

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Joachim Kunstmann

Leben
Religion für
Sinnsucher –
eine Anleitung

eben!

Gütersloher Verlagshaus

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte
Papier *Munken Premium Cream* liefert
Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Copyright © 2013 by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlagfoto: © Sung-Il Kim/Corbis
Druck und Einband: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Printed in Germany
ISBN 978-3-579-08156-4

www.gtvh.de

Inhalt

Vorwort	
Vom Lebenswissen der religiösen Kultur	7

1. *Wer bin ich?*

<i>Seelische Erschöpfung und Sehnsucht nach Leben</i>	15
---	----

1.1 Biblische Nüchternheit. Eine realistische Sicht auf mich selbst	16
1.2 Religiöse Erfahrung. Meine Verbindung zum Leben	27
1.3 Trost oder Leben? Auf der Suche nach lebendiger Religion	43
1.4 Meine Religiosität – mein Leben. Sich religiös verstehen	62

<i>Praxishinweis: In die Wüste gehen</i>	72
--	----

2. *Wo ist Gott?*

<i>Inspirations-Potentiale von Kirche und Theologie</i>	75
---	----

2.1 Der Gott Jesu als Zumutung. Alltagswissen um das Heilige	77
2.2 Orte der Gotteserfahrung. Kirchen zwischen Mausoleum und Kraftort	88
2.3 Sakralität als Gottesersatz? Konfessionelle Sackgassen und religions-kritische Theologie	99
2.4 Einübungen in die Wahrnehmung Gottes. Ein kleiner Grundkurs zur Mystik	112

<i>Praxishinweis: Hören</i>	123
-----------------------------------	-----

3. Was ist der Sinn?

<i>Die Religion und die Liebe</i>	126
3.1 Der Sinn des Lebens ist das Leben. Die Vögel unter dem Himmel und die Logik der Liebe	128
3.2 Symbolisches Deutungswissen. Was Religion dem Menschen bieten kann (und was nicht)	137
3.3 Religiöse Sonderwelten? Sinnvolle und absurde Religion	149
3.4 Sinnstiftung. Das Leben lieben	158
<i>Praxishinweis: Pilgern</i>	168

4. Wie kann ich leben?

<i>Selbst verantwortete Religion</i>	170
4.1 Leben – aber wie? Umkehr, Reich Gottes und Lebensgenuss	172
4.2 Lebenswissen statt Anbetung. Schätze der religiösen Tradition	183
4.3 Religion in die eigene Hand nehmen – darf man das? Religion für kommunikative Individualisten	197
4.4 Religion als Lebenskunst. Wege zu Gelassenheit und Heil	206
<i>Praxishinweis: Askese üben</i>	215

5. Meine unsakrale Religiosität

<i>Traditionsgläubigkeit, religiöse Praxis und mystische Haltung</i>	217
Literatur	233
Anmerkungen	236

Vorwort

Vom Lebenswissen der Religion

Nichts braucht der Mensch heute so sehr wie die Religion.

Das ist eine starke Behauptung, die den Augenschein gegen sich hat. Die Religion zählt schon lange nicht mehr zu den Dingen, die den Menschen wirklich wichtig sind. Die alten Institutionen, die fast 2000 Jahre lang die Religion vertreten haben, verlieren immer mehr an Bedeutung. Und die fundamentalistischen Ausdrucksformen der Religion, die sich als regressive Reaktionen auf die Moderne deuten lassen, werden zu Recht mit allergrößter Skepsis betrachtet.

Für einen Großteil der Menschen in unserem Kulturbereich gilt Religion als ein überholter Aberglaube, ein Märchen, das man heute nicht mehr wirklich ernst nehmen kann. Wer sich religiös verhält, zeigt dadurch nur, dass er mit dem Leben nicht zurechtkommt. Sehr häufig wird Religion auch mit Gewalt identifiziert. Religiöse Haltungen gelten prinzipiell als fanatisch. Und das, obwohl die größten Gewalttaten der Moderne von atheistischen Systemen ausgingen.

Warum wird die religiöse Kultur, die die großen Fragen der Menschen in sich austrägt, so gründlich mit weltfremder Abgeschlossenheit, gar mit Gewalt assoziiert? Und warum ist das in einer Zeit der Fall, die keinerlei neue und überzeugende Formen der Vergewisserung, der Sinnerfahrung und der Lebensdeutung etabliert hat?

