

# Religiosität als gelebter Glaube wirkt auf die seelische Gesundheit

Maximilian Rieländer

Ein Beitrag zum BDP-Arbeitskreis „Psychomarkt und Religion“

Groß-Umstadt 2006

## Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>2</b>
Zum Denkweg: Wirklichkeiten – Weltanschauungen – psychische Wirkungen	2
Zu meiner religiösen Weltanschauung	2
<b>1. Theoretisch-begriffliche Einführungen</b>	<b>3</b>
1.1 Wirklichkeit und Weltanschauung – ein systemtheoretischer Ansatz	3
1.1.1 Wirklichkeiten verstehen und gestalten – kreisende Prozesse	3
1.1.2 Wirklichkeiten spiegeln sich in Weltanschauungen	4
1.1.3 Allgemeine Wirkungen von Weltanschauungen	4
1.2 Religiosität (und Spiritualität) als Weltanschauung und Lebensweise	5
1.3 Seelische Gesundheit	5
1.3.1 Gesundheit: als Lebenssystem in Einheit leben	5
1.3.2 Seelische Gesundheit: bewusstes Erleben und Gestalten von Einheit	6
1.3.3 Seelische Ungesundheit: Probleme, Belastungen, Krankheiten	6
<b>2. Religiöse Weltanschauungen und Lebensweisen</b>	<b>7</b>
2.1 Gemeinsamkeiten in vielen Religionen	7
2.1.1 Gemeinsame Aspekte in der Weltanschauung	7
2.1.2 Weltanschauliche Unterschiede im Verständnis des höchsten Wesens	8
2.1.3 Gemeinsame Aspekte in der Ethik: das Weltethos	9
2.1.4 Gemeinsame Aspekte in Bezug auf Lebensweisen	10
2.2 Zur Bewertung religiöser Weltanschauungen und Lebensweisen	11
2.2.1 Menschenwürde und Menschenrechte im Sinne der UNO-Charta als Kriterium	11
2.2.2 Psychologische Bewertungskriterien	11
Psychologische Kriterien zur 'Unterscheidung der Geister'	12
<b>3. Wirkungen von Religiosität auf die seelische Gesundheit</b>	<b>13</b>
3.1 Religiöse Weltanschauungsinhalte mit psychologischer Qualität	13
3.1.1 Religiöse Inhalte psychologischer Qualität mit positiven Wirkungen	13
3.1.2 Positive psychische Wirkungen: Verbindung gegensätzlicher Polaritäten	14
3.1.3 Positive und negative Wirkungen weltanschaulicher Inhalte auf seelische Gesundheit	15
3.2 Wirkungen religiöser Lebensweisen auf die seelische Gesundheit	15
3.2.1 Religiöse Ethik	15
3.2.2 Religiöse Gemeinschaften	15
3.2.3 Religiöse Rituale	16
3.3 Ausklang	16
<b>Literatur</b>	<b>17</b>

# Einleitung

## Zum Denkweg: Wirklichkeiten – Weltanschauungen – psychische Wirkungen

Was ist wirklich? Was ist Wirklichkeit? Was sind Wirklichkeiten?

Das fragen wir Menschen uns immer wieder, in unserem Alltag, in unseren Weltanschauungen, in den Wissenschaften, in den Religionen.

Dem Worte nach ist ‚wirklich‘, was auf Menschen wirkt und was Menschen bewirken.

Sind (im psychologischen Sinn) Wirklichkeiten das, wozu Menschen Beziehungen erleben?

Wie ist es mit den Wirkungen von Materie, von rhythmischen Bewegungen, von Lebenswille, von menschlichem Geist und vielleicht von einem universellen GEIST?

Wie wirken solche Wirkungen systemisch zusammen?

„Wer bin ich wirklich?“ – auch eine Frage für Zeiten meditativer Stille.

Wie weit bin ich Materie, lebendiger Körper, Gefühle, Geist, unsterbliche Seele, mit anderen Menschen innerlich verbunden, mit einem GEIST innerlich verbunden?

Im systemtheoretischen Denken gilt die gesamte Wirklichkeit als unüberschaubar: Wir Menschen können die gesamte Wirklichkeit nicht überblicken, nicht durchschauen, weder als Einzelpersonen noch als Gemeinschaften, auch nicht in unseren Wissenschaften und Religionen. Im systemtheoretischen Denken bescheidet man sich damit, über- und durchschaubare Systeme von Wirklichkeiten zu identifizieren und zu verstehen, auch um mit ihnen verändernd umzugehen.

Systemtheoretisch heißt es weiter: Menschen machen sich weltanschauliche Denksysteme zur Abbildung von Wirklichkeitssystemen. Sie bilden und bildern sich anschauliche Denksysteme. Menschen bewirken durch ihre geistigen Weltanschauungen viel im Fühlen und Denken zu sich selbst und in ihren Handlungen, wodurch sie auch wieder sozial auf andere Menschen wirken.

Religionspsychologisch verfolge ich folgenden Denkweg:

- Welche Wirklichkeiten werden in Religionen betrachtet? (Fragen der Theologien)
- Welche Weltanschauungen bilden sich ‚religiöse‘ Menschen aus Wirklichkeitsbetrachtungen? (Fragen der Religionswissenschaften)
- Wie wirken religiöse Weltanschauungen individual- und sozialpsychologisch? (Fragen der Religionspsychologie)

Also: Wie wirkt es sich bei Menschen und in Gemeinschaften individual- und sozialpsychologisch aus, wenn sie weltanschaulich/bildhaft von ‚göttlichem Wirken‘ und von einer unsterblichen Seele ausgehen?

## Zu meiner religiösen Weltanschauung

Ich verstehe mich als religiöser Mensch mit christlich-theologischer Bildung (2 Jahre Studium der katholischen Theologie), mit viel Interesse an Religionswissenschaften sowie mit psychologisch-psychotherapeutischer Ausbildung und Berufstätigkeit. Seit meinem Alter von 18 Jahren erstrebe ich, als ‚Seel-sorger‘ mit einer theologischen und psychologisch-psychotherapeutischen Qualifikation für das Wohl von Menschen bzw. für die seelische Gesundheit aktiv zu sein.

Für mich gehen christlich-religiöse Überzeugungen dem psychologischen Denken und Verstehen voraus. Ich bin vom Wirken eines GEISTES, als ‚Gott‘ bezeichnet, und von der Unsterblichkeit individueller Seelen überzeugt. Dies tue ich in Beratungs- und Therapieprozessen kund.

Ich bin ich gegen einen religionspsychologischen Reduktionismus, dass Menschen sich ‚nur‘ fürs psychische Wohl Gottesbilder erschaffen oder dass ‚Gott‘ nur ein Begriff fürs innere Selbst sei.

Eine weltanschauliche Metapher:

Ich betrachte meinen Lebensweg als einen Weg mit Jesus Christus zu Jesus Christus hin, und unterstütze dies durch das Jesusgebet/Herzensgebet als tägliche Meditationsform.

Einstmals werde ich dabei eine Brücke vom ‚Diesseits‘ zum ‚Jenseits‘ überschreiten.

Ich hoffe dann, Gott, mich und andere Menschen/Seelen klarer zu verstehen und zu erkennen und meine Verbindungen zu Gott und zu anderen Menschen/Seelen zu verbessern.

# 1. Theoretisch-begriffliche Einführungen

## 1.1 Wirklichkeit und Weltanschauung – ein systemtheoretischer Ansatz

### 1.1.1 Wirklichkeiten verstehen und gestalten – kreisende Prozesse

Wir Menschen leben mit Wirklichkeiten, die in uns und auf uns und um uns wirken und die wir teilweise auch selbst bewirken und die dann wieder auf uns zurückwirken.

