

# M1 Sprechblasen mit individuellen Erfahrungen

Heilsamer Glaube | Sek II | M. Linden

„Nicht nur wir sind extrem, sondern auch unsere Eltern. Extrem religiös, wie ich es immer gesagt habe. Aus unserer Sicht als Kinder ging es bei ihrem Glauben vor allem darum, dass man sich an eine Unmenge strenger und für uns völlig unverständlicher Regeln hält. Das Schlimmste für uns Kinder war es, den „Ruhetag zu heiligen“, was bedeutete, dass wir am Ruhetag absolut gar nichts tun durften, was Spaß machte. Das hat mit der Zeit dazu geführt, dass er für uns zum absoluten Hasstag wurde, einfach weil wir uns zu Tode langweilen mussten und nicht verstanden haben, warum. Und so ging es uns auch mit den meisten anderen Regeln, die bei uns zu Hause galten.“

Philipp Mickenbecker (1997-2021, YouTuber mit über 1,5 Mio. Followern) über seine Kindheit, in: Philipp Mickenbecker: Meine Real Life Story und die Sache mit Gott (2020)

„Es ist in unserer Gesellschaft gar nicht üblich offen über dieses Thema (den Glauben) zu reden. Der Glaube ist überall nur Privatsache. Und ich würd' auch gar nicht sagen, dass ich jetzt das einzig Wahre gefunden habe. Ich hab für mich irgendwie jetzt im Moment voll den Frieden damit und das reicht für mich jetzt erstmal so.“ (Philipp)  
„Also ich denke auf jeden Fall, dass der Glaube sehr sehr viel psychologisch (in) einem ausmacht, also dass, wenn man weiß, dass da jemand ist, der auf einen aufpasst oder dass da jemand ist, den du anbeten kannst, den du fragen kannst oder wo du einfach weißt, dass da jemand ist, der dich liebt, der dich so annimmt, so wie du bist, dann gibt das einem super viel.“ (Janet)

Philipp Mickenbecker und Janet Müller im Gespräch, in: Real Life Guy: Der YouTuber, der Tod und die Hoffnung (Dokumentarfilm 2021, min 22:20-23:07)

„Ich hatte mit Streichhölzern gespielt und einen kleinen Teppich versengt: Ich war im Begriff, meine Untat zu vertuschen, als plötzlich Gott mich sah. Ich fühlte seinen Blick im Inneren meines Kopfes und auf meinen Händen; ich drehte mich im Badezimmer bald hierhin, bald dorthin, grauenhaft sichtbar, eine lebendige Zielscheibe. Mich rettete meine Wut: Ich wurde furchtbar böse wegen dieser dreisten Taktlosigkeit, ich fluchte, ich gebrauchte alle Flüche meines Großvaters. Gott sah mich seitdem nie wieder an.“

Jean-Paul Sartre (1905-1980, französischer Philosoph), in: Jean-Paul Sartre: Die Wörter 1968, S. 56ff.

„Meine Eltern haben mir die Entscheidung selbst überlassen, zu welcher Religion oder welchem Glauben ich mich am meisten hingezogen fühle. Ich war lange auf der Suche, habe mir einige Religionen angeschaut und mich letzten Endes für den christlichen Glauben entschieden. Meine Frau ist Christin, aber hatte immer betont, dass ich selbst entscheiden soll und mich da auch nicht bewusst beeinflusst. (...) Eines Tages war ich im Hotelzimmer, ging auf die Knie und habe Gott gefragt, er solle mir bitte ein Zeichen geben ... Ich bin so beladen mit Fragen und dann kam dieses Zeichen. Wie kann ich nicht genau sagen, nur, dass ich seine Anwesenheit spürte. Danach kamen mir die Tränen und ich habe Antonio angerufen und gesagt: Ich lass mich taufen! (...) Aber ich will auch gar nicht missionieren oder jemanden zwanghaft überzeugen. Wenn ich (...) direkt gefragt werde, dann stehe ich natürlich zu meinem christlichen Glauben, aber am Ende muss jede oder jeder das für sich selbst herausfinden! Mich macht Jesus Christus glücklich und ich finde in Gott meine Ruhe und meine Kraft. Der Sinn des Lebens ist es, glücklich zu sein und zu wissen, wo man hingehört. Meine Familie und ich gehören zum Christentum und sind dennoch offen und herzlich gegenüber allen Menschen anderer Einstellungen oder Glaubensauffassungen.“

Bülent Ceylan (\*1976, Comedian) im Interview mit dem Konradsblatt (Wochenzeitung für

„Die kleine Natalie (...) ist ein gewissenhaftes und sensibles Kind. (...) Während einiger Wochen fiel den Eltern auf, dass Natalie seltsam bedrückt, nachdenklich und ängstlich war. Sie war noch gewissenhafter als sonst, räumte ihr Zimmer makellos auf und gehorchte in fast unheimlicher Beflissenheit. Schließlich fragte die Mutter einmal nach dem, was sie beschäftigte: „Mami, ich habe so Angst, dass ich nicht mitgehen kann, wenn Jesus wiederkommt! Unser Sonntagschullehrer hat gesagt, dass wir nur dann bereit sind, wenn wir Jesus um Vergebung für jede Sünde gebeten haben. Und sonst sind wir nicht dabei! Und wenn du einmal sagst, ich solle den Tisch abräumen, und ich gehorche nicht gleich, dann ist das schon wieder eine Sünde!“

in: Samuel Pfeifer, Wenn der Glaube zum Konflikt wird. Wege zur inneren Heilung 2009, S. 87f.