Das liegt zu einem guten Teil an der Leidenschaftslosigkeit und an den dogmatischen, kirchenamtlichen und sakralen Verkrustungen und Verhärtungen der religiösen Kultur selbst. Um es im Gleichnis zu sagen: Das lebensstiftende und -rettende Wasser der ersten faszinierenden Erfahrung ist behutsam in wertvolle Tonkrüge gefüllt worden, und diese Krüge wurden

von Generation zu Generation weitergegeben. Neue Krüge und immer neue Mischungen des kostbaren Wassers kamen dazu. Sie wurden aus kostbarsten Materialien gefertigt und aufwändig verziert. Immer mehr galten die wertvollen *Gefäße* als die eigentlichen Quellen, die die Sehnsucht des suchenden Menschen stillen können. Für deren Aufbewahrung wurden heilige Bezirke und rituelle Ordnungen errichtet. Später etablierten sich umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen der Krüge. Die heiligen Bezirke können immer wieder Menschen inspirieren. Längst aber und ganz unbemerkt ist das heilige Wasser verdunstet. Auch die ursprüngliche Quelle ist in Vergessenheit geraten. Der Betrieb in den heiligen Bezirken läuft so weiter wie bisher. Das Leben aber verändert sich, die Menschen orientieren sich neu. Als die alte Frage nach der Quelle wieder auftaucht, aus der man trinken könne, kann der heilige Bezirk keine überzeugende Antwort mehr geben. Nicht einmal die Frage scheint dort richtig verstanden zu werden.

Erst bei genauerem Hinsehen zeigt sich: Die abendländische Religion hat ein tiefes und umfassendes *Lebenswissen*, das modern akzeptabel und psychologisch höchst plausibel ist. Und das heute dringend gebraucht wird.

Wer ein Haus bauen will, braucht dazu einen Architekten, einen Bauleiter und einen genauen Zeitplan, der die Handwerker untereinander abstimmt. Wer mit dem Auto ein entferntes Ziel ansteuert, braucht eine Landkarte oder ein Navigationssystem. Wer einen Computer bedienen will, braucht Erfahrung, Übung und manchmal technische Hilfen. Wer ein fremdes Land bereist, braucht einen Reiseführer und wenigstens einige geringe Sprachkenntnisse. Wer sein Leben bestehen, sinnvolle Entscheidungen treffen und Möglichkeiten der Erfüllung kennen will, braucht – ... an dieser Stelle würden viele heute sagen: niemanden, außer sich selbst; dazu allenfalls noch technische Instrumente und die Optionen des Konsummarktes. »Jeder muss das allein entscheiden«, »das kann jeder nur selbst wissen« – das sind in den entscheidenden Lebensfragen

die gängigen Aussagen. Doch zeigt sich, dass viele auf längere Sicht die *falschen* Entscheidungen treffen, und dass viele ziemlich ratlos sind, wenn sich Erfahrungen des Scheiterns, der Vergeblichkeit oder der falschen Lebensplanung einstellen.

Vieles im Leben lässt sich nicht ausprobieren und ist nur sehr eingeschränkt Sache der freien Wahlentscheidung – etwa eine Ehe, oder die Frage nach eigenen Kindern. Es wäre wieder Zeit für die Einsicht: Gerade hier, bei den großen Lebensfragen, brauchen wir gute Ratgeber, gestaltete Erfahrungen und Räume der Kommunikation, die vor allem nach dem Sinn von möglichen Optionen und Entscheidungen fragen. Die klassische Kulturdimension für solche Fragen aber ist die Religion. Eingebundenheit, Grundvertrauen und Sinn sind ihre Grundbegriffe. Die Religion tradiert Erfahrungen des Sinns und kommuniziert sie in Symbolen, Ritualen und mythischen Deutungen. Darin ist sie auch heute ohne Alternative. »Auch jedem einer Religion fernstehenden Philosophierenden muss klar sein, dass eine erneute explizite Thematisierung der religiösen Grundprobleme im Interesse von Aufklärung und Vernunft ohne Alternative ist.«¹

Für das Aussteigen aus den toten Kreisläufen des Konsums und der Effektivitätssteigerung, für die Überwindung der depressiven Lähmungen und der inneren Leere, »bedarf es inhaltlicher und zu Herzen gehender Alternativen der Lebenssprache und Lebenserfüllung, des Glaubens und Vertrauens. Die aber werden von keiner ›kritischen‹ Theorie, sondern allein von symbolfähiger und zu Herzen gehender Kultur, die allein die Religionen und religiösen Subkulturen haben, geboten.«² Die Religion ist das einzige wirkliche Widerlager gegen die Schlagseiten der modernen Kultur. Das macht sie für viele so skurril, für andere aber zunehmend auch zu einer Sache, der die eigene Sehnsucht gilt. Man würde gern irgendwie (wieder) religiös sein können.

