und vor allem verinnerlicht ist, vermag durch konstruktive religiöse Bewältigungsformen sogar einer ganzen Reihe von psychischen Störungen entgegenzuwirken. Umgekehrt ist dies nicht nachweisbar bei nur äußerlich übernommener Religiosität, z.B. nur äußerlich vollzogenem Kirchgang aus sozialer Anpassung an die Erwartungen anderer ohne innere Beteiligung (2).

Unter *Glaube* verstehe ich das Bedürfnis, den Wunsch und die Fähigkeit des Menschen, in irgendeiner Weise mit einer göttlichen Instanz, mit „dem Göttlichen“ bzw. Gott in Beziehung zu treten. Während *Religion* eher ein verfasstes und in Lehrsätze gefügtes System von Überzeugungen bezeichnet, das sich als solches auch öffentlich darstellt und öffentlich wahrgenommen wird, meint *Glaube* die gelebte

Grundhaltung der Hingabe des Menschen an „Gott und seine Sache“ und eher die individuelle Ausprägung des Erlebens, Denkens und Handelns.

Dass sich ein persönlich vollzogener und internalisierter Glaube für die Heilung und Besserung von psychischen Störungen positiv auswirkt, ist empirisch erwiesen. Die „Frankfurter Rundschau“ berichtete bereits vor etlichen Jahren von einer US-amerikanischen Studie „Religionsausübung und Mortalitätsrate bei Erwachsenen“(3). Danach wurden die befragten Nicht-Kirchgänger durchschnittlich nur 75 Jahre alt, während Personen, die jeden Sonntag einen Gottesdienst besuchten, 82 Jahre erreichten.

Die Studie wurde – so die Zeitung – erstellt, nachdem man 22.000 Personen neun Jahre lang beobachtet hatte. Einen Grund für die längere Lebenserwartung sahen die Forscher in deren gesünderer Lebensführung: Ihr persönliches Verhalten wird von der Religion beeinflusst und wirkt auf die Lebenserwartung. Seitdem sind diese Ergebnisse immer wieder bestätigt worden und gelten als gut abgesichert (4).

Natürlich wird man dem Glauben nicht gerecht, wenn man Gottesdienstbesuche und Gebet wie Krankengymnastik oder Körner essen übernimmt: Er heilt oder beugt Krankheiten vor, innerlich bleibt man jedoch fern. Aber der Stoßseufzer „da hilft nur beten“ braucht durchaus nicht nur ironischer Resignation zu entspringen. Vielmehr bewirkt nach heutigem Forschungsstand eine religiöse Wertorientierung, dass das Stress-Niveau sinkt und Menschen auch in schwierigen Lebensumständen positive Emotionen wie Dankbarkeit, Abgeklärtheit, Mut und Hoffnung in sich wiederfinden. Damit sind natürlich nicht die letzten philosophischen und theologischen Erkenntnisse über das Wesen des Glaubens ausgesagt. Ich spreche hier von den Wirkungen des Glaubens, nicht von seinem Wahrheitsgehalt. Und ich schreibe aus der Perspektive christlicher und näher hin römisch-katholischer Theologie, sage also bewusst nichts über den Stellenwert des persönlichen Glaubens für das menschliche Glück aus der Perspektive anderer christlicher Konfessionen und anderer Religionen.

***Erste These: Glaube macht glücklich, wenn der Glaubende einer Berufung folgt.***

Eine religiöse Berufung kann zunächst im weiteren Sinne verstanden werden und bedeutet dann die Antwort des glaubenden Menschen auf das Beziehungsangebot Gottes ihm gegenüber, näher hin ein am christlichen Menschenbild ausgerichtetes Leben im Alltag, das Zeugnis ablegt für die Option, das eigene Leben als Jünger/Jüngerin Jesu zu gestalten. Im engeren Sinne meint Berufung den „Ruf“ zur Nachfolge Jesu – wie er in den Evangelien erkennbar ist - in der Übernahme einer speziellen Lebensform und et. eines kirchlichen Amtes. Im Folgenden verstehe ich „Berufung“ in diesem doppelten Sinn: *Eine Lebenswahl ist ohne vernünftige Zweifel für mich vorzuziehen aus hauptsächlich „übernatürlichen“ Gründen.* Bei einer „Berufung“ geht es also um mehreres

- eine Lebenswahl ...

