

Sarah Pohl

Spiritueller Schiffbruch?

Sich selbst und anderen in Sinnnot helfen



V&R



Sarah Pohl

Spiritueeller Schiffbruch?

Sich selbst und anderen in Sinnnot helfen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

© 2022 Vandenhoeck & Ruprecht, Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen, ein Imprint der Brill-Gruppe

(Koninklijke Brill NV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA; Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)

Koninklijke Brill NV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Hotei, Brill Schöningh, Brill Fink, Brill mentis, Vandenhoeck & Ruprecht, Böhlau, Verlag Antike und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: studiostoks/[Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

EPUB-Produktion: Lumina Datamatics, Griesheim

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-99426-0

Inhalt

Vorwort

Kompass und Seekarte: Spiritualität und Glaube heute

Seemannsdeutsch: Spiritualität, Religiosität und Esoterik

Spiritualität vs. Religiosität

Esoterik vs. Spiritualität

Glaube vs. Aberglaube

Religionsfreiheit: Oder darf man überallhin segeln?

Seekarte: Ein Überblick über die heutige Glaubenslandschaft

Zahlen und Fakten

Veränderungsprozesse

Jugend ohne Gott?

Aspekte spiritueller Vielfalt

Zwischen Pluralisierung und Politisierung

Zwischen Konsumgut und Verzauberung

Zwischen mehr Verbindlichkeit und »to go«-Mentalität

Zwischen Selbstverwirklichung und

Komfortzonenspiritualität

Zwischen Spezialisierung und Ganzheitlichkeit

Zwischen teuren Angeboten und Taschengeldbudget

Zwischen Spiritualisierung und Pathologisierung

Zwischen Personenkult und Selbstüberhöhung

Die Spreu vom Weizen trennen

Stürmische Zeiten

Sinnkrisen

- Wertefragen
- Die Crew
 - Passung
 - Gruppendruck
 - Die Macht der Sozialen Beeinflussung
 - Meuterei? Von Aussteigern und Sündenböcken
 - Entwicklungsphasen von Gruppen
- Über Bord? Die Trennung von einer Gruppe
 - Die akute Trennungsphase
 - Die Gefühlschaos-Phase
 - Welche Erfahrungen möchten Sie gern machen? Die Neuorientierungsphase
 - Die »Auf zu neuen Ufern«-Phase
- Rangdynamiken: Von Gurus, Coaches und Sündenböcken
 - Alphaposition: Coach oder Guru
 - Omegaposition: Der Sündenbock
- Auf dem falschen Dampfer unterwegs
 - Angst erzeugen
 - Überzeugungsorientierte Manipulation
 - Druck aufbauen
 - Low Balling
 - Foot-in-the-door-Technik
 - Regel der Gegenseitigkeit (Reziprozitätsnorm)
 - Freundschaftstrick
 - Schuldgefühle
- Esoteriksucht
 - Mediumsucht
 - Astrosucht
 - Heilersucht
- Schiffbrüchige und ihre Geschichten
 - Fallbeispiel: Die religiöse Sozialisation
 - Fallbeispiel: Furcht vor Gott oder Gottesfurcht?
 - Fallbeispiel: Die Gruppe ist an allem schuld

Fallbeispiel: Radikale Glaubens- und Lebensentwürfe

Schlusswort

Literatur

Weiterführende Literatur und Hilfreiche Adressen

VORWORT

»In Seenot geraten, beten sogar die Atheisten.«
(Heinz Nitschke¹)

Haben Sie schon mal spirituellen Schiffbruch erlitten? Sind Sie sozusagen »baden gegangen« mit Ihren Glaubens- und Wertvorstellungen? Womöglich befinden Sie sich sogar gerade in stürmischen Zeiten und haben sich diesen Ratgeber besorgt, vielleicht in der Hoffnung, einen Kompass zu finden, der Ihnen hilft, wieder in ruhigere Fahrwasser zu gelangen. Oder aber jemand, den Sie gern mögen, ist vom Kurs abgekommen, und Sie machen sich Sorgen. Man kann auf unterschiedlichste Art und Weise kentern im Glauben. Manchmal kann der Verlust von Arbeit, eine Trennung oder ein Schicksalsschlag zu einer spirituellen Krise führen. Auch die Coronapandemie hat bei vielen Menschen existenzielle Situationen ausgelöst. Nicht umsonst haben esoterische und spirituelle Anbieter in der Krise Konjunktur. Denn viele existenzielle Krisen beinhalten auch spirituelle Aspekte. Existenzielle Krisensituationen werfen Fragen nach dem Woher, Wohin und Warum auf. Die Wege, welche in spirituelle Krisen führen können, sind vielfältig; so kann eine spirituelle Krise auch verursacht werden durch bestimmte Praktiken, okkulte Experimente, Nahtoderfahrungen oder gar Drogen. Auch die Konfrontation mit Tod und Sterben kann in spirituelle Krisen führen. In diesem Buch allerdings beschränken wir uns auf solche Situationen, die begünstigt wurden durch den Markt der »neuen Sinnanbieter«.