Nichts fehlt dem Menschen heute so sehr wie die Religion. Freilich keine, die ihn mit zusätzlichen Verpflichtungen belas-

tet oder in eine skurrile Sonderwelt entführt. Sondern eine, die ihn zurückführt in die Verbindung zum großen, ihn und alles umgebenden Leben.

Die religiöse Kultur ist ein riesiges Sammelbecken von allen möglichen und unmöglichen Erfahrungen, Interpretationen und Gestaltungsformen. Sie zieht ein großes Schleppnetz voller symbolischer, mythologischer und rituell verdichteter Ideen hinter sich her. Dass sich da auch Unsinn ansammelt, kann kaum verwundern. Was da sinnvoll und lebensklug ist, das ist für den Laien kaum noch zu durchschauen. Das vorliegende Buch will hier Schneisen der Orientierung schlagen, vor allem aber die Religion der eigenen Verantwortung empfehlen.

Die Religion muss endlich jenseits von Eingliederung und Systemzwang – und von immer offen bleibender Suche – den großen Fragen des Lebens zugespielt werden und die Menschen mit dem Leben in Verbindung bringen. Ausgerechnet in der Religion, die doch so sehr den immer subjektiven großen Erfahrungen und Lebensperspektiven gilt, bleibt die Individualisierung bisher ohne überzeugende Perspektiven!

Wir brauchen die Religion. Wir brauchen aber endlich eine Religion, die auch auf der privaten Seite der Menschen zur Verfügung steht und stark ist. Die Individualisierung markiert den Stand des Bewusstseins. Die menschliche *Autonomie* ist längst zur Basis des modernen Selbstverständnisses geworden – kirchlich aber wirkt sie immer noch wie ein Störfaktor, der sich gegen die erwartete Eingliederung ins religiöse System stellt.

Neben die klassische, autoritäts- und traditionsgeleitete Religionskultur hat sich inzwischen eine freie religiöse Suche gestellt, die allerdings den seelischen Erfordernissen der Menschen heute nur sehr eingeschränkt zu entsprechen vermag. Sie bleibt auf halbem Wege stecken, weil sie gar nicht in der Lage ist, religiöse Gewissheiten und Verbindlichkeiten zu erzeugen. Auch kann sie niemals die großen Erfahrungen und das Lebenswissen einer jahrtausendealten Tradition ersetzen.

Allzu sehr vermischt sich diese traditionsfreie Suche mit modernen Bedürfnislagen. Sie bleibt flüchtig, vorurteilsbehaftet und unsicher. Was wirklich wichtig ist, kann ich nicht selbst erfinden. Eine selbstgebastelte Religiosität kann mir kein verlässliches Fundament geben. Und mit einer Religion, die sich den eigenen Befindlichkeiten und Bedürfnissen unterordnen soll, bleibe ich mit mir selbst allein.

Dass die Suche der Menschen eine freie sein muss, darf festgehalten werden. Sie ist aber auf Vorgaben, Erfahrungen und Kommunikationen angewiesen, wenn sie nicht unfruchtbar und so selbstbezüglich bleiben will wie das moderne Leben insgesamt.

Das vorliegende Buch beschreibt den Weg zu einer lebensdienlichen autonomen Religiosität. Die religiösen Traditionen und Vermittlungsformen werden für diesen Weg gebraucht – und sie können in dieser Sichtweise oft sogar als ausgesprochen lebensklug und als überraschend »modern« erscheinen. Sie werden aber konsequent als Mittel zum Zweck verstanden. Sie müssen der Selbstvergewisserung und dem Leben des Menschen dienen; Zweck kann nicht die religiöse Kultur selbst sein. Dieses »protestantische Prinzip« (Paul Tillich) ist in und neben der institutionellen Macht- und Prachtentfaltung in der christliche Kultur selbst immer lebendig gewesen. *Diese* Einschätzung christlicher Religion zielt auf individuelle Aneignung und Verantwortung. Dafür bräuchte es freilich plausible Muster, die in der stark glaubens- und kirchenzentrierten christlich-religiösen Tradition kaum gepflegt und auch gar nicht gewollt wurden. Religion selbst verantworten und praktizieren können: Das ist ebenso nahe liegend wie ungewohnt und vor allem ungeübt.

Wenn die Religion aber den Fragen und Sinnbedürfnissen der modernen Menschen zugeführt werden soll, wird sie dann nicht genau jenem Funktionalismus unterstellt, der das moderne Kalkül-Denken beherrscht? Darauf ist zu antworten:

Einerseits ja. Das moderne, funktionsorientierte Nutzendenken («Was bringt mir das?») muss man ernst nehmen, denn es beherrscht längst auch die private Lebensorientierung. Andererseits nein: Religion ist immer nur da »nützlich«, wo sie als Hinweis auf das Unverfügbare, Größere, Vorgegebene und jedem Kalkül und jeder Systematisierung *Entzogene* verstanden wird – also als Hinweis auf die *Nichtfunktionalisierbarkeit* allen Lebens und den mit diesem Wissen verbundenen Respekt.