„In einem christlichen Elternhaus aufzuwachsen war für mich ein großer Segen. Schon in jungen Jahren wurde ich mit dem, was Jesus Christus für die ganze Menschheit getan hat, vertraut gemacht. Durch seinen Tod am Kreuz und seine Auferstehung sorgt er für die Vergebung unserer Sünden und das ewige Leben. Das gibt mir Hoffnung für die Zukunft.

Wenn harte Zeiten – wie damals durch den Haiangriff – auf mich zukommen und im Leben Herausforderungen auf mich warten, beziehe ich mich auf Gottes Verheißungen, die in seinem Wort, der Bibel, zu finden sind. Ich halte an seinen Wahrheiten fest. Mein Glaube als Christin führt mich in so viele Aspekte meines Lebens. Ich kann jeden Tag beenden, indem ich meine Hoffnung auf Gott und seine vergebende Gnade richte anstatt auf meine Siege oder Misserfolge. Gleichzeitig macht es mir Lust, ihn zu kennen und das beste Leben zu leben, so wie ich es kann.

Bethany Hamilton (\*1990, Hawaiianische Surferin), die nach dem Gewinn vieler Surfmeisterschaften durch einen Haiangriff ihren linken Arm verloren hat, Interview mit der Katholischen Sonntagszeitung vom 11.03.2022.

„Für mich ganz persönlich ist der christliche Glaube Halt und Orientierung. Ich stehe in einer langen Glaubenstradition durch die Jahrhunderte von Menschen, die sich Gott anvertraut haben. Da gibt es Worte, Gebete, Lieder, die sich bewährt haben. Und ich bin Teil einer Gemeinschaft um den ganzen Globus herum, die weiß, was sie glaubt. Dabei ist mir wichtig: Glaube ist nicht fundamentalistisch, sondern du darfst zweifeln, Fragen stellen, selber denken. (...)

Wenn ich mich als Geschöpf Gottes verstehe, muss ich meinen Lebenssinn nicht selbst erschaffen, er ist mir schon vorgegeben, ein Geschenk. Das ist ungeheuer entlastend gegenüber den Leistungsansprüchen unserer Gesellschaft. (...)

Ich denke, er kann mir erst einmal helfen, mich von diesem Selbstoptimierungsdruck zu befreien. Mein Vorschlag ist: Versuchen Sie doch erstmal, ein paar Monate lang jeden Tag ein Vaterunser zu beten. Das entlastet von eigenen Ansprüchen und weitet den Blick, eröffnet eine Art Gesprächsleitung zu Gott.“

Margot Käßmann (\*1958, evangelische Theologin und ehemalige EKD Ratsvorsitzende), Interview mit [sinndeslebens24.de](http://sinndeslebens24.de) vom 08.05.2018.

Schon früh wurde mir ein Gottesbild vermittelt, das dem des barmherzigen Gottes ziemlich widersprach. Natürlich sangen wir in der Sonntagschule „Gott ist die Liebe“, doch gepredigt wurde ein zorniger, rächender Gott, einer, der argwöhnisch nur darauf lauert, dass man ja keinen noch so kleinen Fehler macht und wenn, dann bestraft er ihn gnadenlos und sofort. Wenn es donnerte, dann hieß es: „Der liebe Gott schimpft“, was ich für einen Widerspruch hielt, weil ich ihn nicht lieb fand, wenn er schimpfte. Wenn irgendetwas schief gelaufen war bei uns daheim, dann wurde das als Strafe Gottes empfunden und man suchte so lange, bis man einen Grund dafür gefunden hatte.“

Anonym, eine 40-jährige evangelische Christin

in: Elke Endraß/Siegfried Kratzer: Wenn Glaube krank macht, in: Begegnung und Gespräch. Ökumenische Beiträge zu Erziehung und Unterricht. Nr. 139, 1/2004

(...) Und dann 1989: Das Volk beginnt sich zu erheben. (...) Das Volk in Ostdeutschland gewinnt Autonomie, holt sich Würde zurück. Aber es ermächtigt sich nicht selbst. Kraft bekamen die Menschen in den Gottesdiensten. Erst dann gingen sie auf die Straße. Davor ließen sie sich Kraft zusprechen. Die Kraft der Bergpredigt Jesu, dass Gott in den Schwachen mächtig ist und die Verhältnisse umkehrt. Dass die schärfste „Waffe“ in dieser Situation der DDR die ist, die keine ist: Das Interesse am Anderen, Sympathie, Nächstenliebe. Und dann gingen sie hinaus. Von Christus ermächtigt. Und dann geschah dieses Wunder, das mit der deutschen Einheit verbunden ist. Das hunderte von Malen auf den Straßen geschah: die friedliche Revolution. Ein bis an die Zähne bewaffneter Staat schaut in die Gesichter von Menschen, die aufrecht stehen. (...)