Elisa etwa war seit ihrer Jugend neugierig. Und so buchte sie ein esoterisches Retreat, lernte Reiki und ließ sich als Schamanin ausbilden. Bis sie während ihrer Ausbildung feststellte, dass es mit dem Ausbilder immer wieder Ärger gab. Weil

er sich, wie sie meinte, selbst für einen Halbgott hielt, keinen Raum für Widerspruch oder kritische Fragen duldete und überdies ungünstigen Einfluss auf ihre Partnerschaft nahm. Sie verließ die Ausbildungsgruppe, doch die Erfahrungen, die sie dort gemacht hatte, hinterließen Spuren. Elisa fühlte sich orientierungslos, hatte eine unglaubliche Wut auf den Ausbilder und überdies war sie eine Menge Geld losgeworden.

Elisas Geschichte ist leider kein Einzelfall. Immer wieder erzählen mir Menschen ähnliche Geschichten. Sie berichten beispielsweise davon, wie sie auf dem Esoterikmarkt regelrecht ausgenommen wurden, wie sie von einem Angebot zum nächsten schlitterten oder sich in ungünstigen Abhängigkeiten wiederfanden. Oft sind diese Erfahrungen schambehaftet, und manchmal dauert es, bis Menschen es wagen, darüber zu sprechen. In diesem Buch werden einige typische Geschichten von Menschen vorgestellt, die auf dem Markt der »neuen Sinnanbieter« Schiffbruch erlitten haben. Schnell könnte hier nun der Eindruck entstehen, es würde darum gehen, ein Exempel zu statuieren, und die Geschichten der Schiffbrüchigen könnten dazu einladen, die gesamten neuen Entwicklungen auf dem religiösen Markt kritisch zu sehen. Darum geht es mir jedoch nicht. Ich möchte niemanden davon abhalten, sich auf Entdeckungsreise oder, um in der Metapher dieses Buches zu bleiben, auf Seefahrt zu begeben.

Stürmische Zeiten im Leben sind etwas völlig Normales. Unter Seeleuten gibt es das Sprichwort: »Niemand hätte jemals den Ozean überquert, wenn er die Möglichkeit gehabt hätte, bei Sturm das Schiff zu verlassen.«² Grundsätzlich also will ich Sie mit diesem Buch auch ermutigen. Zu jeder Seefahrt gehören stürmische Zeiten und das Risiko zu kentern. »Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen«, steht auf einer Postkarte, die in meiner Küche hängt. Dieser Spruch erinnert mich daran, dass es nicht immer unser eigenes Versagen oder unsere eigene Unfähigkeit ist, die uns in Seenot geraten lässt, sondern manchmal können äußere

Umstände, Pandemien, diverse Anbieter und unseriöse Angebote einen Beitrag dazu leisten. Dennoch will ich weg von Täter-Opfer-Bewertungen, denn dabei wird rasch übersehen, dass Menschen weltanschauliche Angebote aufgrund bestimmter Bedürfnisse selbstverantwortlich gewählt haben. Segel richtig zu setzen bedeutet, mit Krisen umgehen zu lernen. Nicht immer genügt es allerdings, die Segel richtig zu setzen. Manch ein Sturm kann so heftig sein, dass Menschen ernsthaft in Not geraten, ja möglicherweise sogar über Bord gehen. Willigis Jäger sagte einmal: »Wenn ein Psychotiker ins Meer fällt, geht er unter. Wenn ein Mystiker ins Meer fällt, kann er schwimmen« (zit. n. Bertschinger, 2019, S. 219). Dieser Ausspruch verdeutlicht: Schiffbruch im Glauben zu erleiden bedeutet nicht das Ende – solange Sie schwimmen können. Schwimmen allerdings lernt man nicht an Land. Deswegen: Begeben Sie sich getrost auf See.