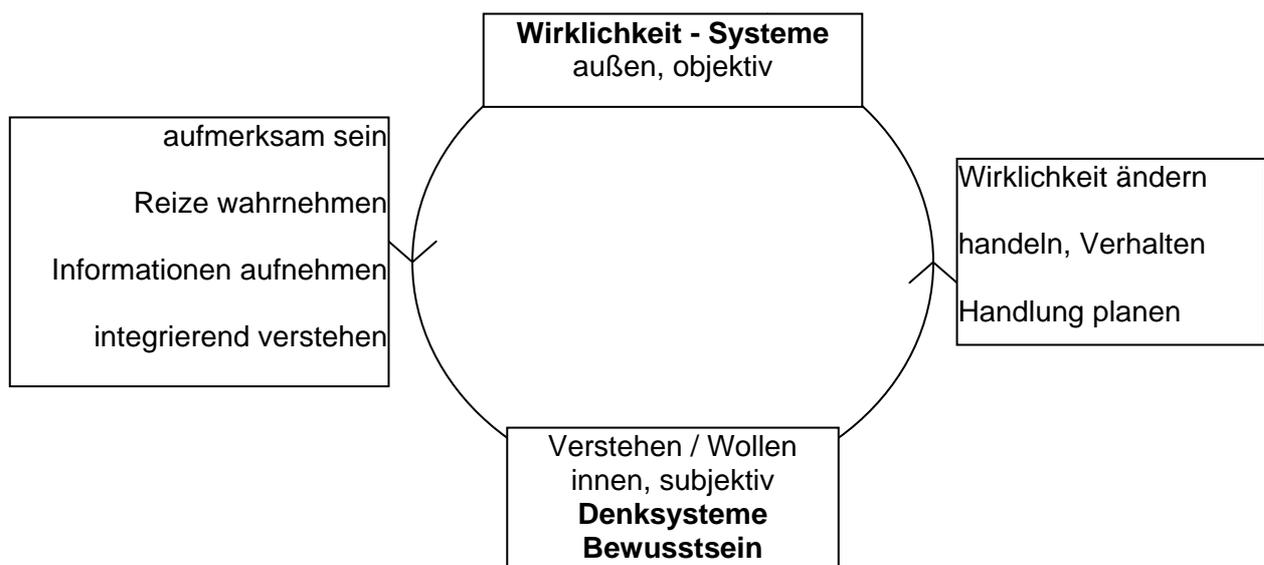
Wir Menschen wollen Wirklichkeiten wahrnehmen, verstehen und erkennen sowie gezielt durch Handeln beeinflussen und verändern.

Wir Menschen erleben und begegnen als Bürger, Fachleute und Wissenschaftler Wirklichkeiten, die sehr komplex, unübersichtlich, von vielfältigen inneren Strukturen und Prozessen bestimmt sind, die wir in ihrer Komplexität kaum vollständig begreifen können. Die systemische Gesamtheit aller Wirklichkeiten umfasst und übersteigt alle Menschen, Gemeinschaften und Kulturen mit ihren Denksystemen und Weltanschauungen. Sie lässt sich von Menschen, Gemeinschaften und Kulturen nicht vollständig ‚durchschauen‘, verstehen und erkennen.

Aus diesen drei Grundaussagen lässt sich systemtheoretisches Denken mit den Zielen ableiten,

- die uns umgebenden, äußerst komplexen und unüberschaubaren Wirklichkeiten kognitiv als überschaubare, strukturierte Systeme zu betrachten und zu behandeln sowie
- zur Betrachtung und Behandlung von Wirklichkeits-Systemen kognitiv systemische Denkmotive bzw. Weltanschauungs-Systeme als Abbilder von Wirklichkeits-Systemen zu nutzen.

Die Grafik symbolisiert auf Situationen bezogene fortlaufende Kreisprozesse zwischen äußeren, objektiven Wirklichkeiten und inneren subjektiven Bewusstseinsorientierungen von Menschen.



Diese Grafik stellt einerseits eine objektive Wirklichkeit als System dar, nämlich ein System von wirklich existierenden Prozessen des Verstehens und Gestaltens von Wirklichkeiten. Diese Wirklichkeit liegt außerhalb von mir. Ich erkenne diese Wirklichkeit als System psychologisch geschulten Bewusstseins. In diesem System gilt erkennendes subjektives Bewusstsein – von mir selbst und von Anderen – als ein (auch selbstreflexiv zu hinterfragendes) Teilsystem der Wirklichkeit.

Diese Grafik stellt andererseits mein subjektives Denksystem als Abbild einer Wirklichkeit dar, ein Denksystem zum Thema „Prozesse des Verstehens und Gestaltens von Wirklichkeiten“. Dieses Denksystem stammt aus meiner durch wissenschaftliche Psychologie geschulten Vernunft. In diesem Denksystem begreife ich Wirklichkeit als ein existierendes Teilsystem außerhalb meines Denkens und als Ursprung meines denkend begriffenen Abbildes von Wirklichkeit.

### 1.1.2 Wirklichkeiten spiegeln sich in Weltanschauungen

Objektive Wirklichkeiten spiegeln sich in Abbildern subjektiven Denkens. Subjektive Abbilder von objektiven Wirklichkeiten sind keine fotografisch genauen Abbilder, sondern subjektive geistige Systematiken und Weltanschauungs-Systeme zum Verstehen objektiver Wirklichkeitssysteme. Aus Abbildern subjektiven Denkens werden wiederum objektive Wirklichkeiten gestaltet, z.B. dieser geschriebene Text mit Hilfe eines Computers.

Wir Menschen wollen Wirklichkeiten bewusst mit unserer Vernunft verstehen, erkennen, verändern und gestalten; daher wollen wir unser Bewusstsein mit existierenden Wirklichkeiten verbinden. Aus diesem Wollen heraus gestalten wir Menschen das in der obigen Grafik skizzierte System von kreisenden Prozessen des Verstehens und Gestaltens von Wirklichkeiten. Wir Menschen kreisen beständig zwischen äußerer Wirklichkeit und innerem Bewusstsein, zwischen vermittelnden Erkenntnisprozessen und vermittelnden Handlungsprozessen. Wir stellen in unserem Denken und Fühlen fortwährend Beziehungen zwischen innerem Bewusstsein und äußeren Wirklichkeiten her; aus solchen Beziehungen bilden wir fortwährend unser Denken und Fühlen. In solchen Kreisprozessen können wir unser Verstehen und Be-handeln von Wirklichkeiten spiralförmig weiterentwickeln und verbessern. Die Betrachtung solcher Kreisprozesse mit spiralförmigen Weiterentwicklungen ist ein wichtiger Ansatz systemtheoretischer Betrachtungen.

Wir Menschen spiegeln unser Verständnis von (objektiven) Wirklichkeiten in (subjektiven) Weltanschauungssystemen verschiedener Art:

- in materiell-empirischen Denksystemen des Alltags zu real wahrnehmbaren Wirklichkeiten,
- in mathematisch-formelhaften Relationen zur Abbildung hintergründiger Wirklichkeiten (Finanzökonomie des Alltags und der Wirtschaftsprozesse, Makro- und Mikro-Physik, empirische Sozialforschung, usw.)
- in technologischen Denksystemen zur technologischen Veränderung und Gestaltung von Wirklichkeiten (Werkzeuge, Maschinen, Informationstechnologien, usw.)
- in wissenschaftlichen Denksystemen mit geregelten Prozeduren zwischen Verständnis- und Veränderungsprozessen (Regeln für Beweise, für Laborexperimente zur ‚künstlichen‘ Veränderungen von Wirklichkeiten, für die wissenschaftliche Kommunikation, usw.)
- in lebensorientierten Denksystemen zur Betrachtung spezifischer Lebensprozesse (Lebensenergien, Rhythmen, spontane Bewegungen, ‚Lebenswille‘, Gefühle, soziale Anziehung und Abwendung, usw.)
- in geisteswissenschaftlichen Denksystemen zur Betrachtung menschlich erzeugter geistiger und sozialer Wirklichkeiten (menschliches Denken, menschliche Sozialverträge, menschliche Geschichte, Verhältnis von menschlichem Geist zur vorgefundenen und menschlich gestalteten Materie usw.)
- in religiösen Denksystemen zu Betrachtungen eines wirkenden GEISTES (einer Gottheit, eines ‚Gottes‘) als Teil oder auch Urgrund aller Wirklichkeiten (GEIST wirkt in der Welt, unter dem Menschen, mystisch: in den leeren Mittelpunkten aller Wirklichkeiten).

### 1.1.3 Allgemeine Wirkungen von Weltanschauungen

Menschen suchen in ihrer persönlichen geistigen Entwicklung nach tragenden Weltanschauungen, um ihr Leben vertieft zu verstehen und sinnvoll zu gestalten. Sie suchen:

- eine Weltanschauung zu (bisher) undurchschaubaren Geheimnissen des Universums, Lebens und Menschseins, z.B. zur höchsten Wirklichkeit, zu Quellen des Lebens, zum Ursprung und Ziel des Menschseins,
- eine ethische Haltung für ein Streben zum „Guten“ und zu einer Sinn erfüllten Lebensführung,
- Rituale als regelmäßige Handlungen zur Aktualisierung der Weltanschauung im Lebensalltag.

Menschen bedürfen für ihr Leben der sozialen Integration in Gemeinschaften und der geistigen Integration in eine Kultur. Menschen erstreben eine soziale Integration in überschaubaren Weltanschauungsgemeinschaften und eine geistige Integration in eine Weltanschauungskultur.

