



Religion ≠ Spiritualität

Ressource oder Gift?

Der Glaube an Gott gibt vielen Menschen Halt, Hoffnung, Orientierung und Trost. So gesehen kann Glaube durchaus resilient machen. Das gilt nicht notwendigerweise auch für den religiösen Rahmen. Dabei spielt es keine entscheidende Rolle, ob es sich um Christentum, Judentum oder den Islam handelt. Religionskriege haben seit Jahrhunderten unzählige Opfer gefordert und Hass gefördert. Dogmatische Glaubenssätze, engstirnige Moralvorstellungen und problematische Definitionen von "Gut und Böse" haben Menschen durch die Jahrtausende in Gewissensnöte gestürzt und ihr Leben leidvollen Zwängen unterworfen - bis heute! Nicht jeder ist also mit sich und seinem Gott im Reinen.

Religiöses "Gaslighting"

(Exkurs: Gaslighting wird in der Psychologie eine Form von psychischem Missbrauch bezeichnet, mit der jemand gezielt manipuliert und verunsichert wird, um dessen Realitäts- und Selbstbewusstsein zu deformieren bzw. zerstören. Opfer von Gaslighting erleiden u.U. komplexe und schwere psychische Erkrankungen, wie Depressionen, Angst-, Panik- oder wahnhaftige Zustände. Die gesamte Persönlichkeit verändert sich und das Gefühl, sein eigenes Leben nicht mehr im Griff oder den Verstand verloren zu haben, wird stärker. Besonders fatal ist es, dass viele Eltern dieses Verhalten unbewusst und unbeabsichtigt an ihren Kindern ausleben und es damit übertragen; Psychosen etc. sind also nicht unbedingt "genetisch bedingt" oder "vererbt").

Du bist schuld. Schluss damit!

Von glaubwürdigen und autoritären Instanzen hören wir seit Jahrhunderten, dass wir falsch, böse, sündig, schuldig usw. sind und uns schämen, verstecken und tunlichst bessern sollen. Das hat gravierende psychische (und mitunter körperliche und finanzielle) Schäden bei unseren Vorfahren hinterlassen, und es tut bis heute etwas mit uns. Wer hat nicht zimal von seinen Eltern gehört "Das ist deine Schuld", "Du kannst (oder darfst) das nicht", "Wenn du nicht da wärest ..." oder "Wenn du dies oder jenes nicht getan hättest ...". Reflektiere bitte kurz, ob sich dieses Muster in deinen Wortmüll (im Unterschied zu Wortschatz) eingenistet hat.

Heile Welt

Die Hölle vor Augen und vergiftet von solch toxischer Religiosität können und wollen sehr viele Menschen an keinen Gott mehr glauben - oder sie versuchen übertrieben fromm zu leben (bis hin zu Exorzismus, den es "under cover" auch hierzulande immer noch gibt). Aber nicht allen, die sich von Religion und Kirche abwenden, will Atheismus als SINNVolle Alternative erscheinen. Sie suchen ihr Heil in einer (möglichst authentischen) "Religion ohne Gott". Der im Westen gehypte Buddhismus ist dafür ebenso symptomatisch, wie "säkularisierte", im Kern aber religiöse Praktiken, wie z.B. Meditation, Yoga, Qi Gong oder das Pilgern auf dem Jakobsweg. Teure Motivations-Gurus erfreuen sich unbremsten Zulaufs, weil sie den Spieß mit Sprüchen wie "Du schaffst das" oder "Es ist nicht deine Schuld" usw. einfach umdrehen. Sie mögen ja Recht haben. Hoffentlich funktioniert es auch nachhaltig im Sinne echter Resilienz.

Manche mögen's bunt

Das bunte Spektrum der Esoterik ist ebenso Ausdruck eines spirituellen Verlangens, das durch die traditionelle Institution Kirche nicht mehr befriedigt wird. Mit zuweilen pubertär anmutender Naivität lehnt sich die unübersichtliche "Szene" fast schon rebellisch gegen die "Mutter Kirche" auf. Nicht



alles, was allgemein unter Esoterik verstanden wird, ist problematisch - aber manches erscheint verwirrend (wenn nicht verstörend) und *Sinn-widrig*. Das soll hier aber nicht näher diskutiert und schon gar nicht bewertet oder beurteilt werden, denn das ist zutiefst persönlich.

An welchen Gott kann oder will ich glauben?

Nun, von Gott soll man sich bekanntlich kein Bild machen. Man hüte sich vor "Lehrern", die zu wissen meinen, wer Gott ist und was er will. Man frage sich statt dessen, warum ich an Gott (welchen Gott überhaupt?) nicht glauben *kann* und/oder *will* (die vier möglichen Antworten - kann/kann nicht bzw. will/will nicht - ergeben schon im Selbstversuch eine aufschlussreiche Matrix!). Widerstände und Blockaden kann man oberflächlich mit "Wissenschaft" und "Vernunft" recht gut verteidigen. Darunter bleibt - Leere. Reflektiere vor dem Weiterlesen bitte kurz dein persönliches Ergebnis und erspüre etwaige Signale.

Wo würde ich diesen Gott finden?

Ich habe versprochen, dich nicht mit Glaubenssätzen zu missionieren und weiß auch selbst schlicht und ergreifend nichts über Gott. Das hält mich nicht davon ab, wie Moses und Jakob mit ihm zu "ringen" oder mir Gedanken über ihn und mich zu machen. Ihn! Und! Mich!