Die selbst verantwortete, freie Religiosität hat notwendigerweise eine Tendenz zur Beliebigkeit. Das sei zugegeben. Freilich aber haben die Dogmatik und das kirchliche System allzu oft eine Tendenz zum Zwang und zur lebensfernen Dummheit. Worum es zunächst aber einmal geht, ist, subjektive Religiosität und persönliche religiöse Erfahrung zu ihrem religiösen Recht kommen zu lassen. Ohne sie kann es gar keine lebendige Religion geben.

Damit ist weder eine pauschale Kirchenkritik intendiert – die Kirche wird dringend gebraucht! –, noch eine pauschale Dogmenkritik. Religiöse Traditionen können ausgesprochen klug sein. Die religions-kritischen Überlegungen in diesem Buch haben auch nicht das Ziel, für eine Veränderung der religiösen Institutionen zu sorgen. Das sollen andere tun. Sie wollen dazu ermutigen und auch dazu auffordern, die Ideen und Angebote der religiösen Kultur für sich zu nutzen und eine solche Nutzung auch einzufordern. Und zwar auch dann, wenn sich die religiösen Vertreter gegen diese Nutzung sperren. Die Religion muss zeigen, aus welcher Quelle die Menschen trinken können.

Dieses Buch geht von der These aus: Die religiöse Kultur ist für die Menschen da und nicht für sich selbst. Das klingt selbstverständlich, ist es aber keineswegs. Ebenso wenig selbstverständlich ist die Behauptung: Kirche, Theologie, religiöse Traditionen, selbst Glaubensüberzeugungen sind noch nicht Religion, sondern allenfalls deren Ausdrucks- und Vermittlungsformen. In ihnen sind die religiösen Fragen und Erfah-

rungen vieler Menschen heute nicht mehr unterzubringen. Oft werden sie dort gar nicht wahrgenommen.

Ich will hier versuchen, die Analyse aus meinem Buch »Rückkehr der Religion«³ konstruktiv umzusetzen. Nicht mehr die Verzerrungen der etablierten Religionskultur und deren anstehende Veränderung sind jetzt das Thema, sondern die Möglichkeiten des Einzelnen, sich das Orientierungswissen und die Erfahrungen der religiösen Kultur anzueignen und zum Ausgangspunkt der eigenen Entwicklung und Reifung zu machen. Dieses Buch ist ein Aufruf zu einer kritischen Auseinandersetzung mit der religiösen Kultur, zu einer selbst verantworteten eigenen Religiosität und zu deren offener Kommunikation.

Religion dient der Offenhaltung der Lebenseinstellung. Sie kann sich dafür an den großen Fragen orientieren, die die Menschen mit sich herumtragen. Die bekannten Fragen Immanuel Kants – Was kann ich wissen? Was soll ich tun? Was darf ich hoffen? – haben heute allerdings fast vollständig ihre Bedeutung verloren. Heute stellen sich andere Fragen, die die Kapitel des Buches strukturieren sollen: Wer bin ich? Wo sind die Quelle und die Tiefendimension des Lebens, die wir Gott nennen? Was ist der Sinn? Wie kann ich leben?

Der Aufbau der einzelnen Kapitel richtet sich nach einem wiederkehrenden Schema. Zunächst wird (1.) die Klugheit der (christlichen) Religion an markanten Beispielen benannt, die weder den gängigen Frömmigkeitsschemen, noch den gängigen religiösen Vorurteilen entsprechen und daher zum Teil als überraschend eingestuft werden mögen. Sie sind als Angebote der Deutung verstanden, die (2.) einer vertieften Reflexion unterzogen werden. Es folgt (3.) eine Problematisierung der vorgestellten religiösen Ideen und schließlich (4.) eine Zusammenbindung mit praktischen Folgerungen. Jeder Mensch, so wird hier argumentiert, muss 1. zu einem Mindestmaß an Identitätsvergewisserung und Lebensfähigkeit gelangen (Wer bin ich? Was ist meine Rolle, meine Aufgabe?). Er muss 2. eine

Ahnung von der Tiefendimension und der allgegenwärtigen Verbundenheit des Lebens haben, das in empirisch-positivistischen Beschreibungen keineswegs aufgeht (»Gott«, das Unverrechenbare, Geheimnisvolle, Heilige; Transzendenz; das Leben als Wunder). Er muss 3. sein Leben als sinnvoll (d.h. bejahenswert) empfinden. Daraus ergeben sich schließlich 4. Hinweise zu einem stimmigen, religiös orientierten Lebenskonzept unter heutigen Lebensbedingungen (Wie kann ich leben?). Abgeschlossen werden die vier Hauptkapitel mit Hinweisen auf eingespielte religiöse Praxis, die Vorschläge für einen individuellen Zugang sind.

