

JÜRGEN SAMMET

ERWARTE  
NICHTS,  
ERHOFFE  
ALLES



GEDANKEN EINES  
HOBBYMÖNCHS

*Vier-Türme-Verlag*

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



**Ohne Folie**  
Für unsere Umwelt



**D**  
in Deutschland  
produziert

1. Auflage 2022

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2022

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Marlene Fritsch

Satz: Matthias E. Gahr

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagmotiv: tynyuk / shutterstock.com

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7365-0423-3

[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)

# INHALT

Was will ich? . . . . .	7
Sehnsucht nach dem »Mehr« . . . . .	13
Glauben – alles andere als einfach . . . . .	19
Glaube, Wissen und Erfahrung . . . . .	23
Erfolg, Glück und Leben in Fülle . . . . .	35
Porös werden . . . . .	57
Benedikt . . . . .	65
Hören . . . . .	71
Beten . . . . .	81
Lieben . . . . .	97
Wachsam sein . . . . .	117
Wie Sie sich Ihr eigenes kleines Kloster bauen können . . . . .	133
Leben in Fülle: Heitere Gelassenheit . . . . .	151
Literatur . . . . .	155

## Meinen Eltern



# WAS WILL ICH?

Wir werden geboren und am Ende sterben wir. Dazwischen liegt ein Leben. Dieses Leben wollen wir gestalten: Es soll sinnvoll, glücklich und erfüllt sein. Das Ziel ist universell: »Ein jeder Mensch strebt nach Glück«, meinte schon Aristoteles. Doch scheint es keine universelle Antwort auf die Frage zu geben, was »Glück« genau bedeutet und wie wir es erreichen. Das Christentum hatte immer den Anspruch, auf diese Fragen Antworten geben zu können. Glaube und Christentum sind jedoch aus vielfältigen Gründen ziemlich aus der Mode gekommen. Dadurch gerät leider auch der Schatz an Antworten in Vergessenheit. In manchen Klöstern wird dieser Schatz jedoch nach wie vor bewahrt. Möchte man sich also auf die Suche nach einer christlichen Lebenskunst begeben, die nicht mit der ganzen Schwere von Kirche und Tradition belastet ist, ist es sicher eine gute Idee, bei den Mönchen vorbeizuschauen. Man muss ja deshalb nicht gleich ganz fromm werden.

Als Kind lud ich Jesus oft zum Kaffeetrinken in die Puppenküche meiner Schwester ein. Leider kam er nie vorbei. Das ist meine erste religiöse Erfahrung, an die ich mich erinnern kann. Aufgewachsen in einem evangelischen Milieu, lernte ich Religion vor allem als etwas kennen, das zur Geborgenheit in der Familie gehört. Später lockerte sich diese Beziehung. Ich studierte Philosophie und Erziehungswissenschaft, beschäftigte mich viel mit Existenzialismus und

Erkenntnistheorie und wurde wohl zu so etwas wie einem Atheisten. Als Kulturphänomen fand ich Religion zwar nach wie vor interessant. An einen Gott glauben konnte ich damals aber nicht (mehr). Das erschien mir intellektuell nicht verantwortbar zu sein. Engstirnig, altbacken und verklemmt waren die Assoziationen, die ich mit Religion verknüpfte.

Eher durch Zufall kam ich irgendwann mit den Benediktinern in der Abtei Münsterschwarzach in Berührung. Meine Kenntnisse über Klöster beschränkten sich bis dahin auf den Film »Der Name der Rose«. Offen gestanden wusste ich anfangs nicht, was ich von den Mönchen in ihren schwarzen Umhängen halten sollte. Was mich dann aber schnell beeindruckte: Alles erschien mir sehr geerdet und nüchtern zu sein. Es ging weniger um theologische Argumentationen, sondern um das ganz alltägliche und praktische Tun. Als ich einem Mönch meine in langen Nächten und rauchigen Studentenkneipen gestählte Argumentationskette vortragen wollte, warum es keinen Gott geben kann, entgegnete er mir entwaffnend: »Ich lade Sie herzlich ein, einfach mal mitzumachen.«