Menschen beeinflussen (und steuern) durch ihre im Alltag gelebte Weltanschauung ihre seelische Gesundheit.

## 1.2 Religiosität (und Spiritualität) als Weltanschauung und Lebensweise

Religiöse Menschen wollen in ihrer persönlichen Lebensgestaltung aus religiösem Glauben an eine höchste geistige Wirklichkeit denken, fühlen und handeln.

Diese erste Umschreibung von Religiosität sei nachfolgend weiter verdeutlicht.

Religiöse Menschen wollen in ihrer Weltanschauung glauben

- a) an eine höchste geistige Wirklichkeit bzw. an das Wirken eines höchsten GEISTES als Ursprung von allem, ‚über allem‘ und ‚in allem‘, wobei sie GEIST als Personalität oder als apersonale All-Einheit (Leere / Energie) verstehen,
- b) an einen persönlichen Bezug zum höchsten GEIST (‚über mir‘, ‚in mir‘),
- c) an einen positiven Sinn ihrer Existenz, auch in der Betroffenheit durch Leiden, Schicksalsschläge, Ungerechtigkeit und Ohnmacht gegenüber der Umwelt
- d) an eine weitere Existenz (wesentlicher Anteile) eines eigenen Daseins bzw. der eigenen Seele irgendwann nach dem Tod des Körpers. (Der Glaube an ein individuelles Weiterleben nach dem Tode ist wohl der größte gemeinsame Nenner aller Religionen.)

Religiöse Menschen wollen durch ihren Glauben ihre Lebensweise beeinflussen

- a) durch ihre ethische Haltung als Streben, das „Gute“ im Sinne des GEISTES für den Lebensalltag zu verstehen und für das „Gute“ zu handeln,
- b) durch eine Sinnorientierung für die persönliche Lebensgestaltung,
- c) durch eine soziale Integration in eine überschaubare Religionsgemeinschaft (als mikro- und mesosoziale Systeme)
- d) durch Rituale als religiöse Handlungen im Lebensalltag, z.B. Gebete, Meditationen, Gottesdienste, Heilungsrituale.

Religiöse Menschen erstreben meist eine soziale Integration in überschaubare Religionsgemeinschaften (als mikro- und mesosoziale Systeme, z.B. religiöse Gruppen, Kirchengemeinden).

Sie glauben meist im Kontext einer als Weltanschauung und Kulturgemeinschaft definierten Religion (z.B. Christentum, Judentum, Islam, Buddhismus, Hinduismus).

Religiöse Menschen können ihren Glauben aber auch außerhalb einer Religionsgemeinschaft und/oder definierten Religion leben.

Religiöse Menschen beeinflussen (und steuern) durch ihren im Alltag gelebten Glauben ihre seelische Gesundheit.

*Religiosität als gelebter Glaube wirkt auf die seelische Gesundheit.*

## 1.3 Seelische Gesundheit

### 1.3.1 Gesundheit: als Lebenssystem in Einheit leben

Aus systemtheoretischer Sicht lässt sich ‚Gesundheit‘ als Merkmal von Lebenssystemen auf verschiedenen Ebenen verstehen.

**‚Gesundheit‘ heißt: Lebenssysteme wollen und können in Einheit leben;** sie wollen und können durch Selbstorganisationsprozesse Einheit erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern; sie wollen und können in positiver individueller Einheit leben sowie in übergeordneten Lebenssystemen in positiver sozialer Einheit.

Lebenssysteme leben gesund, wenn sie sowohl ihre individuelle Einheit als auch die soziale Einheit übergeordneter Lebenssysteme als harmonisches Wohlfühlen erleben und dazu durch Selbstorganisationsprozesse gezielt beitragen.

Für den Menschen heißt Gesundheit:

- die persönliche individuelle Einheit (als Seele) wohltuend erleben,
- sich in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften als sozialer Einheit integriert erleben,
- die individuelle Einheit durch Leistung und Produktivität erweitern sowie
- zur sozialen Einheit übergeordneter Lebens- und Arbeitsgemeinschaften aktiv beitragen.

Auf allen Ebenen von Lebenssystemen kommt es zu Konflikten zwischen dem Streben zur individueller Einheit und sozialer Einheit, da benachbarte Lebenssysteme für ihre jeweilige individuelle Einheit oftmals Verschiedenes anstreben und es dadurch zu einem Mangel an sozialer Einheit im übergeordneten Lebenssystem kommt.

### 1.3.2 Seelische Gesundheit: bewusstes Erleben und Gestalten von Einheit

Unter ‚Seele‘ verstehe ich eine umfassende individuelle Einheit eines Menschen, verbildlicht als ein weites, unüberschaubares, transzendentes, unsterbliches Schwingungsfeld, das sich in geistigen und körperlichen Facetten manifestiert und ausdrückt.

Seelische Gesundheit verstehe ich als ‚bewusste Gesundheit‘: Einheit mit sich selbst und soziale Einheit mit Mitmenschen und in Gemeinschaften bewusst erleben wollen und können.

Seelische Gesundheit heißt dann:

- sich selbst bewusst als Einheit erleben, sich im Erleben von Einheit bewusst wohlfühlen,
- sich als körperliche Einheit bewusst wohlfühlen,
- sich selbstbewusst als (von der Seele bewirkte) Einheit und als einmalige Person mit Menschenwürde begreifen (‘Ich-Identität’), ausgestattet mit Selbstvertrauen und Selbstachtung,
- sich in Lebens- und Arbeitsgemeinschaften integriert fühlen, sie als soziale Einheit erleben,
- sich in der individuellen Einheit bewusst selbstbestimmt stabilisieren und erweitern wollen
- Wünsche zu mitmenschlichen Harmonien und sozialen Einheiten bewusst selbst bestimmen,
- sein Können zugunsten erstrebter Lebensziele bewusst erkennen und aktivieren sowie es dazu auch durch erzielte Lern- und Trainingsprozesse erweitern,
- aus seinem Wollen und Können heraus bewusst zielorientiert handeln.

Wir Menschen wollen unsere persönliche Einheit erleben, erhalten, stabilisieren und erweitern, integriert in mikrosoziale Einheiten von Partnerschaft, Lebens-, Arbeits- und Freizeitgemeinschaft integriert auch in die makrosoziale Einheit einer Gemeinde, Nation und Kultur, positiv integriert mit den globalen Einheiten der Natur, der Erde, der gesamten Menschheit und im religiösen Sinne auch verbunden mit dem All umfassenden GEIST. Alle psychologischen und humanistischen Bedürfnis- und Motivationsmodelle lassen sich in dieses Verständnis integrieren.

Zusammenfassend lässt sich **seelische Gesundheit** so umschreiben: ***das persönliche Leben als Seele und ‚individuelle‘ Einheit in Einheit mit der ökologischen Umwelt und in menschlichen Gemeinschaften als sozialen Einheiten bewusst sinnvoll, kreativ und sozial leben, und zwar durch bewusstes und bejahtes Erleben, durch bewusstes selbstbestimmtes Wollen sowie durch Selbstorganisation mit bewusstem Können und Handeln.***

### 1.3.3 Seelische Ungesundheit: Probleme, Belastungen, Krankheiten

Seelische Ungesundheit als Gegenteil von seelischer Gesundheit besteht aus Problemen, Belastungen und Krankheiten.

Der gemeinsame Nenner aller Formen von seelischer Ungesundheit besteht darin, dass Menschen einen Mangel an Einheit bzw. eine Disharmonie bewusst erleben, sei es als individuelle Disharmonien in körperlichen, psychisch-gefühlsmäßigen und geistigen Bereichen oder als ökologische Disharmonien im Kontext einer ungesunden Umwelt und/oder als sozialen Disharmonien in Partnerschaft, Lebens- und Arbeitsgemeinschaft, in Beziehungen sozialen Organisationen.

In allen Formen seelischer Ungesundheit erleben Menschen unerfüllte Wünsche, verbunden mit einer Diskrepanz zwischen Wollen und Können, zwischen Wünschen und individuellem Können oder mangelnder Erfüllung sozialer Wünsche durch Mitmenschen, Gemeinschaften und Organisationen.

Viele Formen seelischer Ungesundheit beruhen auf sozialen Problemen, da wir Menschen in Gemeinschaften und sozialen Systemen leben und auf das Erleben sozialer Einheit angewiesen sind. Soziale Probleme bestehen z.B. in zwischenmenschlichen Unterschieden in jeweils individuellem selbstbestimmten Wollen, im Mangel an gemeinsamem Wollen in Gemeinschaften, im Leiden an Disharmonie in Gemeinschaften, im Leiden durch Ohnmacht unter fremdbestimmter Macht.