Das Buch will eine Anleitung zu einer veränderten Wahrnehmung sein. Es kann aber nur in sehr begrenztem Maße ein praktischer Ratgeber sein. Denn Religion ist vor allem Haltung, Lebenseinstellung und Erfahrung – und geht gerade nicht auf in genau bestimmbareren religiösen Deutungsmustern und Praxisformen. Solche sind zwar durchaus sinnvoll und wichtig, aber auch sie dienen immer der Inspiration und dem immer subjektiven Leben. Alle religiöse Praxis (und alles religiöse Denken) muss sich selbst überflüssig machen. Erst wenn es sich in eine Lebenshaltung übersetzt, erfüllt es seinen eigentlichen Sinn. Das Plädoyer gilt einer veränderten Perspektive, die freilich *alles* verändern kann.

Mein herzlicher Dank gilt kritischen Nachfragen und Anregungen durch Prof. Dr. Johannes Schwanke, PD Dr. Ingo Reuter und Matthias Kunstmann, ferner der bewährten und umsichtigen Korrektur des Manuskripts durch Diedrich Steen vom Gütersloher Verlagshaus.

Im Januar 2013

Joachim Kunstmann

1. *Wer bin ich?*

Seelische Erschöpfung und Sehnsucht nach Leben

Wer bin ich? Diese Frage wird immer wichtiger – und immer schwerer zu beantworten. Die alten Verbindlichkeiten, die von Familie, Nation und Religion vorgegeben waren, sind immer mehr zu Optionen geworden. Sie gelten heute als freie Verfügungsmöglichkeiten, und sie sagen kaum noch etwas über meine eigene Identität aus. Damit wird es schwieriger zu sagen, wer ich bin. Immer mehr Menschen empfinden einen gesteigerten Drang, das sagen zu können oder es überhaupt erst einmal herauszufinden.

Wer ich bin, kann ich mir natürlich selbst sagen. Ich kann und muss selbst bestimmen, wer ich sein will. Das ist derzeit die gängige Einstellung. Ich bin, was ich aus mir *mache*. Meine Selbstentfaltung entscheidet über meine Identität. Damit ist aber auch gesagt, dass ich *noch nicht* das bin, was ich sein will oder kann. Es bleibt eine Unzufriedenheit, manchmal auf Dauer.

Die andere Möglichkeit, das eigene Ich zu bestimmen, ist die eigene Selbstdarstellung. Wenn ich über Geld, Einfluss und Ansehen verfüge, dann *bin ich wer*, wie man das ganz selbstverständlich so sagt. Daher streben viele Menschen heute nach Erfolg, nach Reichtum und nach öffentlicher Bekanntheit. Viele machen aber auch die Erfahrung, dass diese Dinge weniger über mich sagen als beispielsweise meine Träume oder meine Erfahrungen mit der Liebe. Und dass sie die innere Leere oft nicht füllen können.

Gibt es eine bessere, sinnvollere Möglichkeit herauszufinden: Wer bin ich?

1.1 *Biblische Nüchternheit*

Eine realistische Sicht auf mich selbst

Wer zum ersten Mal und unvorbereitet den Boden unserer modernen Zivilisation beträte, würde wohl ziemlich staunen müssen. Zum einen über den unglaublichen Reichtum. Man versuche nur einmal, auf einer befahrenen Bundesstraße grob zu schätzen, welchen Wert die Autos haben, die da innerhalb von 10 Minuten vorbeifahren. Die Summe ginge weit in die Millionen. Statistiken belegen, dass der Gewinn aus Aktiengeschäften inzwischen höher ist als alles Einkommen aller Menschen zusammengenommen; der Gewinn aus Finanzspekulationen aber liegt geschätzt noch einmal etwa beim *Dreißigfachen* dieser Summe. Noch nie gab es eine Zeit, in der Luxusättigung, schnelle Versorgung, technische und medizinische Sicherheit so selbstverständlich waren wie heute – zumindest für die allermeisten Menschen unserer Gesellschaft.

Noch ein Zweites müsste dem Besucher auffallen: Die Gesichter vieler Menschen sind matt und ausdruckslos. Gebückte und in sich gekehrte Körperhaltungen und eine fast vollständige Emotionslosigkeit sind die Regel. Besonders stark muss das in den Großstädten auffallen, im Gedränge der U-Bahnen zum Beispiel: Fast niemand redet, schon gar nicht laut, und schon gar niemand lacht. Und noch mehr wird das deutlich, wenn man es mit der spontanen Ausdrucksfreude und der menschlichen Herzlichkeit vergleicht, die in vielen armen Gesellschaften vorherrschen.