Das war vor fast zwanzig Jahren. Seitdem bin ich nicht mehr von den Benediktinern losgekommen. Ich versuche sogar den benediktinischen Lebensstil in meinen Alltag zu integrieren und bin auch Oblate der Abtei geworden. Oblaten sind nicht zu verwechseln mit dem gleichnamigen Gebäck, sondern sind Menschen, die außerhalb des Klosters versuchen, ein Leben nach dem Geist einer Ordensgemeinschaft zu führen. Weil diese Erklärung aber oft zu kompliziert ist, bezeichne ich mich manchmal gerne als eine Art *Hobbymönch*.

Beruflich habe ich mich natürlich auch weiterentwickelt. Aus dem langhaarigen Studenten wurde ein seriöser Organisationsberater und Lernbegleiter. In dieser Rolle habe ich mit sehr vielen Menschen zu tun. Oft entwickeln sich aus beruflichen Themen auch private Gespräche. Erzähle ich dann von Münsterschwarzach, folgt fast immer die gleiche Reaktion: Zunächst schlägt mir großes Interesse entgegen. Das Kloster ist für viele eine Art Sehnsuchtsort gelingenden Lebens, das mit Ruhe, Tiefgang und Gelassenheit assoziiert wird. Danach folgt fast immer das große *ABER*: »Aber die Kirche, der Religionsunterricht, der Pfarrer, die Wissenschaft sagt ...« In den letzten fünfzehn Jahren habe ich sicher mehr als fünfhundert Mal dieses eigentlich immer gleiche Gespräch geführt. Natürlich auch immer wieder mit mir selbst.

Aus diesen Erfahrungen entstand die Idee für dieses Buch. Seine Grundthesen lauten:

1. Religion kann uns auf die Frage nach einem erfüllten Leben wertvolle Antworten geben.
2. Moderne Lebensentwürfe und christlicher Glaube müssen sich nicht widersprechen.
3. Die Regel des heiligen Benedikt eröffnet einen Weg, sich auf intellektuell verantwortbare Weise dieses Potenzial für die eigene Lebensführung zu erschließen.

Eigentlich finde ich es eher eitel, wenn Autoren viel über sich schreiben. In diesem Buch werde ich trotzdem immer wieder auch meine eigenen Erfahrungen einfließen lassen. Nicht, um zur Schau zu stellen, wie toll bei mir alles ist, sondern weil ich vermute, dass sie exemplarisch für etwas

stehen, was auch andere Menschen bewegt. Diese Erfahrungen werde ich versuchen in einen größeren Zusammenhang einzuordnen. Nun bin ich kein Theologe. Das sollte aber kein Nachteil sein. Denn in diesem Buch geht es gar nicht um Theologie, auch nicht um Kirche, ja nicht einmal primär um Benedikt. Im Zentrum steht vielmehr die Frage, die wohl einen jeden Menschen umtreibt: Wie gelingt mein Leben?

Das Buch ist eine Einladung, es auf der Suche nach einer Antwort doch einmal mit dem Glauben zu versuchen. Denn so unvernünftig, wie er auf den ersten Blick erscheinen mag, ist der Glaube gar nicht. Er muss auch nicht langweilig oder bieder daherkommen. Sich auf den Glauben einzulassen, verspricht ein *Leben in Fülle*. Das hat wenig mit Frömmigkeit, aber viel mit Gelassenheit und Heiterkeit zu tun.

Beschäftigt man sich heute mit dem christlichen Glauben, hat man es schnell – sowohl in der Literatur als auch in Gesprächen – mit zwei Positionen zu tun. Mit dem *Scientismus*, der nichts gelten lassen möchte, was sich den Methoden der Naturwissenschaften entzieht. Und einer christlichen *Orthodoxie*, die sich von vorneherein gegen die Herausforderungen moderner Lebensgestaltung abschottet. Inhaltlich sind beide Positionen diametral entgegengesetzt. Formal eint beide Positionen ihre Borniertheit und Arroganz: Beide meinen, die Wahrheit abschließend gefunden zu haben und sich deshalb mit anderen Perspektiven nicht beschäftigen zu müssen. Damit ist natürlich nichts gewonnen. In diesem Buch geht es dagegen darum, verschiedene Perspektiven miteinander in Dialog zu bringen.