## 2. Religiöse Weltanschauungen und Lebensweisen

### 2.1 Gemeinsamkeiten in vielen Religionen

Es gibt eine Vielzahl religiöser Weltanschauungen mit Gemeinsamkeiten und Unterschieden.

Die Religionen suchen durch prominente Vertreter nach Gemeinsamkeiten, zumindest nach interreligiösen Dialogen. *„Eine in tiefem Glauben gelebte Religion hat die Kraft, die Herzen der Menschen zusammenzubringen. Es ist faszinierend, wenn über religiöse Grenzen hinweg echte Freundschaft entsteht. Die Herzen begegnen sich vor den Köpfen“*, schreibt Kardinal Arinze als Präsident des Päpstlichen Rates für den Interreligiösen Dialog (Arinze 1999).

Ausdruck der Suche nach Gemeinsamkeiten sind

- das „Parlament der Weltreligionen“ als eine interreligiöse Tagung, erstmals 1893 in Chicago, dann 100 Jahre später 1993 wieder in Chicago, zuletzt 2004 in Barcelona,
- eine „Erklärung zum Weltethos“ durch das Parlament der Weltreligionen 1993 in Chicago (s.u. 2.1.3) sowie
- die „Weltkonferenz der Religionen für den Frieden“ (WCRP), erstmals 1970 als weltweite Konferenz, mit dem Ziel, nach gemeinsamen Wegen für eine Zukunft in Frieden, Freiheit und Gerechtigkeit zu suchen, seitdem als weltweite WCRP-Bewegung mit nationalen Verbänden und regionalen Gruppen realisiert ([www.wcrp.de](http://www.wcrp.de)).

Die Religionen suchen zwar aktiv nach ethischen und Frieden fördernden Gemeinsamkeiten und sind zum interreligiösen Dialog bereit (Zitat oben: *„Die Herzen begegnen sich ...“*); aber es fällt ihnen schwer, in weltanschaulichen Betrachtungen zu transzendenten Wirklichkeiten Gemeinsamkeiten klar zu benennen (*„... vor den Köpfen“*, die an theologischen Abgrenzungen festhalten).

Auf der „Spurensuche“ nach Gemeinsamkeiten in den Weltreligionen (Küng 2005) lassen sich gemeinsame Aspekte in vielen Religionen in Bezug auf Weltanschauung, Ethik und Rituale finden. Ich erläutere Gemeinsamkeiten in den großen Religionen, um anschließend ihre Wirkungen auf seelische Gesundheit zu betrachten.

Das höchste Geistwesen sei traditionell vereinfachend als „Gott“ bezeichnet; damit ist keine Festlegung auf ein Gottesbild einer bestimmten Religion verbunden. „Gott“ lässt sich in den weiteren Ausführungen sowohl als personales Geistwesen wie auch als apersonale All-Einheit verstehen.

#### 2.1.1 Gemeinsame Aspekte in der Weltanschauung

##### Die Güte Gottes

„Gott ist gut.“ *„Gott ist die Liebe.“*

„Gott liebt alle Menschen.“ „Gott will Gutes für alle Menschen.“

Gott liebt jeden Menschen,  
besonders in seiner Schwachheit, in seinem Leiden, in seiner Einsamkeit,  
auch in seiner geistigen Ferne von ‚Gott‘.

##### Gott will die Liebe der Menschen untereinander.

Alle Menschen sollen einander lieben, da sie alle von Gott geliebt sind.

##### Die Unsterblichkeit der Seele

Der Mensch ist in seiner Seele und seinem Geist mehr als sein Körper;  
seine ‚wahre‘ Existenz reicht über das irdische, körperliche, materielle Leben hinaus,  
und zwar jederzeit – in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Durch den Tod vollzieht die menschliche Existenz als Seele einen Systemwandel.

##### Gott schenkt jedem Menschen Möglichkeiten von Vernunft und geistiger Freiheit.

Die persönlichen Freiheiten des Menschen im Wollen, Fühlen, Denken und Handeln sowie in der Wahl einer positiven sozialen Weltanschauung sind Geschenke Gottes an den Menschen.

## **Gott als GEIST entfaltet sich evolutionär im materiellen Universum/entfaltet das Universum.**

In der philosophischen Frage nach dem Geist-Materie-Verhältnis gehen Religionen vom Primat des GEISTES bzw. eines göttlichen Geistes gegenüber der Materie aus.

Ein GEIST ver-wirklicht seine Informationen durch Materie.

Ein GEIST wirkt beständig in Schwingungen, durch die alle Materie aufgebaut ist.

Auf das Wesen des Menschen bezogen:

An allen körperlichen Prozessen ist eine geistbegabte unsterbliche Seele maßgeblich beteiligt.

Z.B.: Der Mensch steuert durch seine Seele und seinen Geist alle Nervenprozesse.

### **Gott offenbart sich auf vielfältige Weisen:**

- durch die Schöpfung und (naturwissenschaftliche) Erkenntnisse der Menschen zur Schöpfung
- durch die Erleuchtung besonderer Menschen (z.B. Propheten, ‚Götter‘)
- durch Schriften erleuchteter Menschen, die zu ‚heiligen Schriften‘ werden
- durch persönliche Erleuchtungen, die Menschen im Vollzug religiöser Rituale erleben können
- durch Gemeinschaftsbildungen  
(„*Wo zwei oder drei in meinem Namen zusammen sind, da bin ich mitten unter ihnen.*“)
- durch Erleuchtungen von Gemeinschaften beim Vollzug religiöser Rituale.

### **Beständige Gottesferne als problematischer Zustand der Menschenseele**

Eine beständige Gottesferne im Bewusstsein und in der ethischen Haltung eines Menschen wird in den meisten Religionen als ein problematischer Zustand mit ungunstigen, selbstschädigenden Wirkungen eines Menschen gesehen.

Im milden Verständnis von Religionen heißt es: Gott will sich liebend jedem Menschen zuwenden. Solange ein Mensch nicht an die Liebe Gottes glaubt, trennt er sein Bewusstsein von der existierenden Liebe Gottes, vermisst im Bewusstsein die Wohltat der Liebe Gottes und erlebt dadurch weniger Wohlbefinden.

Im härteren Verständnis von Religionen heißt es: Gott will sich liebend jedem Menschen zuwenden. Wenn ein Mensch diese Liebe ansatzweise ahnt und spürt, diese Liebe Gottes aber aus freier Entscheidung abweist, bringt er sich selbstschädigend in eine Atmosphäre der Lieblosigkeit (im extremen Bild auch als ‚Hölle‘ bezeichnet).

In vielen Religionen wurden auch über längere Zeiträume Gottesbilder eines strafenden Gottes tradiert: Wenn ein Mensch nicht an die Liebe Gottes glaubt, erfährt er eine aktive ‚Strafe‘ von Gott, z.B. durch eine Erkrankung, auch als Anruf zur Glaubensbekehrung.

## **2.1.2 Weltanschauliche Unterschiede im Verständnis des höchsten Wesens**

Neben vielen Naturreligionen, vor allem im afrikanischen und im amerikanisch-indianischen Kulturraum, stammen die großen, international verbreiteten Religionen aus den vorderasiatischen und ostasiatischen Kulturräumen.

Der wesentlichste Unterschied im weltanschaulichen Verständnis des höchsten Wesens besteht wohl im Verständnis einer Personalität oder apersonalen All-Einheit des höchsten Wesens.

Die aus Vorderasien stammenden Religionen – Judentum, Christentum und Islam – glauben die Personalität eines einzigen Gottes.

Sie glauben an eine persönliche Ich-DU-Beziehung zwischen einem Menschen und ‚Gott‘; diese Beziehung kann der Mensch durch religiöse Rituale, vor allem durch Gebete, verwirklichen.

Die aus Ostasien stammenden Religionen des Buddhismus und Hinduismus glauben an die letzte Wirklichkeit einer apersonalen All-Einheit, die als Leere/‘Nirwana‘ und/oder durch energetische Schwingungen bzw. durch eine All-Energie (‘Qi‘, ‚Prana‘, ‚Od‘) wirkt.

Der Mensch kann durch Meditation in die letzte Wirklichkeit eintauchen bzw sich berühren lassen.