Vielleicht kommt Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, diese Beschreibung übertrieben vor; und vielleicht trifft sie auf Sie auch gar nicht zu. Allerdings gibt es seit einigen Jahren Hinweise auf eine seelische Erschöpfung der Menschen, die kaum noch zu übersehen sind. Das Thema *Burnout* nimmt inzwischen geradezu epidemische Ausmaße an, und es betrifft nicht mehr

nur gestresste Manager, sondern auch Lehrer, Hausfrauen und Geistliche. Die Krankheit, die sich am schnellsten verbreitet, ist eine seelische: die Depression.

»Dem modernen Leben fehlt es sehr an Leben«⁴ – trotz, ja gerade angesichts seiner hohen Impulsdichte, seines hohen Tempos und seiner gesteigerten Erlebnis-Intensitäten. So hat es der finnische Psychoanalytiker und Kulturbeobachter Finn Skårderud einmal scharf formuliert. Die epidemisch anwachsenden seelischen Schwächeerscheinungen unserer Zivilisation – Lustlosigkeit, innere Leere, Depression, Burnout und Demenz – zeigen das mit zunehmender Deutlichkeit.

»Wahrscheinlich fühlte sich das Individuum noch nie so fremd in seiner Welt wie heute.«⁵ Welch ein Satz! Man wird ihn dem erfahrenen Psychoanalytiker Peter Schellenbaum sicher nicht rundweg abstreiten wollen. Offenbar fehlen die Erfahrungen des Verbundenseins mit dem Leben. Es fehlt der fraglos gegebene Sinn und das Grundvertrauen in die Welt. Die Sehnsucht nach Sinn und Orientierung, nach Geborgenheit und Liebe ist mit Händen zu greifen.

Ganz offensichtlich erleben wir einen seelischen Klimawandel, der mit übergreifenden kulturellen und gesellschaftlichen Veränderungen zu tun hat, und dem sich der Einzelne gar nicht so leicht entziehen kann.

Die Hintergründe dieses seelischen Klimawandels lassen sich schnell skizzieren. Seit über 200 Jahren verbreiten sich in den modernen Gesellschaften die Grundwerte der Aufklärung: Freiheit von Abhängigkeiten jeder Art und die bewusste Übernahme der Verantwortung für das eigene Leben. Nicht mehr die Achtung vor alten Traditionen, vor der allgemeinen Sitte und vorgegebenen Autoritäten bilden die Grundlagen der Lebensorientierung, sondern das Ideal der Selbstverwirklichung. Dieses Ideal ist inzwischen so selbstverständlich geworden, dass kaum noch darüber geredet wird. Gemessen wird es an Authentizität und vor allem an Erfolg: Reichtum, Ansehen, selbstbewusstes Auftreten und Einfluss sind die Ziele

der Selbstverwirklichung, außerdem ein möglichst erlebnisintensives Leben. Entsprechend ändern sich die grundlegenden Werte: An die Stelle der Achtung vor dem Gegebenen, der Ehrfurcht oder gar der Demut treten Leistungsbereitschaft, Dynamik und Anpassungsfähigkeit. Das Leben wird zum Projekt. Drehbuch, Regie, Hauptrolle und Produktion liegen in ein und derselben Hand: beim Ich.

Wir definieren uns nicht mehr durch das, was wir vorfinden, sondern durch das, was wir aus dem Leben machen: durch Erfolg. Damit sind Leistungen an die Stelle des gegenseitigen Respekts getreten. Darum ist es kein Wunder, dass die persönliche Selbstbehauptung immer mehr auf Kosten von Wertschätzung, von Hingabe und der Erfahrung und Pflege der Verbundenheit geht. Die moderne Zivilisation ersetzt die Erfahrung sinnvollen Lebens immer mehr durch Dienstleistungen und kalkulierbare Funktionen.