Und da ist das Versprechen. Von dem, der uns freigesprochen hat: Ihr seid nicht allein unterwegs. Ich sende euch und ich bin bei euch.“

Gerhard Ulrich (ehemaliger Landesbischof der Nordkirche), Predigt zu Mk 2,1-12, 11. Oktober 2015

„Mag sein, dass andere Gott spüren. Ich habe ihn nicht erlebt. Früher habe ich an ihn geglaubt; habe die Bibel gelesen und gebetet: ich habe gedacht, dass er über mir wacht und mich liebt. Aber warum hat er meine Gebete am Krankenbett meiner Mutter nicht erhört? Warum hat er die Not meines Vaters nicht gesehen? Wenn es Gott überhaupt gibt, dann hat er geschlafen! Ich kann nichts mehr mit ihm anfangen! Ich will nichts mehr von Gott hören. Es wird mir fast schlecht dabei!“

19-jährige Frau, drei Jahre nach dem Tod ihrer geliebten Mutter, in: Samuel Pfeifer, Wenn der Glaube zum Konflikt wird. Wege zur inneren Heilung 2009, S. 8

**M1**

# Sprechblasen mit individuellen Erfahrungen

Heilsamer Glaube | Sek II | M. Linden

„Nicht nur wir sind extrem, sondern auch unsere Eltern. Extrem religiös, wie ich es immer gesagt habe. Aus unserer Sicht als Kinder ging es bei ihrem Glauben vor allem darum, dass man sich an eine Unmenge strenger und für uns völlig unverständlicher Regeln hält. Das Schlimmste für uns Kinder war es, den „Ruhetag zu heiligen“, was bedeutete, dass wir am Ruhetag absolut gar nichts tun durften, was Spaß machte. Das hat mit der Zeit dazu geführt, dass er für uns zum absoluten Hasstag wurde, einfach weil wir uns zu Tode langweilen mussten und nicht verstanden haben, warum. Und so ging es uns auch mit den meisten anderen Regeln, die bei uns zu Hause galten.“

Philipp Mickenbecker (1997-2021, YouTuber mit über 1,5 Mio. Followern) über seine Kindheit, in: Philipp Mickenbecker: Meine Real Life Story und die Sache mit Gott (2020)

„Es ist in unserer Gesellschaft gar nicht üblich offen über dieses Thema (den Glauben) zu reden. Der Glaube ist überall nur Privatsache. Und ich würd auch gar nicht sagen, dass ich jetzt das einzig Wahre gefunden habe. Ich hab für mich irgendwie jetzt im Moment voll den Frieden damit und das reicht für mich jetzt erstmal so.“ (Philipp) „Also ich denke auf jeden Fall, dass der Glaube sehr sehr viel psychologisch (in) einem ausmacht, also dass, wenn man weiß, dass da jemand ist, der auf einen aufpasst oder dass da jemand ist, den du anbeten kannst, den du fragen kannst oder wo du einfach weißt, dass da jemand ist, der dich liebt, der dich so annimmt, so wie du bist, dann gibt das einem super viel.“ (Janet)

Philipp Mickenbecker und Janet Müller im Gespräch, in: Real Life Guy: Der YouTuber, der Tod und die Hoffnung (Dokumentarfilm 2021, min 22:20-23:07)

„Meine Eltern haben mir die Entscheidung selbst überlassen, welcher Religion oder welchem Glauben ich mich am meisten hingezogen fühle. Ich war lange auf der Suche, habe mir einige Religionen angeschaut und mich letzten Endes für den christlichen Glauben entschieden. Meine Frau ist Christin, aber hatte immer betont, dass ich selbst entscheiden soll und mich da auch nicht bewusst beeinflusst. (...)

Eines Tages war ich im Hotelzimmer, ging auf die Knie und habe Gott gefragt, er solle mir bitte ein Zeichen geben ... Ich bin so beladen mit Fragen und dann kam dieses Zeichen. Wie kann ich nicht genau sagen, nur, dass ich seine Anwesenheit spürte. Danach kamen mir die Tränen und ich habe Antonio angerufen und gesagt: Ich lass mich taufen! (...)