### 2.1.3 Gemeinsame Aspekte in der Ethik: das Weltethos

Durch das von Hans Küng 1990 initiierte „Projekt Weltethos“ (Küng 2004) haben die Religionen (genauer: das Parlament der Weltreligionen 1993) gemeinsam ein „Weltethos“ als *„einen minimalen Grundkonsens bezüglich verbindender Werte, unverrückbarer Maßstäbe und moralischer Grundhaltungen“* erklärt ([www.weltethos.org/index3.htm](http://www.weltethos.org/index3.htm))

„Unsere Welt geht durch eine fundamentale Krise: eine Krise der Weltwirtschaft, der Weltökologie, der Weltpolitik.“ „Wir alle haben eine Verantwortung für eine bessere Weltordnung.“ „Wir religiöse und spirituell orientierte Menschen ... haben eine besondere Verpflichtung für das Wohl der gesamten Menschheit und die Sorge um den Planeten Erde.“ „Wir sind überzeugt von der fundamentalen Einheit der menschlichen Familie auf unserem Planeten Erde.“ Die Menschenrechtserklärung der UNO „wollen wir vom Ethos her bestätigen und vertiefen: die volle Realisierung der Unverfügbarkeit der menschlichen Person, der unveräußerlichen Freiheit, der prinzipiellen Gleichheit aller Menschen und der notwendigen Solidarität und gegenseitigen Abhängigkeit aller Menschen voneinander.“

**„Jeder Mensch muß menschlich behandelt werden“.** „Jeder Mensch ... besitzt eine unveräußerliche und unantastbare Würde.“ „Jeder Mensch ist dazu verpflichtet, sich wahrhaft menschlich und nicht unmenschlich zu verhalten, Gutes zu tun und Böses zu lassen.“ „Egoismen jeder Art ... individuell oder kollektiv ... sind verwerflich. Selbstbestimmung und Selbstverwirklichung sind durchaus legitim – solange sie nicht von der Selbstverantwortung und Weltverantwortung des Menschen, vor der Verantwortung für die Mitmenschen und den Planeten Erde losgelöst sind.“

Religionen können erreichen, „die innere Einstellung, die ganze Mentalität, eben das ‚Herz‘ des Menschen zu verändern und ihn zu einer ‚Umkehr‘ von einem falschen Weg zu einer neuen Lebenseinstellung zu bewegen. Die Menschheit bedarf ... der spirituellen Erneuerung.“ Die spirituellen Kräfte der Religionen können den Menschen „ein Grundvertrauen, einen Sinnhorizont, letzte Maßstäbe und eine geistige Heimat vermitteln“. „Dies freilich können Religionen nur dann glaubwürdig tun, wenn sie selbst jene Konflikte beseitigen, deren Quelle sie selber sind, wenn sie wechselseitig Überheblichkeit, Misstrauen, Vorurteile, ja Feindbilder abbauen und der Traditionen, Heiligtümern, Festen und Riten der jeweils Andersgläubigen Respekt entgegenbringen.“

Im Weltethos sind vier Verpflichtungen hervorgehoben, jeweils verbunden mit den darunter genannten religiös begründeten ethischen Anregungen („Wahrhaft Mensch zu sein heißt im Geist unserer großen religiösen und ethischen Traditionen“):

- Gewaltlosigkeit und Ehrfurcht vor allem Leben:  
schonungsvoll und hilfsbereit sein im privaten und öffentlichen Leben
- Solidarität und gerechte Wirtschaftsordnung:  
Macht zum Dienst an den Menschen gebrauchen („Wer unter euch der erste sein will, der sei euer Diener.“ daher das Wort ‚Minister‘)  
gegenseitiger Respekt (auch in unvermeidlichen Wettbewerben)  
Sinn für Maß und Bescheidenheit (statt Gier nach Geld, Prestige und Konsum)
- Toleranz und Leben in Wahrhaftigkeit:  
der Wahrheit Geltung verschaffen (gegenüber Willkür und Beliebigkeit)  
den Geist der Wahrhaftigkeit in alltäglichen Beziehungen leben  
die Wahrheit immer neu suchen (gegenüber einer Fixierung auf Halbwahrheiten)  
einer einmal erkannten Wahrheit verlässlich und stetig dienen (gegenüber Opportunismus)
- Gleichberechtigung und Partnerschaft von Mann und Frau:  
Partnerschaftlichkeit statt patriarchaler Beherrschung und Entwürdigung  
Liebe statt sexueller Besitzgier

„Jeder Einzelne hat nicht nur eine unverletzliche Würde und unveräußerliche Rechte; er hat auch eine unabweisbare Verantwortung für das, was er tut und nicht tut. ... Diese Verantwortung wachzuhalten, ... ist die besondere Aufgabe der Religionen.“

*„Wir plädieren für einen individuellen und kollektiven Bewußtseinswandel, für ein Erwecken unserer spirituellen Kräfte durch Reflexion, Meditation, Gebet und positives Denken, für eine Umkehr der Herzen.“*

## 2.1.4 Gemeinsame Aspekte in Bezug auf Lebensweisen

Religiöse Menschen wollen durch ihren Glauben ihre Lebensweise beeinflussen. Sie handeln in ihrem Lebensalltag manchmal bewusst aus ihrem Glauben heraus.

Nahezu alle Religionen empfehlen ihren Gläubigen spezifisch religiös motivierte Handlungen im konkreten Lebensalltag. Die Empfehlungen der Religionen weisen viele Gemeinsamkeiten auf.

### Religiöse Rituale

Religiöse Menschen bringen ihren Glauben als Einzelpersonen und in Gemeinschaften durch rituelle religiöse Handlungen im Lebensalltag zum Ausdruck. Sie streben damit bewusste Verbindungen zu transzendenten Wirklichkeiten an. Sie erhoffen sich so positive Wirkungen auf geistigen, sozialen und realen Wirklichkeitsebenen. Oftmals erleben sie dadurch positive suggestive geistige Wirkungen bei sich selbst.

Als Einzelpersonen vollziehen Sie z.B. Gebete und Meditationen als Formen geistiger Zuwendung zum GEIST, oft mit spezifischen Körperhaltungen und -bewegungen verbunden.

In religiösen Gruppen und Gemeinschaften, auch in Lebensgemeinschaften mit gleichem religiösem Glauben, vollziehen Menschen ebenso

- Gebete, Meditationen, gemeinsames Singen,
- Gespräche über ihre Religiosität, oft in Bezug auf Texte aus ‚heiligen Schriften‘,
- ‚Gottesdienste‘ als liturgische Feiern, vor allem in entsprechenden Gebäuden (Kirchen u.a.),
- Segnungs- und Einweihungsrituale,
- auch Wallfahrten als Gruppenwanderungen zu spirituellen Orten.

### Asketische Übungen

Viele religiöse Menschen vollziehen einzeln und in Gemeinschaften zeitweise asketische Übungen. Dabei verzichten sie auf spezifische materielle Dinge, z.B. auf Genussmittel in ‚Fastenzeiten‘; manchmal üben sie auch Handlungen der Selbstzucht aus. Solche Übungen dienen meist dazu, geistige Einstellungen größerer Freiheit gegenüber materiellen Dingen zu fördern und zu festigen.

### Ethisches Handeln

Religiöse Menschen und Religionsgemeinschaften betrachten es meist als Verpflichtung, ethische Prinzipien durch alltägliche Handlungen real zu verwirklichen. In gemeinsamen ethischen Prinzipien der Religionen (vgl. oben: das „Weltethos“) werden vor allem Mitmenschlichkeit, Nächstenliebe und Solidarität hervorgehoben.

Mitmenschlichkeit und Solidarität gelten als vorrangige ethische Prinzipien in allen Kulturen und Gesellschaften auch ohne Religiosität. Menschen üben sie vor allem in Lebensgemeinschaften, Arbeitsgemeinschaften, Freizeitgemeinschaften und in Gemeinden aus, auch in größeren nationalen und internationalen Zusammenhängen.

Üben Menschen und Gemeinschaften mit religiös motivierter Ethik mehr Mitmenschlichkeit aus als Menschen und Gemeinschaften ohne Religiosität? Dies ist sicher eine der zentralen Fragestellungen zur Wirkungsqualität von Religiosität.

In vielen kleineren und größeren Religionsgemeinschaften gibt es Nächstenliebe-Organisationen (z.B. Diakonie, Caritas) für die mitmenschliche Hilfe. Sie helfen insbesondere benachteiligte, von Leid betroffene Menschen und Lebensgemeinschaften. Solche Organisationen spielen als ‚Wohlfahrtsverbände‘ im sozialen Leben vielen Gesellschaften eine große Rolle.

In Bezug auf ethische Handlungen der Mitmenschlichkeit sollten sich Religionsgemeinschaften selbstkritisch fragen:

- Wie weit setzen sie ‚fromme Worte‘ in ‚gute Taten‘ um? Bleibt es oft bei ‚Sonntagsreden‘ ohne Konsequenzen im Alltag?
- Wird die Mitmenschlichkeit gegenüber Menschen mit anderen Weltanschauungen von Religionsgemeinschaften gefördert oder behindert?