Bei der Vorliebe, ob jemand im Sommerurlaub eher in die Berge oder ans Meer fährt, würde man nicht von einer „Berufung“ sprechen, wohl aber bei der Frage, wie und mit wem jemand leben möchte oder welchen Beruf er oder sie ausüben mag.

- ohne vernünftige Zweifel ...

Zweifel begleiten vermutlich jede Lebenswahl. Jemand ist sich nicht sicher: kann ich das, schaffe ich das? Vernünftige Zweifel sind auch angesagt, wenn jemand z.B. feststellt, dass er einen Beruf oder eine Lebensform überwiegend aus inneren oder äußeren Zwängen gewählt hat. „Ich habe meiner Mutter auf dem Sterbebett versprochen, in ein Kloster einzutreten“: eine solche Motivation würde man kaum als Berufung bezeichnen, und vernünftige Zweifel an ihrer Tragfähigkeit sind mehr als angebracht. Dass jemand durch äußeren, z.B. familiären Druck gezwungen wird, eine bestimmte Person zu heiraten, kommt in unserer Zeit in unserem Kulturkreis vermutlich nicht mehr vor.

- für *mich* vorzuziehen ...

Berufung ist etwas streng Individuelles. Daraus dass *ich* mich zu einem bestimmten Lebensentwurf berufen erlebe, folgt nicht, dass gleiches für andere Menschen genauso gilt.

- aus „übernatürlichen“ Gründen ...

Die „übernatürlichen“ Gründe sind die, die sich auf Gott beziehen und die „die Leute“ häufig nicht verstehen: ein erfolgreicher Geschäftsführer eines international tätigen Unternehmens wechselt die Stelle, weil er – wie er sagt – in seinem Unternehmen „auf der falschen Seite steht“ und nimmt eine Stelle bei einer ethischen Rating-Agentur an, die mit wesentlichen Gehaltseinbußen verbunden ist. Seine Kollegen reagieren mit völligem Unverständnis auf diesen Schritt. Eine ebenfalls erfolgreiche attraktive junge Frau legt nach zweijähriger Probezeit in einem Kloster die Ordensgelübde von Armut, Keuschheit und Gehorsam ab. Bei der anschließenden Feier zeigt sich, dass selbst viele ihrer nächsten Freunde und Verwandten diesen Schritt nicht nachvollziehen können.

- aus *hauptsächlich* übernatürlichen Gründen ...

Jede Lebenswahl kommt zustande aus einem Motivbündel, das sich speist aus der Ausrichtung des Lebens auf Werte und der Befriedigung eigener Wünsche und Bedürfnisse. Wenn eine Lebensform allerdings überwiegend gewählt wird, um eigene Bedürfnisse zu befriedigen („ich möchte versorgt und beschäftigt sein“; „ich komme selbst mit dem Leben nicht zurecht und brauche jemanden, der mir sagt, wo es langgeht“; „ich suche einen Status, der mir soziale Anerkennung bietet“), wird man kaum von einer Berufung sprechen.

**Zweite These:** *Glaube macht glücklich, wenn der/die Glaubende die Spannung zwischen der Ausrichtung seines Lebens auf Werte und der Befriedigung eigener Bedürfnisse auf konstruktive Weise lebt.*

Jeder Mensch hat die Aufgabe, nach seiner leiblichen Geburt in einem lebenslangen Arbeits- und Lernprozess seine Identität „zur Welt zu bringen“. Dabei steht er sein Leben lang in der Spannung, einerseits sein Leben auf Werte hin auszurichten und andererseits seine vitalen Bedürfnisse zu befriedigen (5). Die Vorstellung, die jemand idealtypisch von sich hat, kann man als sein „Ideal-Ich“ bezeichnen und die Realität – so wie jemand tatsächlich lebt – als sein „Real-Ich“. „Der, der ich bin, grüßt traurig den, der ich sein möchte“ – das drückt diesen Unterschied treffend aus.

Das *Ideal-Ich* enthält die Gesamtheit der Werte, Ziele und Leitideen einer Person. Vor allem religiöse und ethische Werte im Ideal-Ich ermöglichen es einem Menschen, sich selbst auf ein Ziel hin zu transzendieren. Das *Real-Ich* umfasst seine tatsächlichen Eigenschaften und Charakterzüge und kann an seinen bewussten und verborgenen Bedürfnissen erkannt werden. Konkret gesprochen, würden Christinnen und Christen wohl als Grundwerte, auf die hin sie ihr Leben ausrichten wollen, angeben: ein Leben in Verbundenheit mit Gott, Nachfolge Jesu und tätige Nächstenliebe. Weitere Werte ergeben sich aus der gewählten – oder auch vom Schicksal auferlegten – Lebensform. So würde, wer in einer Partnerschaft lebt und eine Familie und Kinder hat, vermutlich als lebensbestimmende Werte nennen: exklusive Liebe und ausgewogenes Geben und Nehmen in der Partnerschaft und in der Sorge für die gemeinsamen Kinder.