Aber ich will auch gar nicht missionieren oder jemanden zwanghaft überzeugen. Wenn ich (...) direkt gefragt werde, dann stehe ich natürlich zu meinem christlichen Glauben, aber am Ende muss jede oder jeder das für sich selbst herausfinden! Mich macht Jesus Christus glücklich und ich finde in Gott meine Ruhe und meine Kraft. Der Sinn des Lebens ist es, glücklich zu sein und zu wissen, wo man hingehört. Meine Familie und ich gehören zum Christentum und sind dennoch offen und herzlich gegenüber allen Menschen anderer Einstellungen oder Glaubensauffassungen.“

Bülent Ceylan (\*1976, Comedian) im Interview mit dem

„Die kleine Natalie (...) ist ein gewissenhaftes und sensibles Kind. (...) Während einiger Wochen fiel den Eltern auf, dass Natalie seltsam bedrückt, nachdenklich und ängstlich war. Sie war noch gewissenhafter als sonst, räumte ihr Zimmer makellos auf und gehorchte in fast unheimlicher Beflissenheit. Schließlich fragte die Mutter einmal nach dem, was sie beschäftigte: „Mami, ich habe so Angst, dass ich nicht mitgehen kann, wenn Jesus wiederkommt! Unser Sonntagschullehrer hat gesagt, dass wir nur dann bereit sind, wenn wir Jesus um Vergebung für jede Sünde gebeten haben. Und sonst sind wir nicht dabei! Und wenn du einmal sagst, ich solle den Tisch abräumen, und ich gehorche nicht gleich, dann ist das schon wieder eine Sünde!“

in: Samuel Pfeifer, Wenn der Glaube zum Konflikt wird. Wege zur inneren Heilung 2009, S. 87f.

„In einem christlichen Elternhaus aufzuwachsen war für mich ein großer Segen. Schon in jungen Jahren wurde ich mit dem, was Jesus Christus für die ganze Menschheit getan hat, vertraut gemacht. Durch seinen Tod am Kreuz und seine Auferstehung sorgt er für die Vergebung unserer Sünden und das ewige Leben. Das gibt mir Hoffnung für die Zukunft.“

Wenn harte Zeiten – wie damals durch den Haiangriff – auf mich zukommen und im Leben Herausforderungen auf mich warten, beziehe ich mich auf Gottes Verheißungen, die in seinem Wort, der Bibel, zu finden sind. Ich halte an seinen Wahrheiten fest. Mein Glaube als Christin führt mich in so viele Aspekte meines Lebens. Ich kann jeden Tag beenden, indem ich meine Hoffnung auf Gott und seine vergebende Gnade richte anstatt auf meine Siege oder Misserfolge. Gleichzeitig macht es mir Lust, ihn zu kennen und das beste Leben zu leben, so wie ich es kann.

Bethany Hamilton (\*1990, Hawaiianische Surferin), die nach dem Gewinn vieler Surfmeisterschaften durch einen Haiangriff ihren linken Arm verloren hat, Interview mit der Katholischen Sonntagszeitung vom 11.03.2022.

„Ich hatte mit Streichhölzern gespielt und einen kleinen Teppich versengt: Ich war im Begriff, meine Untat zu vertuschen, als plötzlich Gott mich sah. Ich fühlte seinen Blick im Inneren meines Kopfes und auf meinen Händen; ich drehte mich im Badezimmer bald hierhin, bald dorthin, grauenhaft sichtbar, eine lebendige Zielscheibe. Mich rettete meine Wut: Ich wurde furchtbar böse wegen dieser dreisten Taktlosigkeit, ich fluchte, ich gebrauchte alle Flüche meines Großvaters. Gott sah mich seitdem nie wieder an.“

Jean-Paul Sartre (1905-1980, französischer Philosoph), in: Jean-Paul Sartre: Die Wörter 1968, S. 56ff.

„Für mich ganz persönlich ist der christliche Glaube Halt und Orientierung. Ich stehe in einer langen Glaubensstradition durch die Jahrhunderte von Menschen, die sich Gott anvertraut haben. Da gibt es Worte, Gebete, Lieder, die sich bewährt haben. Und ich bin Teil einer Gemeinschaft um den ganzen Globus herum, die weiß, was sie glaubt. Dabei ist mir wichtig: Glaube ist nicht fundamentalistisch, sondern du darfst zweifeln, Fragen stellen, selber denken. (...)

Wenn ich mich als Geschöpf Gottes verstehe, muss ich meinen Lebenssinn nicht selbst erschaffen, er ist mir schon vorgegeben, ein Geschenk. Das ist ungeheuer entlastend gegenüber den Leistungsansprüchen unserer Gesellschaft. (...)

Ich denke, er kann mir erst einmal helfen, mich von diesem Selbstoptimierungsdruck zu befreien. Mein Vorschlag ist: Versuchen Sie doch erstmal, ein paar Monate lang jeden Tag ein Vaterunser zu beten. Das entlastet von eigenen Ansprüchen und weitet den Blick, eröffnet eine Art Gesprächsleitung zu Gott.“

Margot Käßmann (\*1958, evangelische Theologin und ehemalige EKD Ratsvorsitzende), Interview mit [sinnendeslebens24.de](http://sinnendeslebens24.de) vom 08.05.2018.