Eine solche Orientierung setzt eine Menge an Kräften und Ideen frei – sie schneidet aber auch von Ressourcen ab, die außerhalb der eigenen Reichweiten liegen. Der moderne Mensch will alles selber wissen, selber tun und selber verantworten, möglichst auch sein eigenes Schicksal. Er kann sich nichts schenken lassen. Deshalb gibt es immer weniger Liebe in seinem Leben. »Gnade« ist zum Fremdwort geworden. Das Leben ist gnadenlos, denn es lebt von der eigenen Planung und von Konkurrenz. Kein Wunder, dass die persönliche Entfaltung zunehmend in Erschöpfung übergeht. Kraft- und Lustlosigkeit, Langeweile, innere Leere, aber auch innere Unruhe sind inzwischen so weit verbreitet, dass sie schon fast den seelischen Normalzustand bezeichnen. Die vielen Möglichkeiten der Unterhaltung und Zerstreuung – vom Fernsehen über das Internet bis hin zu Events und Vergnügungsparks – wirken zunehmend narkotisierend. Man hat unsere Kultur bereits als »Betäubungskultur« bezeichnet. Das zunehmende Tempo, die vielen schnellen Veränderungen und die Flut der Bilder verstärken die seelische Apathie und das Gefühl innerer Leere.

Selbstdisziplin, Erfolgswang und Hörigkeiten haben ein geradezu pathologisches Ausmaß erreicht. Die scheinbaren neuen Freiheiten erweisen sich bei genauerem Hinsehen als ungeheure Über-Anpassungen. Die weitgehende Gleichförmigkeit der individualisierten Individuen ist offensichtlich. Elektronische Signale, chemische Tabletten, Alkohol, vorstrukturierte Events und organisierte Freizeitabläufe füllen das klaffende Loch der großen Fragen und lassen keinen Platz mehr für Besinnung.

Donald W. Winnicott hat den tiefgründigen Satz gesagt: »Die Alternative zum Sein ist Reagieren.«⁶ Demonstriert hat er das an kleinen Kindern, denen das Grundvertrauen fehlt. Solche Kinder müssen sich permanent vor möglichen Gefahren absichern, und darum ist ihr Blick unruhig, ihr Wesen unkonzentriert. Von jedem kleinsten äußeren Impuls werden sie abgelenkt. Der Satz von Winnicott lässt sich auf unsere ganze Gegenwartskultur beziehen: Unser Leben ist durch die ständigen, konzentrierten Reaktionen auf technische Signale geprägt, während spontane Äußerungen der Lebensfreude und kreative Impulse kaum noch zugelassen werden.

Peter Strasser meint, der moderne Mensch ersetze die Liebe zum Leben zunehmend durch die Liebe zum Genuss. Er versuche, das Letzte aus allem herauspressen. Nur das *selbstverwirklichte* Leben, nur der *gestylte* Körper, nur die *verwirklichten* Ideale zählen – was aber eben auch heißt: Das ungestaltete, unbearbeitete Leben *an sich* gilt als gar nichts Besonderes mehr. Die Suche nach Selbstverwirklichung unterstellt das eigene Leben dem Erfolgsdiktat: Ich bin das, was ich aus mir mache. Das heißt aber auch: Solange ich nichts (Außergewöhnliches) aus mir mache, bin ich nichts. Das Leben wird zur Anstrengung, die in Lustlosigkeit umschlägt.

Dazu kommt, dass uns die hohe Impulsdichte des modernen Alltags immer unempfindlicher macht und immer mehr abstumpft. Die Ansprüche an Unterhaltung steigen in Bereiche, die sich oft nur noch durch starke Reize befriedigen lassen, also

durch hohes Tempo, durch riskante Betätigungen und durch Perversitäten, auf die wir aber zunehmend apathisch reagieren. Diese »Dekadenz wird nicht als Not, sondern als lebenskluge Bequemlichkeit erfahren. Und man muss schon Philosophen oder Psychoanalytiker bemühen, um hier überhaupt ein Bewusstsein zu wecken, dass dieses Leben nicht lebt.«⁷

Alain Ehrenberg hat in seinem Buch »Das erschöpfte Selbst« die seelische Erschöpfung als die direkte Folge der Freiheit bezeichnet. Seiner Ansicht nach sind die Verfolgung von großen Lebenszielen, die Suche nach Intensität und das permanente Offenhalten und Nutzen möglichst vieler Optionen – die heute die normale Lebensorientierung bezeichnen – die besten Voraussetzungen für den Weg in die Depression. »Müde und leer, unruhig und heftig, kurz gesagt, neurotisch wiegen wir in unseren Körpern das Gewicht der Souveränität.«⁸

Die Erwartungen an das Leben sind hoch. Erwartungen können durchaus motivieren, das behaupten zumindest die meisten Coaches und Life Trainer. Nur bleibt das Leben ja fast immer hinter den Erwartungen zurück. Dann wird schnell das ganze Leben zur Enttäuschung, und dann können auch Luxus und uneingeschränkte Wahlfreiheiten keine innere Leere ausfüllen.

Wir haben uns von allen äußeren Zwängen befreit, nur – wozu? Immer deutlicher wird, dass Befreiung auch die Trennung von gewachsenen Verbindungen bedeutet, die einmal Lebenskraft und Geborgenheit gegeben haben. Sind wir dabei, die Verbindung zum Leben zu verlieren?