Zu seinen Bedürfnissen findet man einen Zugang, wenn man sich – am besten, ohne zu bewerten – beispielsweise fragt: Welche Wünsche habe ich im Bezug auf Sexualität, Macht und Geld? Wie möchte ich Geld und Gut erwerben, wie Macht und Einfluss ausüben? Wie möchte ich streiten und meine Aggressionen leben? Welche Phantasien und Wünsche habe ich in meiner sexuellen Orientierung?

Wenn man diese Fragen für sich beantwortet, wird man vermutlich entdecken, dass es Bedürfnisse gibt, die mit den eigenen Werten und – wenn man als ChristIn leben will – mit den Werten des Glaubens leichter vereinbar sind, und solche, die schwerer damit vereinbar sind: Der Wunsch, seine Zuneigung einem anderen Menschen zu zeigen oder konstruktiv mit ihm zu streiten, ist mit den Werten des christlichen Glaubens gut vereinbar. Dagegen wäre das Bedürfnis, sich anderen Menschen gegenüber klein und abhängig zu machen, sich ihnen zu unterwerfen oder sich über andere zu erheben, nur schwer damit in Einklang zu bringen.

Diese Grundspannung zwischen Ideal-Ich und Real-Ich prägt das Leben jedes Menschen, jedoch kann sie auf recht unterschiedliche Weise gelebt werden. Dabei gibt es reifere und weniger reife Formen. Die Form des Umgehens ist umso reifer, je mehr es gelingt, die verschiedenen Anteile des Ideal-Ichs und des Real-Ichs zu integrieren, ohne bestimmte Anteile abzuspalten oder einige auf Kosten anderer zu leben, und je mehr es weiterhin gelingt, die verschiedenen Anteile des Ichs so zu integrieren, dass dabei die persönlichen Bedürfnisse mit den eigenen Werten übereinstimmen. Etwas vereinfacht gesagt, können drei Formen unterschieden werden, diese Spannung zu leben:

*- Die reife, voll entfaltete Form:*

Verschiedene Bedürfnisse werden wahrgenommen. Entweder gelingt es, sie in das Ganze der Persönlichkeit so zu integrieren, dass ihre Befriedigung der Ausrichtung des eigenen Lebens auf Werte nicht widerspricht. Oder wenn sie den Werten widersprechen, verzichtet jemand bewusst und gewollt um seiner Werte willen auf ihre Befriedigung, auch wenn dieser Verzicht nicht schmerzfrei ist. Personen, die die Spannung zwischen ihrem Ideal-Ich und ihrem Real-Ich vorwiegend auf diese Weise leben, setzen sich realistische und zugleich herausfordernde Ziele und stellen sich Aufgaben, an denen sie wachsen können. So leben sie diese Grundspannung auf kreative Weise.

*- Die eingeschränkte Form:*

Bedürfnisse können oder dürfen nicht wahrgenommen werden; sie fristen ein Schattendasein. Infolgedessen können sie weder direkt befriedigt werden noch ist ein freiwilliger und bewusster Verzicht möglich. Stattdessen kommt es zu einer möglicherweise unbewusst bleibenden Bedürfnisenttäuschung, die sich oft als vage wahrgenommenes Gefühl der inneren Unzufriedenheit oder des Frustriertseins äußert. Als blinde Passagiere führen diese Bedürfnisse ein Eigenleben, das vom Bewusstsein oft als Bedrohung wahrgenommen oder als Schuldgefühl erlebt wird. Die Angst vor solchen als unangenehm erlebten Gefühlen führt dazu, dass Lebensmöglichkeiten eingeengt werden.

*- Die krankhafte Form:*

Die innere Struktur einer Person ist nur fragmentarisch ausgebildet. Sie merkt gar nicht, dass zwischen Werten und Bedürfnissen ein Unterschied besteht, geschweige denn dass sie die Spannung zwischen beiden konstruktiv bewältigen kann. Wir müssen von einer leichten oder schwereren Form der Charakterstörung oder Desorganisation des Ich, im Extremfall von einer psychotischen Erkrankung sprechen.