Es versteht sich als Essay und ist das Ergebnis aus über zwanzig Jahren praktischer und theoretischer Beschäftigung mit dem Thema. Die Form des Essays begründet die Zuspitzung des Gedankengangs. Ich bin mir bewusst, dass an vielen Stellen weitverzweigte und differenziertere Betrachtungsweisen möglich gewesen wären. Dies hätte aber nicht der Zielsetzung dieses Textes entsprochen: Ich möchte auf etwas aufmerksam machen, das vielleicht für andere Menschen in ihrer Suche nach gelingendem Leben hilfreich sein könnte, und nicht einen Beitrag zum philosophisch-theologischen Diskurs der Gegenwart liefern.

Reden über Glauben kann schnell kitschig und abgehoben werden. Besonders zwei Textformen tauchen immer wieder auf. *Wohlfühlsätze*, die zwar wunderbar heimelig klingen, aber wenig aussagen. Und »*Geheimnis-Geraune*«, das zwar sehr bedeutungsschwanger daherkommt, aber noch weniger aussagt. Ich habe versucht, möglichst auf solche Erbaulichkeitsrhetorik zu verzichten. Das schließt auch mit ein, dass ich die in spirituellen Büchern weitverbreitete kulturpessimistische Skepsis gegen die »modere Welt« nicht teile. Unbestreitbar gibt es heute besorgniserregende wirtschaftliche, politische und gesellschaftliche Tendenzen. Dass heute aber alles lauter, schneller und oberflächlicher sei, früher dagegen alles echter, ursprünglicher und tiefgründiger, halte ich für ein typisches Stereotyp schlecht verstandener Kulturkritik.

Meinen lieben Glaubensschwestern und -brüdern sei gesagt: Vielleicht erscheint euch manche Formulierung als ungewöhnlich oder gar flapsig. Respektlosigkeit ist jedoch unter keinen Umständen intendiert. Viel erreicht wäre dagegen,

wenn der eine oder andere Satz den Leser zum Schmunzeln bringen würde. Denn Humor ist immer der Lackmустest einer jeden Religion.



# SEHNSUCHT NACH DEM »MEHR«

Der Wunsch nach einem erfüllten Leben treibt wohl jeden Menschen um. Wie werde ich glücklich? Wie gelingt mein Leben? Was macht mich zufrieden? Diese Fragen beschäftigen in jedem Lebensalter. Vielen Menschen reicht der Kreislauf aus Arbeiten, Konsumieren und Erholen nicht mehr aus. Sie warten auf die »große Pointe« in ihrem Leben, aber irgendwie scheint sie auszubleiben. Erreichbare Ziele setzen, Beziehungen pflegen, Achtsamkeit – die Liste mit gutgemeinten und sicherlich auch wirkungsvollen Tipps zum Glücklichsein ist lang. Es gibt tausende Bücher zum Thema, geschrieben von Philosophen, Psychologen, Weisheitslehrern, Coaches, Glücksforschern und vielen anderen. Aber offensichtlich ist der direkte Weg zum Glück nicht so einfach zu haben. Denn gäbe es eine wirklich zufriedenstellende Antwort auf diese Fragen, bräuchte es nicht diese Vielzahl an Antworten.

Schon immer hatte das Christentum den Anspruch, ebenfalls eigene Antworten auf diese Grundfragen zu geben. Und zwar solche, die wirklich aufs Ganze gehen: Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod, Erlösung, Leben in Fülle. Das Wort »Evangelium« heißt übersetzt »Frohe Botschaft«. Entsprechend spielt *Freude* eine zentrale Rolle bei der christlichen Lebensgestaltung (oder sollte sie spielen – dazu später mehr).