„Schon früh wurde mir ein Gottesbild vermittelt, das dem des barmherzigen Gottes ziemlich widersprach. Natürlich sangen wir in der Sonntagschule „Gott ist die Liebe“, doch gepredigt wurde ein zorniger, rächender Gott, einer, der argwöhnisch nur darauf lauert, dass man ja keinen noch so kleinen Fehler macht und wenn, dann bestraft er ihn gnadenlos und sofort. Wenn es donnerte, dann hieß es: „Der liebe Gott schimpft“, was ich für einen Widerspruch hielt, weil ich ihn nicht lieb fand, wenn er schimpfte. Wenn irgendetwas schief gelaufen war bei uns daheim, dann wurde das als Strafe Gottes empfunden und man suchte so lange, bis man einen Grund dafür gefunden hatte.“

Anonym, eine 40-jährige evangelische Christin

in: Elke Endraß/Siegfried Kratzer: Wenn Glaube krank macht, in: Begegnung und Gespräch. Ökumenische Beiträge zu Erziehung und Unterricht. Nr. 139, 1/2004

„(...) Und dann 1989: Das Volk beginnt sich zu erheben. (...) Das Volk in Ostdeutschland gewinnt Autonomie, holt sich Würde zurück. Aber es ermächtigt sich nicht selbst. Kraft bekamen die Menschen in den Gottesdiensten. Erst dann gingen sie auf die Straße. Davor ließen sie sich Kraft zusprechen. Die Kraft der Bergpredigt Jesu, dass Gott in den Schwachen mächtig ist und die Verhältnisse umkehrt. Dass die schärfste „Waffe“ in dieser Situation der DDR die ist, die keine ist: Das Interesse am Anderen, Sympathie, Nächstenliebe. Und dann gingen sie hinaus. Von Christus ermächtigt. Und dann geschah dieses Wunder, das mit der deutschen Einheit verbunden ist. Das hunderte von Malen auf den Straßen geschah: die friedliche Revolution. Ein bis an die Zähne bewaffneter Staat schaut in die Gesichter von Menschen, die aufrecht stehen. (...)

Und da ist das Versprechen. Von dem, der uns freigesprochen hat: Ihr seid nicht allein unterwegs. Ich sende euch und ich bin bei euch.“

Gerhard Ulrich (ehemaliger Landesbischof der Nordkirche), Predigt zu Mk 2,1-12, 11. Oktober 2015

„Mag sein, dass andere Gott spüren. Ich habe ihn nicht erlebt. Früher habe ich an ihn geglaubt; habe die Bibel gelesen und gebetet: ich habe gedacht, dass er über mir wacht und mich liebt. Aber warum hat er meine Gebete am Krankenbett meiner Mutter nicht erhört? Warum hat er die Not meines Vaters nicht gesehen? Wenn es Gott überhaupt gibt, dann hat er geschlafen! Ich kann nichts mehr mit ihm anfangen! Ich will nichts mehr von Gott hören. Es wird mir fast schlecht dabei!“

19-jährige Frau, drei Jahre nach dem Tod ihrer geliebten Mutter, in: Samuel Pfeifer, Wenn der Glaube zum Konflikt wird. Wege zur inneren Heilung 2009, S. 8

Hans-Joachim Eckstein (\*1950) ist ein deutscher evangelischer Theologe

### **Heilsame Liebe – ungesunde Formen der Religiosität (2010)**

5 Ein „gesunder“ und am Evangelium von Jesus Christus orientierter Glaube entfaltet gewiss eine Fülle lebensfördernder und beziehungsstärkender Impulse. Es gibt offensichtlich auch Formen von Religiosität und Frömmigkeit, die nicht zu Bewältigung von Wirklichkeit und zur Entfaltung von Persönlichkeit beitragen, sondern eher lebensabträglich und selbstzerstörerisch wirken. Es kommt vor, dass jemand nicht nur *trotz* des Glaubens körperlich oder seelisch erkrankt, sondern gerade durch die Art seiner Frömmigkeit.

10 (...) Der Unterschied zwischen beiden so unterschiedlich wirkenden Glaubensweisen lässt sich zusammenfassend nochmals an dem jeweils vorausgesetzten „Glaubensbegriff“ – und damit an dem jeweiligen *Gottesbild* und an dem grundlegenden *Beziehungs-* und *Liebesverständnis* – verdeutlichen. Als heilsam erweist sich der Glaube, wenn er in Gott und seiner Liebe gründet. Als ungesund und krankmachend können Formen der Religiosität wirken, die vom Menschen fordern, was nur Gott geben kann, und vom Menschen verlangen, was er allein in der Gottesbeziehung sein und leben kann.