Damit Sie auf Ihrer Seereise nicht die Orientierung verlieren, lade ich Sie ein, zunächst einen Blick auf die »Seekarte« zu werfen. Lassen Sie uns gemeinsam ergründen, wie die heutige Glaubenslandschaft aussieht, welche Anbieter um Klienten buhlen, welche Besonderheiten und Gefahren die neuen Entwicklungen auf dem weltanschaulichen Markt bergen. Ein besonderer Fokus wird dabei immer wieder auch auf der vermarkteten Spiritualität liegen, weil sich hier besonders viele Untiefen auftun. Wir begleiten einige Menschen auf ihrer »Seereise des Glaubens«, allerdings sind die Geschichten dieser Menschen anonymisiert und verfremdet, daher sind Ähnlichkeiten rein zufällig.

Gruppenpsychologische Aspekte spielen besonders dann, wenn Abhängigkeiten entstehen oder Überzeugungen sich verändern, eine wichtige Rolle. Deshalb genügt es nicht, nur die Anbieter im Blick zu behalten, sondern auch »die Crew« rückt in den Fokus. Welche Dynamiken etwa können sich in

Gruppierungen entwickeln, und wie fühlt es sich an, ausgestoßen zu werden, im sprichwörtlichen Sinn über Bord zu gehen? Auch die Erkenntnis, auf dem »falschen Dampfer« unterwegs zu sein, also zu merken, dass die Glaubensgruppe nicht zu den eigenen Überzeugungen und Erwartungen passt, wird thematisiert. Denn eine Gruppe zu verlassen ist oft ein einschneidender und schmerzhafter Prozess im Glaubensleben.

Ich habe im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit bei ZEBRA/BW (Zentrale Beratungsstelle für Weltanschauungsfragen Baden-Württemberg) mit vielen »Schiffbrüchigen« gesprochen, habe Menschen durch stürmische Zeiten begleitet und dabei von ihnen eine Menge gelernt. Die Geschichten dieser Menschen mögen auf den ersten Blick vielleicht abschreckend wirken und möglicherweise davon abhalten, sich auf die Entdeckungsreise nach der eigenen Spiritualität und den eigenen Glaubenswurzeln zu begeben. Auf den zweiten Blick jedoch lernen wir von diesen Menschen, was in solchen Situationen hilfreich war. Wir bekommen Survivaltipps für das Kentern auf hoher See, wir erfahren mehr über Rettungsreifen, Anker und Rettungsboote. Ich habe immer gerne Geschichten von Abenteurern gelesen, denn im Grunde helfen all die Survivaltipps dabei, bestimmte Dinge in schwierigen Lagen richtig zu machen. Wenn ich Ihnen also im Folgenden von einigen Situationen erzähle, in denen Menschen gekentert sind, soll Sie das nicht abschrecken, sondern Ihnen zeigen, welche (oft individuellen) Lösungen es in spirituellen Krisen gibt.

Glaube und Spiritualität sind eine Ressource im Leben vieler Menschen. Glaube kann helfen, besser durch schwierige Zeiten zu kommen. Aber wo Licht ist, ist eben auch Schatten. Was mir ganz besonders aufgefallen ist in den letzten Jahren: Gerade kommerzialisierte Formen von Spiritualität bergen offenbar ein besonderes Risikopotenzial.

Ein differenzierter Blick auf die Auswirkungen von Glauben schließt mit ein, sich mit dem auseinanderzusetzen, was auf einer Seereise schiefgehen kann. Das wiederum hilft, vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen. Deswegen lade ich in diesem Buch mit kleinen Do-it-yourselfs (DIYs) immer wieder dazu ein, Dinge auszuprobieren. Diese Praxistipps gründen auf meinen Erfahrungen mit »Schiffbrüchigen« und zeigen, was sich manchmal bewährt bei Glaubens- und Wertekrisen. Allerdings ist keine Krise wie die andere. Und in manchen Fällen ist es angezeigt, Unterstützung mit ins Boot zu holen. Auch mögen manche Tipps und Übungen sich in Ihrer Situation völlig unpassend anfühlen. Suchen Sie sich daher das heraus, was zu Ihnen passt. Verwerfen Sie nach Herzenslust, überspringen Sie Kapitel und seien Sie Ihr eigener Kapitän, Ihre eigene Kapitänin. Sie wissen am besten, wohin Sie steuern wollen und welche Tools dabei für Sie passend sind.

1 <https://www.aphorismen.de/zitat/207843> (15.07.2021).

2 Charles F. Kettering
(https://www.gutzitert.de/zitat_autor_charles_f_kettering_thema_entschlossenheit_zitat_7222.html - 15.07.2021).