Diesbezüglich weist wohl jede Religionsgemeinschaft beträchtliche Mängel auf und bleibt in ihren Handlungen deutlich hinter ihren ethischen Strebungen zurück.

## **Aktive Integration in eine Religionsgemeinschaft**

Für die meisten religiösen Menschen gehört es zur persönlichen Religiosität, dass sie diese einerseits in eine etablierte Religion und weiterhin in eine überschaubare Religionsgemeinschaft (als mikro- und mesosoziale Systeme: z.B. religiöse Gruppen ohne und mit ‚Kirchen‘-Bindungen, Kirchengemeinden, Ordensgemeinschaften, usw.) integrieren.

Viele religiöse Menschen zeigen in ihrem Lebensalltag, vor allem an ‚Feiertagen‘, aktive Handlungen der Integration in Religionsgemeinschaften, z.B. zu gemeinsamem Gebet, zu ‚Gottesdiensten‘, auch zu gemeinsamen Aktionen der Mitmenschlichkeit.

Religiöse Familien integrieren ihre Kinder in Religionsgemeinschaften, so dass solche Kinder mit religiösem Glauben und Religionsgemeinschaften aufwachsen. Bei gesunden psychischen Entwicklungen entscheiden dann jugendliche und erwachsene Menschen aus einer geistigen Freiheit selbst, wie weit sie den religiösen Glauben beibehalten, ändern oder ganz ablegen wollen, wie weit sie sich in Religionsgemeinschaften integrieren oder von ihnen ablösen wollen.

Religiöse Menschen integrieren ihre Religiosität und entsprechende Handlungen aus verschiedenen Motiven in eine der vielfältigen Religionsgemeinschaften:

- aus bewusster freier geistiger Entscheidung für einen religiösen Glauben und für eine entsprechende Religionsgemeinschaft,
- aus einer verinnerlichten, geistig unfreien Autoritätshörigkeit (aus dem ‚Über-Ich‘)
- aus Gefühlen einer einengenden sozialen Abhängigkeit gegenüber einer Religionsgemeinschaft und/oder maßgeblichen Vertretern
- aus einer Nachgiebigkeit gegenüber einengendem psychosozialen Druck von einer Religionsgemeinschaft und/oder maßgeblichen Vertretern.

In nahezu allen Religionen gibt es einzelne Religionsgemeinschaften, die auf ihre Mitglieder psychischen Druck zu Gehorsam ausüben und sie in Bezug auf eine freie Wahl ihres Glaubens und Handelns behindern.

## **2.2 Zur Bewertung religiöser Weltanschauungen und Lebensweisen**

### **2.2.1 Menschenwürde und Menschenrechte im Sinne der UNO-Charta als Kriterium**

Die UNO-Charta zur Deklaration der Menschenrechte beginnt mit der grundlegenden Aussage:  
*„Alle Menschen sind frei und gleich an Würde und Rechten geboren.  
Sie sind mit Vernunft und Gewissen begabt und  
sollen einander im Geiste der Brüderlichkeit begegnen.“*

Jeder Mensch hat das Recht auf Leben, Freiheit und Sicherheit der Person.

Jede Religion und jede Religionsgemeinschaft lässt sich also sowohl in ihren Weltanschauungen als auch in ihren realen Handlungstendenzen danach bewerten, wie weit sie die grundlegenden Ziele der UNO-Charta zur Deklaration der Menschenrechte fördert oder behindert:

- Alle Menschen sollen wechselseitig ihre Menschenwürde achten.
- Alle Menschen sollen sich „im Geist der Brüderlichkeit“ begegnen.

### **2.2.2 Psychologische Bewertungskriterien**

Im Sinne der UNO-Charta zur Deklaration der Menschenrechte lassen sich Weltanschauungen und ‚Glaubens-Gemeinschaften‘ psychologisch vor allem daran bewerten, ob sie folgende Kriterien fördern oder behindern:

- eine weite positive soziale Orientierungen bzw. ‚Nächstenliebe‘ gegenüber allen Menschen, nicht nur gegenüber Menschen gleicher Weltanschauung,
- die emotionale und geistige Selbständigkeit/Freiheit von Personen,
- explizite Toleranz gegenüber der Glaubens- und Religionsfreiheit als Menschenrecht,
- eine rationale, vernunftorientierte Auseinandersetzung mit Weltanschauungsfragen.

## Psychologische Kriterien zur 'Unterscheidung der Geister'

Dimension	Licht	Dunkel
geistig	<p>Fördern geistiger Freiheit</p> <p>Entscheidungsfreiheit betonen</p> <p>Toleranz gegenüber Anschauungen, die positiv sozial wirken</p> <p>bei Lehr-Vermittlungen geistige Freiheit wahren</p> <p>geistige Differenzierung fördern</p> <p>Orientierung an religiöser Schriftradition</p> <p>moralische Gewissensfreiheit betonen</p> <p>Fördern einer rationalen Auseinandersetzung mit Weltanschauungsfragen</p>	<p>Vermindern geistiger Freiheit mit Androhung von Liebesentzug/Strafe</p> <p>Entscheidungsfreiheit einengen</p> <p>dogmatische Einengung auf ‚rechte Lehre‘</p> <p>bei Lehr-Vermittlung Einsatz von Fremdhypnose</p> <p>Schwarz-Weiß-Denken fördern</p> <p>Lehr-Orientierung am lebenden ‚Guru‘</p> <p>moralisch unter Druck setzen</p> <p>geistige Einengung durch Dogmatismus</p>
gefühlsmäßig	<p>Fördern von Liebe auf allen Ebenen, zu Gott und allen Menschen</p> <p>Fördern von Selbst- und Gottvertrauen</p> <p>mit gutem Gemüt feiern und verzichten</p> <p>positiv mit Freude <u>und</u> Leid umgehen</p>	<p>Einengung von Liebe auf kleinen Kreis, auf ‚Guru‘, ‚Rechtgläubige‘ und Familie</p> <p>Fördern von Furcht vor Gott und Abweichung</p> <p>mit ‚saurem‘ Gesicht Askese leisten</p> <p>einseitige Beachtung von Freude und Leid</p> <p>Nietzsche:  <i>„Erlöster müssten seine Jünger aussehen, damit ich an ihren Erlöser glauben könnte.“</i></p>
sozial	<p>persönliche Freiheit achten</p> <p>persönliche Selbstständigkeit fördern</p> <p>eigenständige Wege zum ‚Heil‘ betonen</p> <p>gute Kontakte mit Andersgläubigen pflegen</p> <p>Freiwilligkeit bei gemeinsamem Eigentum</p> <p>freiwilliger Dienst und Machtverzicht</p> <p>Fördern persönlicher Begabungen für den Dienst an der Gemeinschaft</p> <p>Leitung: Gehorsam gegenüber Gott</p>	<p>Gruppendruck, moralischer Druck</p> <p>Abhängigkeit von einem ‚Guru‘ fördern</p> <p>‚Guru‘-Schüler-Beziehung fördern</p> <p>Kontakte mit Andersgläubigen einschränken</p> <p>Zwang zu gemeinsamem Eigentum</p> <p>Fordern von Unterwürfigkeit</p> <p>Blockieren persönlicher Begabungen zwecks uniformer Gleichschaltung</p> <p>Leitung: sich selbst an Gottes Stelle setzen</p>
Umgang mit:		
- Geld	<p>Betonung von (freiwilliger) Armut</p> <p>untergeordnete Rolle von Geld</p> <p>Bezahlung nicht maßgeblich für gute Dienste</p>	<p>Betonung von Geldvermehrung und Reichtum</p>
- Erfolg	<p>mäßige Erfolgsorientierung</p> <p>Glaube an ‚unsichtbare‘ Erfolge</p> <p>Verzicht auf ‚irdische‘ Erfolge</p>	<p>Betonung der sichtbaren Erfolge</p>
- Macht	<p>„Minister“ heißt „Diener“</p> <p>Machtlosigkeit akzeptieren können</p> <p>Demut bei Leitungspersonen</p>	<p>Erfolge als Zeichen von ‚Gotteswohlgefälligkeit‘</p> <p>Minister als Herr</p> <p>Machtlosigkeit als Makel betrachten</p>
- Sexualität	<p>Integration von Sexualität in Partnerschaft und Familie</p>	<p>zwangsweise sexuelle Enthaltsamkeit oder spontane Sexualität in der Gemeinsamkeit</p>
Zukunftsbild	<p>positives Zukunftshandeln betonen</p> <p>Chancen zu Veränderung/Umkehr betonen</p>	<p>fatalistisches Schwarzmalen der Zukunft</p> <p>als wenn keine Besserung möglich sei</p>
‚Behandlungen‘	<p>spürbare Erfolge/Heilungen nicht versprechen</p>	<p>Erfolg/Heilung suggestiv versprechen</p>

## **3. Wirkungen von Religiosität auf die seelische Gesundheit**

### **3.1 Religiöse Weltanschauungsinhalte mit psychologischer Qualität**

#### **3.1.1 Religiöse Inhalte psychologischer Qualität mit positiven Wirkungen**

##### **Liebe**

Jeder Mensch ist vollständig von Gott geliebt.