Wenn das Leben zum Projekt wird, wird es automatisch auch zur Stressquelle. Das kann dem Leben nicht gut bekommen. So ist das mit allen Orientierungen, die auf eine offene Zukunft verweisen: mit Lebenszielen, Lebensplänen oder »Visionen«, wie das im ökonomisierten Neudeutsch heißt. Ein Ziel zu haben bedeutet eben immer auch: Ich bin im Defizit, denn ich bin ja noch nicht da, wo ich einmal hin will. Ziele verlegen das Leben in eine ungewisse Zukunft. So entleert sich die Gegenwart.

Daher kann man die verbreitete Suche nach Selbstverwirklichung auch als Hinweis auf einen tief sitzenden Mangel verstehen. Sie ist auch die Folge einer seelischen Unzufriedenheit und eines Hungers nach Leben, der im Streben nach Anerkennung und Erfolg überwunden und stillgestellt werden soll. »Der Hunger entfernt Gefühle und ersetzt sie durch ein Projekt.«⁹

Dem Kult der Selbstverwirklichung kann man das Recht keineswegs absprechen. Er hat zu Möglichkeiten der Selbstgestaltung und der Erfahrung geführt, die niemand rückgängig machen soll. Niemand will mehr gehorchen müssen. Freiheit ist ein hohes Gut. Aber sie ist ambivalent, und das wird in unseren Tagen immer deutlicher. Gehorsam ist wesentlich einfacher und leichter einlösbar als ein eigener Selbstentwurf! Eine vorgegebene Pflicht kann man erfüllen und »abhaken«. Wer sein Tagespensum, das ihm aufgegeben ist, abgearbeitet hat, kann sich sozusagen zufrieden hinter den Ofen setzen. Aber wann ist man mit sich selbst fertig? Wann bin ich selbstverwirklicht genug? Sind die anderen nicht selbstverwirklichter als ich, vor allem die, die im Rampenlicht stehen? Es fällt ziemlich leicht, sich hier unzufrieden oder gar gescheitert zu fühlen.

Wer bin ich? Kann ich mich durch Erfolg, Reichtum, Selbstverwirklichung *definieren*? Entsteht da nicht eher das Gefühl: Ich stelle mich in eine Reihe mit sehr vielen anderen, die genau dasselbe (teure) Auto fahren, vielleicht ebenfalls ein Haus besitzen und dieselben Fernreisen machen? Ist das alles nicht nur die äußere Hülle meiner Person? Wenn das aber so ist – was macht mich dann einzigartig, was gibt mir wirkliche Bedeutung?

Wirklich unverwechselbar machen mich wohl am ehesten meine Gefühle und meine persönlichen Lebens-Erfahrungen – für die sich aber halt jemand interessieren müsste. Der Wunsch, *gesehen* zu werden, ist unter modernen Menschen groß. Vor allem viele Jugendliche träumen davon, einmal im Fernsehen entdeckt zu werden und »groß rauszukommen«, etwa bei einer Casting Show. Wenn aber alle mit ihren eigenen Projekten



Joachim Kunstmann

Leben eben!

Religion für Sinnsucher - eine Anleitung

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-579-08156-4

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: März 2013

Religion als Kraftquelle individueller Lebensgestaltung

Religion ist weit mehr als Kircheng Zugehörigkeit, mehr und anderes auch als Glaube. Sie ist Inspiration und Kraftquelle, und sie kann »Lebenssteigerung« bedeuten. Daher gilt ihr eine wachsende Neugier. Wie aber ist man religiös? Hier öffnet Joachim Kunstmann Wege zu einer neuen Religiosität, die mit der Unmittelbarkeit Gottes rechnet und die Existenzfragen des modernen Menschen aufnimmt.

Wer bin ich? Wozu bin ich da? Wo finde ich einen Zugang zu der Tiefendimension des Lebens, die Gott genannt wird? und: Wie kann ich dann leben? – Diesen Fragen wendet sich der Autor zu. Er zeigt, welche klugen und oft überraschenden Perspektiven die Religion bereithält, wenn man sie von den Verkrustungen eingespielter Verstehensweisen befreit. Und er macht deutlich, wie diese Perspektiven zu einer sinnvollen, autonomen Lebenspraxis führen können. Dazu gibt er konkrete Hinweise auf religiöse Praxisvollzüge, die zur individuellen Aneignung einladen. Am Ende steht die Idee einer un-sakralen, selbst verantworteten Religiosität.

Eine spannende Anleitung für alle Sinnsucher und religiös Fragenden!