Je klarer jemand seine Lebenswerte benennen kann und je realistischer er um seine Bedürfnisse weiß, desto mehr ist er fähig, sein Leben immer mehr auf Werte hin auszurichten und zugleich seine Bedürfnisse menschen- und situationsangemessen zu befriedigen oder auf ihre Befriedigung zu verzichten. Das Leben eines Menschen scheint dann geglückt zu sein, wenn es ihm gelingt, die Spannung zwischen Werten und Bedürfnissen in einigermaßen reifer Weise zu leben.

**Dritte These:** *Glaube macht glücklich, wenn der/die Glaubende Unterstützung in der und durch die real existierende Kirche erfährt, statt sich an ihr aufzureiben.*

Die Kirche gibt den Glauben weiter, oder präziser gesagt: idealtypisch ermöglicht sie, dass Menschen den Glauben kennen lernen und für sich als sinnstiftend erfahren können. Man begegnet der christlichen Botschaft durch andere Menschen, näher hin durch die Glaubensgemeinschaft der Kirche.

Aber die Kirche, die katholische zumal, hat ein massives Glaubwürdigkeitsproblem. Auf der Basis des bisher Geschriebenen wäre es ja ihre Aufgabe, den Menschen zum „Glück“ – im definierten Sinne – zu helfen, was nicht ausschließt, dass dies nur mehr oder weniger gelingt. Doch die Kirche und die postmoderne Kultur liegen in der Regel über Kreuz. Was kann die Kirche den Menschen anbieten in einer gesellschaftlichen Situation, die nicht mehr „christentümlich“ bzw. volksgemeinlich gekennzeichnet ist? Was macht sie für Menschen attraktiv, die bisher keine Kirchenerfahrung aus eigener Praxis haben? Und wie erleben diese die Kirche so, dass ihre Botschaft „glücksverheißend“ für sie erscheint?

Nach ihrem eigenen Selbstverständnis hat die Kirche zwei „Unternehmensziele“: im Bezug auf ihre Mitglieder – also nach innen - ist es die Ermöglichung des Glaubens ihrer Mitglieder und nach außen ist es die Weitergabe der christlichen Botschaft an andere Menschen guten Willens: „Sammlung“ und „Sendung“.

Von Anfang an realisiert die Kirche diese Ziele auf vierfache Weise:

- durch den Dienst am anderen Menschen
- durch die Feier des Glaubens
- durch die Deutung des Lebens aus dem Glauben und
- durch die Gemeinschaft der Glaubenden untereinander.

Dahinter steht vermutlich eine sehr praktische Vorstellung dessen, was zum Leben notwendig ist. Menschen wollen, dass ihre Grundbedürfnisse befriedigt werden, dass sie miteinander feiern können, dass sich ihnen der Sinn ihres Daseins erhellt - und dies alles in der Regel in Gemeinschaft mit anderen. Werden eine oder mehrere dieser vier Selbstvollzüge der Kirche überbetont oder ausgeblendet, gerät die Kirche als ganze in eine Schiefelage. Denn wenn die Kirche die Diakonie überbetont, wird sie zum Sozialamt. Wenn sie die Spiritualität einseitig überbetont, verliert sie die Bodenhaftung und wird zu einem esoterischen Kreis. Wenn sie die Lebensdeutung aus dem Glauben überbetont, wird sie zur Moralinstanz, und wenn sie die Gemeinschaft überbetont, wird sie zu einer humanistischen Vereinigung.

- *Der Dienst am anderen Menschen:* Immer noch gehören in Deutschland etwa zwei Drittel der Bevölkerung einer der beiden großen Kirchen an, und diese Kirchen haben als größte gesellschaftlich relevante Gruppe ein nicht zu unterschätzendes Potential. Faktisch gibt es keine gesellschaftlich relevante Gruppe, die sich so sehr dafür stark macht, dass die Menschen nicht in ökonomischem Nützlichkeitsdenken aufgehen wie die Kirche. Sich in einer als wertvoll erlebten ehrenamtlichen Tätigkeit zu engagieren, erleben viele Christen als sinnstiftend. Wenn sie dagegen den Eindruck haben, dass ihr ehrenamtliches Engagement nur Lücken stopft und nicht wirklich wertgeschätzt wird, führt das leicht zu Lähmung und Resignation.