Dies ist er besonders in seiner Schwachheit, in seinem Leiden, in seiner Einsamkeit, auch in seiner geistigen Ferne von ‚Gott‘.

*„Liebet einander, wie ich euch geliebt habe.“*

Gott ruft zur Liebe zu allen Menschen der Erde, unabhängig von ihren religiösen Einstellungen und von ihren psychosozialen Merkmalen.

##### **Hoffnung und Vertrauen**

Die Hoffnung, beständig von höchster Liebe bzw. liebender Gottheit umgeben und durchdrungen zu sein, kann Gottvertrauen und auch Selbstvertrauen fördern.

##### **Freiheit**

Gott lässt dem Menschen die absolute persönliche Freiheit, auch die Religionsfreiheit, auch die Freiheit, sich für Gott zu öffnen oder sich von ihm zu distanzieren.

Freiheit gilt der Menschenrechts-Charta der UNO nach als ein absolutes Recht, Glauben, Religion und religiöse Gemeinschaften zu wählen oder sich von ihnen zu distanzieren.

##### **Lebensbejahung**

Das persönliche menschliche Leben ist wertvoll, da es von Gott geschenkt ist.

Religiosität erleichtert die vollständige Bejahung des eigenen Lebens (mit Freude und Leid), was ein wichtiger Bestandteil seelischer Gesundheit ist.

Die geistige Einstellung der Lebensbejahung ermöglicht und erleichtert

- die bewusste Wahrnehmung von Selbstbestimmung und Selbstverantwortung,
- ein Denken und Handeln für eine gesunde soziale Lebensgestaltung,
- die Chance, bewusst aus einer Verbindung mit Gott zu leben,
- das Akzeptieren eigener Schwächen und Hinfälligkeit,
- das Akzeptieren von Leiden,
- Selbsthilfebereitschaft für alle Wege  
aus einem ‚Tief‘ (Schwäche, Krankheit, Leid, Misserfolge)  
zu einem ‚Hoch‘ (Stärkung, Gesundheit, Freude, Erfolge),
- die Bejahung der Möglichkeit eines glücklichen jenseitigen Lebens nach dem Tode.

##### **Schuld und Schuldvergebung**

Menschen werden durch Mangel an Liebe oftmals schuldig.

Gott liebt sie auch im Zustand der Schuld.

Bei menschlicher Reue verzeiht Gott ‚liebend gern‘ die Schuld und bereit ist, zur Umkehr zu helfen.

### 3.1.2 Positive psychische Wirkungen: Verbindung gegensätzlicher Polaritäten

In unserem menschlichen Leben pendeln wir auf verschiedenen körperlichen, psychischen, geistigen und sozialen Schwingungsebenen zwischen gegensätzlichen Polen hin und her.

Zur seelischen Gesundheit und positiven Lebensqualität gehört es, solche zum Leben gehörenden Pendelschwingungen zwischen sich ergänzenden, anscheinend gegensätzlichen Polen zu verstehen, zu bejahen und konstruktiv zu leben.

Seelische Störungen beruhen oft Einstellungen von ‚Einseitigkeit‘ und ‚Zwiespalt‘:

- ‚Einseitigkeit‘: In einer wichtigen Schwingungsebene neigt ein Mensch dazu, nur den einen Pol zu leben und den anderen Pol zu ignorieren oder extrem zu vernachlässigen; er wird gesünder leben, wenn er lernt, den bisher vernachlässigten Pol auch als Teil seines Lebens zu bejahen.
- ‚Zwiespalt‘: In einer wichtigen Schwingungsebene sieht sich ein Mensch im Zwiespalt zwischen zwei gegensätzlichen Polen, ohne das Ergänzungsverhältnis zwischen den zwei Polen zu verstehen; er wird gesünder leben, wenn er ein Zwiespalts-Verständnis durch ein Ergänzungs-Verständnis ersetzt.

Viele Inhalte religiöser Weltanschauungen und Ethik tragen dazu bei, dass wir bewusst mit Schwingungen zwischen sich ergänzenden Polen leben können, die man auf den ersten Blick als gegensätzlich verstehen kann.

#### **Glaube und Vernunft**

Glaube und Vernunft können in dieselbe Richtung weisen.

Beispiele:

- Lehrer des frühen Christentums suchten Verbindungen zur griechischen Philosophie.
- Physiker verstehen die Ordnung des Universums als Ausdruck eines wirkenden GEISTES.

#### **Egoismus und Nächstenliebe**

*„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“*

Alle Menschen sind egoistisch in ihrem Willen zu persönlicher Lebenserfüllung.

Alle Menschen lieben ‚den Nächsten‘, einerseits weil sie nur durch Gemeinschaft leben können, andererseits weil sie nächstenliebend für das Wohl von Mitmenschen handeln.

Die ethische Aufgabe besteht in positivem Ausgleich von Nächstenliebe und Egoismus.

#### **Schwachheit und Gottesliebe**

Der Mensch ist in seiner Schwachheit von Gott geliebt.

Als Beispiel: Anonymous-Selbsthilfegruppen motivieren ihre Mitglieder, sich in der Schwäche der Suchtgefährdung sich einer ‚höheren Macht‘ anvertrauen.

#### **Schuld und Vergebung**

Das persönliche Eingestehen von Schuld ermöglicht Vergebung; dies ermöglicht manchmal eine besondere Erfahrung geliebt zu werden.

#### **Einsamkeit und Verbindung**

In der Einsamkeit kann ein Mensch eine tröstende Verbindung zu Gott erleben.

Wer sich von Menschen verlassen fühlt, kann sich – zum Ausgleich – auf Gott verlassen.

#### **Verzicht und Freiheit**

Im Verzicht auf materielle Bedürfnisse lässt sich Freiheit als materielle Unabhängigkeit erleben.

Beispielhaft sind in allen Religionen mönchische Strebungen und Traditionen zu Askese.

#### **(Seelische) Krankheit und Heilung**

*„Dein Glaube hat dich gesund gemacht.“* Die genannten positiven Inhalte von Religiosität können Gesundungs-/Heilungsprozesse insbesondere bei psychischen Erkrankungen fördern.

## **Leiden und Sinn**

Auch im Leiden ist Sinnerfüllung möglich, vor allem wenn es bejaht und mit Gott getragen wird. Beispielhaft ist das christliche Tragen des eigenen Kreuzes als besondere Form von Gottesliebe

## **Tod und Erlösung**

Im Tod löst sich die unsterbliche Seele vom Körper.

Sie kann es als Befreiung aus dem Körper und als nähere Verbindung zum ‚Licht‘ erleben.

Beispielhafte Hinweise sind Ereignisse und Wirkungen von Nahtodeserfahrungen.

### **3.1.3 Positive und negative Wirkungen weltanschaulicher Inhalte auf seelische Gesundheit**

Die psychische Wirkung von Religiosität hängt davon ab, ob und wie weit die positiven religiösen Weltanschauungsinhalte, wie sie oben in den Kapiteln 2.1.1 und 3.1.1 benannt sind, persönlich und in religiösen Gemeinschaften präsent sind oder nicht, ob und wie weit sie in Lebensweisen mit ‚Wort‘ und ‚Tat‘ ‚gelebt‘ werden.

Jede negative Wirkung religiöser Weltanschauungsinhalte ist mit Abweichung oder mangelnder Berücksichtigung in Bezug auf die genannten positiven Weltanschauungsinhalte verbunden.

Religiöse weltanschauliche Inhalte wirken also negativ auf die seelische Gesundheit und das soziale Zusammenleben von Menschen, wenn sie entgegen den oben genannten positiven Inhalten

- den Glauben an eine höchsten Güte/Liebe auf gleichermaßen gläubige Menschen einschränken,
- mehr einen Glauben an eine strafende höchste Instanz betonen und dadurch mehr Lebensangst als Lebensvertrauen fördern,
- keine positiven Lösungen zum Ausgleich menschlicher Schwächen und menschlicher Leiderfahrungen sowie zur Todeserfahrung anbieten,
- den bisher nachgewiesenen und durch interkulturelle Vernunft etablierten geistes-, sozial- und naturwissenschaftlichen Erkenntnissen der Menschheit entgegenstehen (vgl. zu Beginn der Neuzeit den vergeblichen Kampf der kath. Kirche gegen die Drehung der Erde um die Sonne mit großen Nachwirkungen in den letzten Jahrhunderten).