Tatsächlich lässt sich die positive Wirkung von Religion sogar empirisch nachweisen. »Wer religiös ist, ist zufriedener« (Schröder 2020, S. 201). Das belegen die Daten einer großangelegten Studie zur Zufriedenheit der Deutschen, die seit den 80er-Jahren mit über 600.000 Befragungen durchgeführt wurde. Ausgewertet wurde die Studie von dem Soziologieprofessor Martin Schröder. In seiner sehr persönlich gehaltenen Interpretation des Ergebnisses kommt das ganze Dilemma zum Ausdruck, in dem Religion in Bezug auf die Glücksfrage steckt. Er schreibt: »Doch können Sie etwas mit Religion anfangen? Ich persönlich wünschte, ich könnte es. Ich würde gerne an einen großen Papa glauben, der auf uns aufpasst und uns später zu sich nimmt. Leider finde ich die Vorstellung einfach zu absurd, um sie glauben zu können« (Schröder 2020, S. 201).

Zwei typische Erfahrungen kommen hier zum Ausdruck: Da gibt es zum einen den Wunsch, glauben zu können. Die Ahnung, dass Religion für den eigenen Lebensentwurf bedeutsam sein könnte, dass es einen »Papa« gibt, der Geborgenheit und Anerkennung vermittelt. Doch andererseits erscheint eine solche Vorstellung dem modernen, aufgeklärten Menschen »absurd«. Um in den Worten des französischen Philosophen Blaise Pascal zu sprechen: Mag das »Herz« auch den Wunsch haben, der »Verstand« lässt es nicht zu. Aus diesem Grund ist Religion heute für viele keine ernstzunehmende Option mehr. Sie ist eher etwas für Menschen, die intellektuell nicht ganz auf der Höhe sind. Andere Angebote auf dem Glücksmarkt erscheinen vernünftiger – oder doch zumindest attraktiver: philosophische Lebenskunst, positive Psychologie, Zen-Meditation, neurolinguistisches Programmieren, Enneagramm – für

jeden ist etwas dabei – und das sind nur die seriöseren Angebote. Unsere Grundsituation ist heute die, dass wir die Wahl haben zwischen den verschiedensten Optionen. Diese Freiheit ist einerseits höchst begrüßenswert. Wir selbst und nicht starre Traditionen bestimmen unseren Lebensentwurf. Andererseits kann diese Freiheit auch ziemlich anstrengend sein. Der Sozialphilosoph Erich Fromm spricht hier von der »Furcht vor der Freiheit« (vgl. Fromm 1993). Nichts erscheint mehr selbstverständlich. Das trifft auch auf den Glauben zu: Wir können nicht mehr »naiv« glauben, sondern Glaube muss aktiv angeeignet werden.

Diese moderne Situation wird gerne mit den Begriffen der »Säkularisierung« und »Pluralisierung« umschrieben. Seit der Epoche der Aufklärung im 17. Jahrhundert hat die Bedeutung von Religion kontinuierlich abgenommen. Ein früheres Verständnis von Säkularisierung ging davon aus, dass dieser Prozess des Bedeutungsverlustes linear voranschreitet und Religion von selbst verschwinden wird. Zwar gilt diese These heute als überholt: Religion hält sich, allen Unkenrufen zum Trotz, auch weiterhin tapfer (vgl. Habermas 2016). Dennoch spielt sie in weiten Bereichen der Gesellschaft keine oder nur noch eine geringe Rolle. Der Bedeutungsverlust von Religion ist unbestreitbar (vgl. Knoblauch, S. 18).