KOMPASS UND SEEKARTE: SPIRITUALITÄT UND GLAUBE HEUTE

»Das Leben ist ein Schiffbruch, aber wir dürfen nicht vergessen, in den Rettungsbooten zu singen.«
(Voltaire³)

Sind die Menschen heutzutage weniger gläubig als vor fünfzig Jahren? Wenn wir den neuesten Studien Glauben schenken wollen, dann lautet die Antwort: Nein. Nach wie vor sind Menschen hierzulande gläubig. »Wer geht denn heute noch in den Gottesdienst, ja wer weiß denn überhaupt noch, was Weihnachten gefeiert wird oder was es mit Ostern auf sich hat?«, werden Sie sich berechtigterweise fragen. Denn es ist offensichtlich, dass die religiöse Landschaft sich über die Jahrzehnte gewandelt hat; ein Blick in die leeren Kirchenbänke am Sonntagmorgen bestätigt das. Schaut man jedoch auf einer Esoterikmesse vorbei oder zappt sich durch die Fernsehkanäle, dann manifestiert sich ein anderer Eindruck. Hier wächst und gedeiht eine bunte Vielfalt und eine teils abenteuerliche Mischung unterschiedlichster weltanschaulicher Konzepte. Für jeden Geschmack wird etwas geboten. Bei Astro TV gibt es Rat in jeder Lebenslage, für Wehwehchen und handfeste Krankheiten jeder Art werden alternativmedizinische Mittelchen und Praktiken feilgeboten, und wer auf Sinn- und Glückssuche ist, hat die Qual der Wahl und kann beim Universum persönlich eine Portion Glück oder notfalls auch einen freien Parkplatz bestellen.

Wir stellen also fest: Glaube ist nicht verschwunden, sondern hat sich verändert. Diese Veränderung betrifft vor

allem den Inhalt dessen, was geglaubt wird. Trotz Aufklärung und Rationalismus scheint bei vielen Menschen das Bedürfnis nach Glauben nicht abhandengekommen zu sein. Aber woran glauben Menschen in unserem Jahrtausend eigentlich?

Glaube hat für viele Menschen eine andere Bedeutung bekommen. Glaube wurde individueller, vielschichtiger, wandelbarer, ressourcen-orientierter, selbstbezogener, erlebnisorientierter, mannigfaltiger, persönlicher, autoritätsgebundener, autoritätsloser, angstbefreiter, fundamentalistischer, offener, konsensfähiger, bunter, konsumorientierter, lebensnäher, mystischer ...

Die Entwicklung des weltanschaulichen Marktes verläuft keinesfalls einheitlich, sondern es lassen sich unterschiedlichste Tendenzen und Strömungen feststellen. Während die einen eher in traditionellen Kirchen verwurzelt sind, haben sich andere auf spirituelle Wanderschaft begeben, probieren aus, testen, verwerfen und experimentieren. Ergebnis dieser Entwicklung kann ein bunter Patchworkglaube im Do-it-yourself-Stil sein, der aus unterschiedlichsten Quellen schöpft.

Wie wirkt sich das auf die menschliche Psyche aus? Mittlerweile erkennen viele Psychologen und Therapeutinnen das ressourcenhafte Potenzial von Glaubensüberzeugungen. Glaube und Spiritualität finden vermehrt Einzug in diverse psychotherapeutische Konzepte. Aber sind Glaube und Spiritualität überhaupt das Gleiche? Wo hört Glaube auf und wo fängt Aberglaube an? Und was hat Esoterik mit Spiritualität zu tun? Nehmen wir diese Begrifflichkeiten also erst mal genauer unter die Lupe ...

Vielleicht haben Sie sich beim Lesen bereits die Frage gestellt, wo Sie eigentlich stehen, was Sie glauben und woraus sich Ihr Glaube zusammensetzt. Die beiden folgenden DIYs können bei Ihrer persönlichen Standortbestimmung hilfreich sein.

DO IT YOURSELF!

Malen Sie Ihren eigenen Glaubensweg auf!

- Ist dieser geradlinig, gewunden, steinig, steil?
- Wer geht mit Ihnen auf diesem Weg?
- An welchen wichtigen Wegkreuzungen sind Sie vorbeigekommen?
- Welche Farben hat Ihr Glaubensweg in den unterschiedlichen Lebensphasen?
- Wann gab es dunkle Zeiten auf diesem Weg?
- Wann war es leicht und schön?
- Wohin führt dieser Weg?

DO IT YOURSELF!