20 Die von dem Vater Jesu Christi ausgehende Liebe und Zuwendung ist nicht durch die Beschaffenheit und den Wert des zu liebenden Menschen motiviert, sondern in der Zuneigung und Zuwendung des liebenden Gottes selbst begründet. Nicht weil der Mensch sich als liebenswert erweist, erfährt er Gottes Anerkennung und Wertschätzung, sondern weil Gott den Menschen liebt, erkennt dieser seinen wahren Wert. Als ungesund und krankmachend erweist es sich für Menschen, wenn sie nur Zuwendung und Anerkennung erfahren, die vom eigenen Wert bestimmt und von ihrer Liebenswürdigkeit abhängig sind. Die Liebe Gottes hat ihren Grund in sich selbst und schenkt dem Gegenüber Anerkennung und Wertschätzung, während viele Formen menschlicher Zuneigung in der Anziehungskraft und der Angepasstheit des Gegenübers begründet sind.

30 Damit geht es bei der Unterscheidung zwischen einem gesunden – am Evangelium von Christus orientierten – Glauben und krankmachenden Formen der Religiosität letztlich um den Unterschied von „nicht konditionierter“ und „konditionierter Annahme“, von „nicht bedingter“ und „bedingter Zuwendung“. Wenn Zuwendung an das Wohlverhalten und die Wohlgefälligkeit des Gegenübers gebunden ist, dann sprechen wir von *bedingter* Annahme, denn sie ist sowohl an „Vorbedingungen“ geknüpft als auch als solche „vorbehaltlich“. In Wahrheit bezieht sich eine solche Zuneigung nicht auf die Person selbst, sondern auf bestimmte Aspekte, Eigenschaften oder Qualitäten der Persönlichkeit. Die Wertschätzung gilt dann nicht dem Menschen an sich, sondern vielmehr seinen attraktiven Seiten und erwartungskonformen Verhaltensweisen. Da eine solche Art von Anerkennung und Zuneigung in Wahrheit erarbeitet und erkaufte werden muss, enttäuscht sie nicht nur die „Ungeliebten“, sondern zugleich auch die vermeintlich „Geliebten“. Denn sie müssen sich als „liebenswert“ erweisen, um die Zuwendung zu erlangen, die ihnen eigentlich voraussetzungslos gelten sollte. Sie müssen sich „liebenswürdig“ verhalten, um die Aufwertung zu erfahren, die sie doch unbedingt auf ihre eigene Person beziehen wollen.

45 Demgegenüber gewinnen Menschen Zuversicht, Sicherheit und Glück aus



50 Beziehungen, in denen sie sich bedingungslos und umfassend geliebt und anerkannt wissen. Wenn sie erleben, dass sie sich nicht erst durch ihr Verhalten als „liebens-wert“ erweisen müssen, um Zuwendung zu empfangen, werden sie frei davon, sich nur von ihren Leistungen her zu verstehen und sich von ihren

55 Erfolgen abhängig zu machen. Es gibt dann keine Voraussetzungen mehr, die sie in ihrem Leben zuerst erfüllen müssen, um Anerkennung und Liebe zu gewinnen, sondern die Liebe selbst wird zur heilsamen Voraussetzung und Grundlage ihres Lebens. Das „eigentliche“ Lebensglück steht dann nicht länger in eine unbestimmte Zukunft hinein aus, sondern es kann hier und jetzt gewonnen und

60 gestaltet werden. Auf diese Weise müssen sie nicht fortwährend der Anerkennung nachjagen und ständig neue Bedingungen erfüllen, von denen sie ihr Glück und Heil abhängig machen, sondern sie können gegenwärtig anfangen zu sein. Die Erfahrung einer nicht konditionierten Liebe befreit von der Not eines ständig konditionierten Lebens. Denn nur die Liebe kann den Menschen eindeutig und glaubhaft vermitteln, dass sie einzigartig und bedeutsam sind.

65 Wenn Menschen erleben, dass die Liebe eines anderen nicht nur ihren „liebenswerten“ Seiten, sondern *ihnen selbst* umfassend gilt, bekommen sie den Mut, sich zunehmend auch mit ihren Schattenseiten, Schwächen und Ängsten auseinander zu setzen und sich so zu sehen, wie sie wirklich sind. Sie müssen nicht länger fürchten, durch ihre Wahrhaftigkeit und Offenheit die Zuneigung wieder zu verlieren. Im Gegenteil, weil *sie* geliebt werden und nicht nur die Rollen, die sie spielen, kann es die Beziehung nur vertiefen, wenn sie dem anderen und sich selbst nicht länger etwas vormachen, sondern ehrlich werden.

70 Folglich bewirkt gerade die Liebe, die den anderen bejaht, wie er ist, dass er sich verändert, und die unbedingte Annahme bringt ihn dahin, dass er der Liebe zunehmend auch durch sein eigenes Verhalten entsprechen kann. So ist nichts überwältigender und heilsamer als die Erfahrung uneingeschränkter Liebe. Sie ist – gerade indem sie voraussetzungslos und bedingungslos gilt – so folgenreich und prägend wie kein anderes Erleben.