Die Entwicklung von Wissenschaft und Demokratie hat die Religion auf eine unter vielen möglichen Deutungen von Welt reduziert. Vor der Aufklärung gab es nur die eine Deutung, und zwar die religiöse. Für die Menschen wäre es früher völlig unvorstellbar gewesen, nicht an Gott zu glauben. Die Frage »Existiert Gott?« hätten sie wahrscheinlich

gar nicht wirklich verstanden. Wie Leben gelingt, darauf konnte man damals selbstverständlich nur im Kontext des Christentums eine Antwort finden. Natürlich kann niemand hinter den Stand der Reflexion ernsthaft zurückwollen. Aber anscheinend ist in diesem Prozess der »Entzauberung« auch manches verloren gegangen oder hat sich zumindest in andere Gestalt transformiert. Die vom Religionssoziologen Thomas Luckman stammende These der »unsichtbaren Religion« besagt, dass sich viele religiöse Inhalte heute in sozialen und kommunikativen Formen wiederfinden, die nicht sofort als religiös erkennbar sind: »Ins Zentrum des Heiligen Kosmos moderner Gesellschaften rücken zunehmend Themen, die eigentlich zu den mittleren und kleineren Transzendenzen gehören: die körperliche Erfahrung nimmt einen zentralen Ort ein, das sexuelle Verhalten, die Familie, Bewusstseinsweiterung, Selbstverwirklichung, das persönliche Glück ...« (Knoblauch, S. 25). Auch in Ritualen und Festen lebensgeschichtlicher Übergänge wie Geburt, Hochzeit und Tod ist diese verlorengegangene »verzauberte« Dimension noch heute präsent. Selbst Menschen mit einer explizit religionskritischen Haltung suchen hier oft noch die Nähe zu religiös konnotierten Ritualen. Die Geburt eines Kindes feiern, die Liebe mit einer Hochzeit sichtbar werden lassen oder in Zeremonien des Abschiednehmens wird eine Dimension erahnbar, die sich nicht mit dem nüchternen Kalkül reiner Rationalität erfassen lässt.

Eines der sichtbarsten Phänomene dieser Sehnsucht nach »Verzauberung« ist der überwältigende Erfolg des Fantasy-Genres. »Harry Potter«, »Herr der Ringe« und »Game of Thrones« gehören zu den erfolgreichsten Buch- und Film-

produktionen. »Herr der Ringe« liegt mit 150 Millionen verkauften Exemplaren auf Platz 8, »Harry Potter« mit 120 Millionen auf Platz 9 der meistverkauften Bücher (vgl. Behling 2021). Es wäre ganz gewiss zu kurz gegriffen, wollte man diese Erfolge rein mit den Marketingmechanismen der Unterhaltungsindustrie erklären. Vielmehr holen wir uns in diesen Fantasiewelten das zurück, was durch die Entzauberung verloren gegangen ist: der Glaube an etwas Höheres, persönliche Berufung und Aufopferung, Emotionalität und klare Sinnstrukturen.

Natürlich ist das alles nur Fiktion, aber offensichtlich verweist und antwortet diese auf ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen. Vielleicht ist es auch treffender, statt von *Bedürfnis* von *Sehnsucht* zu sprechen: der Sehnsucht nach dem ganz Anderen, dem Geheimnis, nach einem Zustand, der sich irgendwie *erfüllter* anfühlt als unser geschäftiger Alltag. Früher fasste man diese Sehnsucht unter dem Begriff *Religion* zusammen. Heute spricht man eher von *Spiritualität*. In diesem Begriff scheint etwas von jener Verzauberung und Magie aufgehoben zu sein, die man verloren glaubt. Während »Religion« oft mit »Kirche« gleichgesetzt wird und ein entsprechend schlechtes Image hat, klingt »Spiritualität« individueller und irgendwie befreiter. Im Kern ist es wahrscheinlich auch der passendere Begriff, um diese individuelle Sehnsucht nach dem Anderen zu beschreiben. Es gibt im Christentum eine lange und fruchtbare spirituelle Tradition, die sich meist im Randbereich von Kirche verortet hat (vgl. Plattig 2010). Ich muss jedoch gestehen: Spiritualität klingt mir heute oft zu sehr nach Glamour. In seiner inflationären Verwendung evoziert das Wort ein Versprechen nach leichtfüßiger Tiefe, die doch sel-

ten erreicht werden kann. Wird es dann noch genutzt, um die eigene Einzigartigkeit und Bedeutsamkeit hervorzuheben («Mein ganzes Leben ist so spirituell ausgerichtet»), ist genau das Gegenteil dessen erreicht, was Spiritualität im Kern eigentlich meint, nämlich in ein reflektiertes Verhältnis zum Ego zu kommen und es eben gerade nicht aufzublähen. Religion mag dagegen altbackener klingen, dafür aber auch irgendwie ehrlicher. Zumindest lässt sich mit Religion nicht so einfach ein Aufmerksamkeitspreis gewinnen wie mit Spiritualität. Das spricht für Religion.