## **3.2 Wirkungen religiöser Lebensweisen auf die seelische Gesundheit**

### **3.2.1 Religiöse Ethik**

Für die Wirkungen der religiösen Ethik gilt dieselbe Aussage wie für die Wirkung religiöser Weltanschauungsinhalte: Die psychische Wirkung religiöser Ethik hängt davon ab, ob und wie weit die positive religiöse Ethik mit der humanistischen Ethik im Sinne der (von der UNO deklarierten) Menschenwürde (vgl. Kapiteln 2.1.3 und 2.2.1) übereinstimmt, persönlich und in religiösen Gemeinschaften präsent ist oder nicht und mit ‚Wort‘ und ‚Tat‘ ‚gelebt‘ werden.

Religiöse Ethik wirkt negativ auf die seelische Gesundheit und das soziale Zusammenleben von Menschen, wenn sie

- Lieblosigkeit gegenüber anderen Menschen und Missachtung von deren Menschenwürde und Menschenrechten anregt,
- egoistisches Machtstreben und hochmütig-überhebliche Haltungen gegenüber anderen Menschen unter religiösen Vorwänden bestärkt.

### **3.2.2 Religiöse Gemeinschaften**

Etablierte Religionen, weltweite Religionsgemeinschaften und überschaubare örtliche religiöse Gemeinschaften haben einen sehr starken, oft auch entscheidenden Einfluss auf die religiösen Weltanschauungen und Lebensweisen ihrer Mitglieder.

Von daher ist es wesentlich, wie sehr all diese Ebenen religiöser Gemeinschaften weltanschauliche Inhalte, ethische Prinzipien und Rituale mit den oben genannten positiven Wirkungen auf seelische Gesundheit und soziales Zusammenleben in Wort und Tat fördern oder behindern.

Religiöse Menschen werden als Mitglieder religiöser Gemeinschaften und einer Religionskultur in ihrer seelischen Gesundheit und ihrem sozialen Zusammenleben positiv beeinflusst, wenn sie

- sich als Personen sozial und gefühlsmäßig in einer Gemeinschaft integriert fühlen,
- dabei ihre Menschenwürde und Menschenrechte auf Wohlbefinden und geistige Freiheit berücksichtigt erleben,
- sich in den positiven Aspekten ihrer religiösen Weltanschauung gestärkt fühlen,
- sich in ihren Strebungen zur Nächstenliebe unterstützt fühlen,
- Verständnis für persönliche Schwächen, Leiderfahrungen und Egoismen erleben,
- für persönliche Erfahrungen von Gott bzw. einer Gottheit Achtung und Respekt erleben,
- gemeinsam durchgeführte religiöse Rituale in positiver Weise erleben.

Religiöse Menschen werden als Mitglieder religiöser Gemeinschaften in ihrer seelischen Gesundheit und ihrem sozialen Zusammenleben negativ beeinflusst, wenn sie

- sich deutlich ausgegrenzt erleben,
- Missachtung ihrer Menschenwürde und Menschenrechte erleben,
- von Gehorsamsforderungen mit deutlichen Einschränkungen persönlicher Selbstbestimmung betroffen werden,
- von massivem sozialen Druck betroffen sind,
- in einengende Abhängigkeitsgefühle gegenüber Autoritätspersonen geraten.

### 3.2.3 Religiöse Rituale

Religiöse Rituale wirken positiv auf die seelische Gesundheit, wenn sie

- als spirituelle Übungen die Bewusstheit für positive Gott/Gottheit-Verbindungen fördern,
- positive Verbindungen zwischen körperlichen und geistigen Haltungen fördern, z.B. durch entsprechende Anregungen zu Meditationen und Gebeten,
- ‚normale‘ Bedingungen für die körperliche Gesundheit positiv berücksichtigen, z.B. in Fragen der Ernährung, der Bewegung und in asketischen Übungen,
- durch regelmäßige Durchführung den alltäglichen Aktivitätsrhythmus günstig beeinflussen,
- durch asketische Übungen psychische Unabhängigkeit von materiellen Dingen fördern,
- durch asketische Übungen Verzicht auf Suchtmittel fördern bzw. Suchtgefahren vermindern.

Religiöse Rituale wirken negativ auf die seelische Gesundheit, wenn sie

- mit körperlich und geistig ungesunden Handlungen verbunden sind,
- einstellungsmäßig mehr aus Zwang als aus Freiwilligkeit durchgeführt werden,
- als entleerte Handlungen ohne geistigen Bezug zu religiösen Inhalten durchgeführt werden,
- oberflächliche Entschuldigungen für lieblose Strebungen und Handlungen fördern, aber keine Bereitschaft zu realen Verbesserungen.

## 3.3 Ausklang

Menschen erleben durch Religiosität im Laufe ihres Lebens vermutlich sowohl positive als auch negative Wirkungen für ihre seelische Gesundheit. Vielleicht ist es für viele Menschen eine lebenslange Zielperspektive, eine persönliche Religiosität nur mit positiven psychischen Wirkungen ohne negative psychische Wirkungen zu erstreben.

Aus humanistischer Sicht können Menschen seelisch gesund und positiv mit Mitmenschen leben, wenn sie - mit viel oder wenig Religiosität oder auch ohne Religiosität - „den Nächsten wie sich selbst lieben“ und üben, Menschenwürde und Menschenrechte aller Menschen positiv zu achten.

Im christlichen Sinne lässt sich sagen: Wer die Menschen liebt und ihnen Gutes tut, liebt auch Gott (egal ob er es bekennt oder nicht). Dazu passen die biblischen Aussagen Jesu zum Weltgericht (Mt 25, 31 – 46), gipfelnd in der Aussage: „Was ihr für meine geringsten Brüder und Schwestern getan habt, das habt ihr für mich getan.“ (Mt 25,40)

## Literatur

Arinze, Francis: Begegnung mit Menschen anderen Glaubens – den interreligiösen Dialog verstehen und gestalten. München: Neue Stadt 1999

Küng, Hans: Spurensuche - Die Weltreligionen auf dem Weg. München: Piper 2005

Küng, Hans: Projekt Weltethos. München: Piper 2004

Rieländer, M. (1969). Die Frage nach Gott in der Psychologie von C.G. Jung.  
[www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de/Literatur/CGJung\\_Religion.pdf](http://www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de/Literatur/CGJung_Religion.pdf)

Rieländer, M. (1995). Die ‚Suche nach Sinn‘ – Aufgaben, Chancen und Gefahren aus der psychologischen Sicht von Gesundheitsförderung  
[www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de/Literatur/Suche\\_nach\\_Sinn.pdf](http://www.Psychologische-Praxis.Rielaender.de/Literatur/Suche_nach_Sinn.pdf)

Rieländer, M. (1998). Religion und Gesundheit - eine fruchtbare psychologische Kombination?  
[www.Gesundheit-Psychologie.de/Leitgedanken/Religion.htm](http://www.Gesundheit-Psychologie.de/Leitgedanken/Religion.htm)

Rieländer, M. (2005): Seelische Gesundheit durch Beratung und Therapie fördern.  
In: Rieländer, M. & Scharnhorst, J. (Hrsg.): Psychologische Berufsfelder zur Förderung von Gesundheit - Neue Chancen entdecken. Bonn: DPV 2005  
([www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Seelische\\_Gesundheit\\_foerdern.pdf](http://www.psychologische-praxis.rielaender.de/Literatur/Seelische_Gesundheit_foerdern.pdf))

Schmidt, Helmut (Hrsg.): Allgemeine Erklärung der Menschenpflichten. München: Piper 1997

Utsch, M. (2004). Religiöse Fragen in der Psychotherapie. Stuttgart: Kohlhammer

Utsch, M. (2004). Literaturliste „Deutschsprachige Religionspsychologie“.  
[www.ekd.de/ezw/EZW\\_Utsch\\_Literaturliste\\_deutschsprachige\\_Religionspsychologie\\_3\\_2004.pdf](http://www.ekd.de/ezw/EZW_Utsch_Literaturliste_deutschsprachige_Religionspsychologie_3_2004.pdf)

Vereinte Nationen (1948). Allgemeine Erklärung der Menschenrechte.  
[www.runiceurope.org/german/menschen/udhr\\_template.htm](http://www.runiceurope.org/german/menschen/udhr_template.htm)