- *Die Feier des Glaubens:* Die Kirche hat im Evangelium einen wahren Schatz, eine gute, immer aktuelle Botschaft. Sie hat vertraute Rituale und viele bekannte Gesichter. Sie hat mit dem Papst in Rom einen Eins-A-Prominenten mit einem Bekanntheitsgrad, der größer ist als der der Queen und des Dalai Lama zusammen. Sie ist weltweit präsent. Aber leider spricht sie in so unterschiedlichen Sprachen, dass sie oft kaum verstanden wird. Und wenn sie spricht, ist es oft nicht die Sprache der Zeit. Spuren des Glücks erfahren Christen etwa dann, wenn eine Liturgie sie wirklich im Herzen berührt und für den Alltag bestärkt. Wenn dagegen die kirchlichen Sprachspiele und Gebärden eher Kuriositäten ähneln ohne Bezug zum konkreten Leben, vollziehen sie die Abstimmung „mit den Füßen“ und bleiben weg.

- *Die Deutung des Lebens aus dem Glauben:* Faktisch gibt es keine Institution, die – z.B. mit den Sakramenten - über so viele hilfreiche Rituale der Lebensbewältigung, des Trostes und des Protestes verfügt wie die Kirche. Die Angebote, Inhalte und Formen von Spiritualität, die sie im Laufe der Zeit entwickelt hat, lehrt und weitergibt, müssen sich weder vor östlichen Praktiken noch vor esoterischen Angeboten verstecken (6). Nur leider sind sie oft nicht „gebrauchsfertig“, vergleichbar Kondensaten in einer Apotheke, die erst wieder verflüssigt und auf ein bekömmliches Maß verdünnt werden müssen, weil sie sonst wie schieres Gift wirken.

- *Die Gemeinschaft der Glaubenden:* Ein katholischer Priester engagiert sich seit vielen Jahren erst bei amnesty international, dann in der Hospizbewegung und bei sozial Benachteiligten. Er ist als Mann der Kirche sehr dankbar, dass er die Gelegenheit hat, in diesen Gruppen mitzuwirken. Er hätte allein oder in einer rein

kirchlichen Gruppe gar nicht das Fachwissen vorgefunden, die internationalen Verbindungen, die gesammelten Erfahrungen, die Organisationsstrukturen. Alles war dort vorhanden; er musste eigentlich nur noch mitmachen. Aber schwierig wird es, wenn jemand immer wieder erfährt, dass sein Engagement als „billige Arbeitskraft“ zwar willkommen ist, die wirklich wichtigen Beschlüsse aber von anderen getroffen werden und er im Grunde nichts wirklich Entscheidendes mitbestimmen kann.

*Zusammenfassend* lässt sich sagen: Glaube macht glücklich, wenn der Glaubende seine einmalige und einzigartige Berufung entdeckt, wenn er die Spannung zwischen der Ausrichtung seines Lebens auf die Werte des Evangeliums und der Befriedigung seiner Bedürfnisse in fruchtbarer und kreativer Weise lebt und wenn er die Kirche als unterstützende Gemeinschaft erfährt. Dass alle drei Aufgaben lebenslange Herausforderungen bleiben, immer wieder neu zu bewältigen sind und wohl nie in einer endgültig gefundenen Balance gelebt und gestaltet werden können, sei noch zum Abschluss angemerkt.

-----

1 Faust, Volker, Psychische Störungen heute. Erkennen, Verstehen, Behandeln, Landsberg/Lech: Ecomed Verlagsgesellschaft, Grundwerk 2002, Artikel: Glück, 9. Erg. Lfg. 12/2004

2 ders., Artikel: Religion, Spiritualität, Gebet und psychische Gesundheit, ebenda 23. Erg. Lfg. 06/2008

3 FR vom 27. April 1999

4 den gegenwärtigen Forschungsstand stellt detailliert und kenntnisreich die Studie von Constantin Klein, Hendrik Berth und Friedrich Balck (Hrsg.) dar, Gesundheit – Religion – Spiritualität. Konzepte, Befunde und Erklärungsansätze, München 2011. Erstmals wird der Forschungsstand gesichtet und ein Überblick über die Rolle der Religion/Spiritualität im Kontext der Gesundheitsforschung gegeben.

5 mehr dazu bei Kügler, Hermann, Versuchungen widerstehen? Würzburg: Echter 2008, S. 35-39

6 vgl. den Artikel „Spiritualität“ in: Handbuch Themenzentrierte Interaktion (TZI), hg. von Mina Schneider-Landolf, Jochen Spielmann und Walter Zitterbarth, Göttingen 2009: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 247-250