Wie man es auch nennen mag: In der durch Säkularisierung und Entzauberung hervorgerufenen *Situation der Wahl* ist Religion zu einer unter vielen Optionen der Lebensgestaltung geworden. Die Naturwissenschaften haben unsere Kontrolle und Verfügung über diese Welt in einem unglaublichen Maß gesteigert. Sie können aber selbst keine umfassenden Sinnbezüge hervorbringen. Dafür sind sie in ihrem Erkenntnisinteresse viel zu partikular. Bei unseren Entscheidungen für oder gegen bestimmte Formen der Lebensgestaltung bewegen wir uns grundsätzlich auf unsicherem Terrain. Kein Wunder, dass Religion da nicht zu den attraktivsten Optionen gehört, ist doch hier der Unsicherheitsfaktor mit am höchsten.



# GLAUBEN - ALLES ANDERE ALS EINFACH

Noch nie war es so schwierig wie heute zu glauben. Die Liste der Kritikpunkte, welche die säkulare Vernunft an Religion äußert, ist lang. Am offensichtlichsten lässt sich diese Kritik an der Kirche als der institutionellen Form von Religion festmachen. Die Missbrauchsfälle in der katholischen Kirche sowie der Umgang damit lassen sich durch nichts entschuldigen. Auch stellen das völlig antiquierte Frauenbild und der Umgang mit Homosexualität Abgründe dar, die sich nicht mit den Werten einer auf rationalen Diskurs und Gleichberechtigung aufbauenden Gesellschaft vereinen lassen.

Aber auch in ihrem weniger dramatischen, alltäglichen Erscheinungsbild wirkt die Kirche (katholisch und evangelisch) auf viele Menschen abwechselnd selbstherrlich oder blutleer, in jedem Fall aber irgendwie aus der Zeit gefallen. Man traut ihr nicht mehr zu, zeitgemäße Antworten auf die drängenden Fragen des modernen Daseins geben zu können, zumal die Kirche in ihrer Erscheinungsweise auch nicht unbedingt die »Freude« verkörpert, die sie verkünden möchte. Nietzsche bemerkte schon vor 150 Jahren über die Christen: »Erlöster müssten mir seine Jünger aussehen« (Nietzsche 1997b, S. 35).

Die Zahlen der Kirchenaustritte sprechen eine deutliche Sprache: 2019 waren es in den beiden großen christlichen Kirchen jeweils rund 270.000 Menschen und damit haben die Kirchenaustritte einen »historischen Höchststand« erreicht (Tagesschau 2020). In seinem bemerkenswerten Rücktrittsgesuch an den Papst sprach Kardinal Marx davon, dass die Kirche an einem »toten Punkt« angekommen sei. Trotz ernstgemeinter Reformbemühungen bleibt es fraglich, ob dieser »tote Punkt« noch einmal überwunden werden kann. Vieles deutet darauf hin, dass die Erosion weiter voranschreitet.