75 Ob in der geschenkweisen Rechtfertigung des Gottlosen aufgrund des Glaubens nach Paulus (Röm 3,21 – 4,25) oder in der unbedingten und lebensverändernden Zuwendung Jesu zu den Sündern, den Kranken und Belasteten nach den Evangelien – Inhalt des Evangeliums ist jeweils die Zusage, dass Gott in dem Wirken, Sterben und Auferstehen Jesu Christi seine voraussetzungslose und bedingungslose Liebe erwiesen hat, die für die Glaubenden bleibende Grundlage

80 und prägende Orientierung ihres gesamten Lebens und all ihrer personalen Beziehungen werden kann.

Quelle: H.-J. Eckstein: Gesund im Glauben, Holzgerlingen 2023, S. 534.557-560 (gekürzt).

**Arbeitsauftrag:**

1. Lies den Text und liste die unterschiedlichen Kennzeichen der beiden von Eckstein beschriebenen Glaubensweisen möglichst strukturiert in der Tabelle (**M3**) auf.

Alternativ kannst du zu beiden verschiedenen Glaubensweisen und ihren jeweiligen Kennzeichen jeweils eine Concept Map erstellen.

Auch als Partnerarbeit möglich: Beide bearbeiten die Zeilen 1-15, Partner 1 die Zeilen 16-44 und Partner 2 die Zeilen 45-82.

2. Partnerarbeit: Vergleicht eure Ergebnisse und ergänzt sie ggf.

3. Partnerarbeit: Ordnet Zitate aus **M1** passenden Kennzeichen aus Ecksteins Text zu und begründet eure Auswahl stichpunktartig

# Tabelle: Heilsamer Glaube – ungesunde Formen der Religiosität

Heilsamer Glaube | Sek II | M. Linden

**Arbeitsauftrag:**

Liste tabellarisch die unterschiedlichen Kennzeichen der beiden von Eckstein entfalteten Lebensweisen auf (mit Zeilenangaben).

Heilsamer Glaube	Krankmachende Formen der Religiosität

Michael Utsch (\*1960) und Sarah Demmrich (\*1986) sind deutsche Diplompsychologen und Lehrbeauftragte für Religionspsychologie (Utsch) bzw. Religionssoziologie (Demmrich)

### Religiöser Glaube und Selbstwertgefühl (2023)

5 Eines der grundlegenden menschlichen Bedürfnisse ist das Streben nach einem positiven Selbstwertgefühl, d. h. nach einer positiven Bewertung des eigenen Selbst, welches sich in Emotionen wie Freude, Stolz und Zufriedenheit niederschlägt. Ein negatives Selbstwertgefühl hingegen kann mit Gefühlen des Abgelehntseins, der Scham oder der Unzufriedenheit einhergehen. (...)



Abbildung 6.8: Mentales Selbstwertgefühl © Nelly Nieter

Abbildung 6.8: Mentales Selbstwertgefühl

#### **Die Rolle des Selbstwertgefühls im Gottesbild**

10 Ein zentraler Teil des religiösen Glaubens von Individuen ist ihre Beziehung zu Gott. (...) Von einem positiven Gottesbild spricht man, wenn man Gott als liebevoll, fürsorglich, vergebend oder wohlwollend wahrgenommen wird. Ein negatives Gottesbild hingegen schürt starke Ängste und destabilisierende Schuldgefühle, da Gott als kontrollierend, strafend und rachsüchtig erlebt wird.

15 Das Gottesbild wird geprägt durch die mentale Repräsentation der Eltern. Jedes Kind verinnerlicht die Gefühle gegenüber Mutter und Vater und speichert sie ab. Diese mentale Repräsentation beeinflusst das Selbstbild und seine emotionale Bewertung, das Selbstwertgefühl: Wenn meine Mutter mich immer so liebevoll anlächelt, muss ich wertvoll sein. Das Selbstwertgefühl wird vor allem durch frühe Interaktionen mit den ersten Bezugspersonen grundlegend geformt. Ob eine Person sich also als anerkannt und liebenswert wahrnimmt, prägt sich meist bereits in der Kindheit heraus und wirkt sich auf das Gottesbild aus. Als liebenswürdige Person werde ich von Gott geliebt und akzeptiert. Das Gottesbild wurzelt somit im Selbstwertgefühl (...). [Die] Abbildung veranschaulicht die Relationen (...).

20 Das Gottesbild verhält sich dabei konsistent zum Selbstwertgefühl: Individuen, die sich selbst positive Emotionen zuschreiben, also sich selbst als liebenswert, würdig und achtenswert wahrnehmen, prägen ein positives Gottesbild aus. Menschen hingegen, die ein geringes Selbstwertgefühl aufweisen, sich also nicht als liebenswert oder würdig wahrnehmen, projizieren dies auch auf Gott, welcher dann  
25 als kontrollierend, abweisend oder strafend erlebt wird.