Kurze Bestandsaufnahme

Diese Fragen können Sie sich selbst stellen. Vielleicht aber gibt es auch jemanden, mit dem Sie sich darüber austauschen mögen.

- Welche religiösen Bilder und Vorstellungen prägten Ihre Kindheit?
- Welche Religionen gab es in Ihrer Herkunftsfamilie?
- Gab es religiöse Differenzen und Spannungen in Ihrer Herkunftsfamilie?
- Welche Rolle spielt Glaube in Ihrem Leben?
- Welche negativen Erfahrungen haben Sie mit gläubigen Menschen gemacht?
- Welche positiven religiösen Vorbilder haben Sie?
- Fällt es Ihnen schwer, andere Meinungen und Glaubenshaltungen zu akzeptieren?
- Fällt es Ihnen schwer, sich in gläubige Menschen hineinzuversetzen?
- Nutzt Glaube?

- Schadet Glaube?
- Welche Erfahrungen haben Sie mit institutionalisierter Form von Religion gesammelt? Sind Sie in eine Kirche oder Moschee gegangen?
- Haben Sie einen Bezug zu religiösen Ritualen?
- Haben Sie in Ihrem Leben schon mal ein Wunder erlebt?
- Spüren Sie in Ihrem Leben das Wirken einer transzendentalen Entität?

SEEMANNSDEUTSCH: SPIRITUALITÄT, RELIGIOSITÄT UND ESOTERIK

»Das Schiff des Glaubens ist immer ein Kolumbusschiff.«
(Deutsches Sprichwort)

Worüber spricht man eigentlich, wenn man über Glauben spricht? Geht es um Spiritualität, um Religiosität? Und sind auch Esoterikerinnen und Esoteriker gläubig oder gar religiös? Und wer bestimmt eigentlich, was Glaube und was Aberglaube ist? Grundlegend für die Auseinandersetzung mit weltanschaulich geprägten Krisen ist eine kurze begriffliche Klärung. Spiritualität, Esoterik, Verschwörungstheorien sind zu Mode- bzw. Schlagwörtern und manchmal auch Kampfbegriffen geworden. Religiosität steht etwas im Schatten dieser schillernden Begriffe. Versucht man sich an Definitionen, stellt man rasch fest, dass all diese Begriffe trotz hoher Popularität irgendwie unscharf bzw. ideologisch vorgeprägt sind. Zu jedem dieser Begrifflichkeiten ließe sich tief einsteigen in etymologische Bedeutungen, wissenschaftliche Diskurse und sprachliche Verästelungen. Die sozialpsychologische Bedeutung diverser Begriffe ändert sich. Manche Begriffe werden zu Kampfbegriffen (wie beispielsweise der Begriff »Sekte«).

Wenn wir solche Kampfbegriffe nutzen, verlieren wir rasch die Augenhöhe und stigmatisieren Menschen bzw. deren Glaubensüberzeugungen. Deshalb rate ich grundsätzlich davon ab, Gruppierungen als »Sekten« zu disqualifizieren. Dies erschwert von vornherein Dialoge und führt in der Regel zu Auseinandersetzungen.

Manche Begriffe werden zu Trendbegriffen wie etwa Spiritualität. Allerdings ist bei Trends immer auch zu bedenken, dass diese irgendwann überstrapaziert werden und wieder »out« sein können. Noch vor einigen Jahrzehnten sprach hierzulande beispielsweise niemand über Achtsamkeit, heute hat der Begriff einen kometenhaften Aufstieg hingelegt. Achtsamkeit ist in aller Munde, Achtsamkeit ist in, mit Achtsamkeit lässt sich Geschäft machen. Es bleibt abzuwarten, ob diesem Aufstieg ein tiefer Fall folgen wird und Achtsamkeit zu einem Unwort verkommt. Ähnliches ist auch zu befürchten beim Begriff der Spiritualität. Spiritualität ist ein ebenso schwammiges Modewort und wird als solches in unterschiedlichsten Kontexten eingesetzt. Ähnlich wie vegane Produkte gelabelt werden, verkommen Begriffe wie Achtsamkeit und Spiritualität zu einem diffusen Label, das Konsumenten ködert. Schenz (2019) geht sogar so weit, Achtsamkeit als »Unwort des Jahres« vorzuschlagen.

DO IT YOURSELF!

Versuchen Sie einmal, sich selbst einzuordnen

- Würden Sie sich als religiös bezeichnen?
- Sind Sie spirituell?
- Wo ziehen Sie für sich die Grenze zwischen religiös und spirituell?