30

(...) Individuen mit einem positiven Selbstwertgefühl fokussieren sich bei religiösen Unterweisungen auf akzeptierende und liebende Aspekte Gottes. Menschen mit einem negativen Selbstwertgefühl hingegen erleben einen positiven Gott als widersprüchlich zu ihrem eigenen Selbstwertgefühl und ersetzen diese positiven Gottesattribute durch einen strafenden, zurückweisenden Gott. Menschen bestätigen durch diese Selektionsprozesse somit ihr positives oder negatives Selbstwertgefühl.

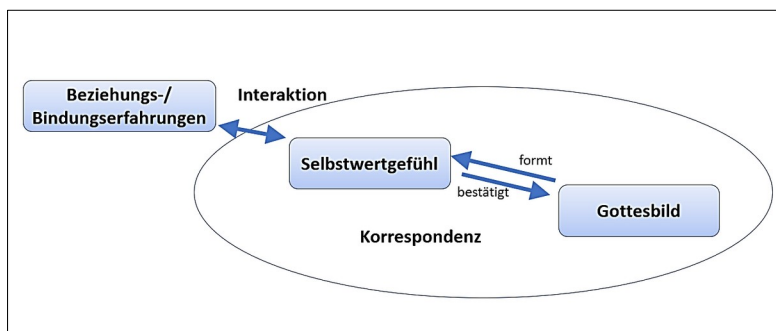


Abbildung 6.9: Relationen zwischen Beziehungserfahrungen, Selbstwertgefühl und Gottesbild (erstellt von Mark Linden in Anlehnung an Utsch, Demmrich, Glaube und Selbstwertgefühl, 2023)

Quelle: M. Utsch und S. Demmrich: Religiöser Glaube und Selbstwertgefühl, in: Psychologie des Glaubens. Einführung in die Religionspsychologie, Göttingen 2023, S. 142-145 (gekürzt).

### Arbeitsauftrag:

1. Lies den Text von Utsch und Demmrich und ergänze deine Tabelle bzw. Concept Map um weitere Kennzeichen der unterschiedlichen Glaubensweisen.

**Anwendungsaufgabe:**

Stell dir vor, du bist eine Person, die in ihrer Vergangenheit krankmachende Formen der Religiosität erlebt hat (Hierbei kannst du auch auf eine Person aus **M1** zurückgreifen.). Zufällig bist du auf den Text von Eckstein (und Utsch/Demmrich) gestoßen. Reflektiere deine bisherige religiöse Vergangenheit und entwickle mögliche Perspektiven für deine Zukunft und beziehe dich dabei auf Impulse aus den Texten.

Hinweis: Es geht dabei nicht um die unreflektierte Übernahme der neuen Impulse, sondern auch sie sollen kritisch reflektiert werden.

Liebes Tagebuch,

**Möglichkeiten der Weiterarbeit:**

Je nach Verortung der Unterrichtsidee:

- E1.3/1.5: Auseinandersetzung mit einer fundamentalistischen Religionsgemeinschaft und theologische Beurteilung aufgrund des Gelernten.
- Q2.1: Bezug des Gelernten zu Modellen der Entwicklung eigener Gottesvorstellungen (Fowler oder Oser)
- Q2.2 Rückbezug auf Freuds Religionskritik aufgrund der gewonnenen Erkenntnisse.
- Q2.2: Übergang zur Theodizeefrage: Kann sich das in der Unterrichtsidee beschriebene Gottesbild in der Erfahrung von Leid als tragfähig erweisen?

**Literatur:**

- Hans-Joachim Eckstein: Gesund im Glauben, Holzgerlingen 2011.
- Elke Endraß, Siegfried Kratzer: Wenn der Glaube krank macht, in: Begegnung & Gespräch. Ökumenische Beiträge zu Erziehung und Unterricht 1/2004.
- Johannes Panhofer: Macht Religion gesund? Erkenntnisse der empirischen Religionspsychologie, in: cus, Vol. 56 No.3, Split (Kroatien) 2021, S. 376-388.
- Samuel Pfeifer: Wenn der Glaube zum Konflikt wird. Wege zur inneren Heilung, Basel 2009.
- Ellen Stubbe: Art. Ekklesiogene Neurose, in RGG<sup>4</sup> Band 2 C-E, Tübingen 1999.
- Michael Utsch: Persönlichkeitswachstum durch religiös-spirituelles Praktizieren, in: Persönlichkeitsstörungen 24(3), S. 155-167, Stuttgart 2020.
- Michael Utsch, Sarah Demmrich: Psychologie des Glaubens. Einführung in die Religionspsychologie, Göttingen 2023.
- Michael Utsch: Vergebung und Hoffnung. Wie ein ermutigender Glaube hilft, Krankheiten zu bewältigen, in: Resilienz. Was die Seele stark macht, Publik-Forum Extra 1/2020, Oberursel 2019, S. 15-17.