Es muss aber gar nicht die große Kirchenpolitik sein. Auch so manche konkrete christliche Gemeinschaften (und manch christliche Autoren) machen es den Suchenden schwer, Zugang zu ihren Themen und zu ihrem Glauben zu finden. Abschottung statt wertschätzender Erkundung ist die Devise. Schnell wird mehr oder weniger subtil manichäistisch unterschieden zwischen einem oberflächlichen und verderbten »Außen« und einem heilvollen und richtigen »Innen«. Schnell klopfen man sich gegenseitig auf die Schulter und beglückwünscht sich darin, dazuzugehören, während die anderen in der »Welt« umhergeistern. Diejenigen, die nicht dazugehören – die Nichtchristen – werden mit herablassender Liebesswürdigkeit behandelt. Höhepunkt solcher Arroganz ist der Spruch, den sich wohl schon viele »Ungläubige« anhören mussten, wenn sie auf übermotivierte Christen trafen: »Ich bete für dich, dass auch du den Weg zum Herrn findest.« Das hat nichts mit Augenhöhe, aber viel mit Anmaßung zu tun. Diese scharfe Grenzziehung zwischen »denen« und »uns« ist der Nährboden, auf dem Intoleranz und letztlich Gewalt gedeihen können. In ihrer gemäßigten Form korrespondiert

eine solche Überlegenheitsvermutung mit einem Lebensstil, der für Außenstehende oft schwer erträglich ist. Florale Tischgestecke, handgeschöpfte Bienenwachskerzen und Dinkelvollkornbrot scheinen auf mysteriöse Weise untrennbar mit dem Glauben zusammenzuhängen. Das kann für jemanden, der aus anderen Lebensbezügen kommt und einen anderen »Style« gewöhnt ist, eine echte ästhetische Herausforderung darstellen.

Noch schwerer als dieses äußere Erscheinungsbild wiegt allerdings, dass Inhalte und Sprache des Glaubens für viele unverständlich geworden sind. Was ist nochmal genau mit »Auferstehung« oder »Dreifaltigkeit« gemeint? Und wie ist das mit dem »Lamm Gottes« zu verstehen? Und müsste ich wirklich an all die Wunder glauben? Oder gar an die Jungfräulichkeit Marias? Viele Begriffe sind zudem stark negativ belastet: »Sünde«, »Hölle«, »Buße« klingen weniger nach »Leben in Fülle«, sondern stark nach »Angst und Strafe«. Wie frisch und unverbraucht scheinen dagegen die Begrifflichkeiten des Zen-Buddhismus! »Achtsamkeit«, »Bewusstsein« und »Karma« – das evoziert gleichermaßen Leichtigkeit und Tiefgang, ohne mit der Bürde der Tradition belastet zu sein (zumindest in unserer Kultur). Während die Aussage »Ich meditiere regelmäßig« meist mit Interesse und sogar mit Bewunderung belohnt wird, erntet man für »Ich bete jeden Tag mehrmals zu Gott« eher zweifelnde bis erschrockene Blicke, gerne in Verbindung mit einem mehrdeutigen: »So hätte ich dich jetzt gar nicht eingeschätzt«.

Wer sich heute als »religiös« outet, gerät schnell in den Verdacht, mit seinem Glauben etwas anderes kompensieren zu wollen: fehlende menschliche Anerkennung, fehlender

Mut, sich dem Leben in seiner ganzen Härte zu stellen, oder Flucht in eine (vermeintlich) harmonische Parallelgesellschaft. Gläubige haben kein gutes Image. Sie gelten oft als schwach und intellektuell irgendwie eingeschränkt. Religion scheint nicht wirklich zum Selbstbild des modernen, freien, selbstbestimmten und kritischen Individuums zu passen – einerseits. Andererseits treibt aber genau dieses Individuum die Frage nach dem gelingenden Leben um. Und Religion ist nun mal eine Option zur Beantwortung dieser Frage. Doch aus den genannten Gründen scheint für viele Menschen diese nicht mehr realisierbar. Deswegen lautet die entscheidende Frage: Wie kann ich heute auf intellektuell verantwortbare Weise glauben? Gibt es einen Weg zu Gott, der auch für moderne, aufgeklärte Menschen gangbar ist? Es müsste ein Weg sein, der sowohl den Ansprüchen der modernen Vernunft gerecht wird als auch genug Raum für die Entfaltung des Glaubens lässt, der gleichzeitig wissenschaftliche Rationalität wertschätzt, ohne die Grenzen dieser Rationalität zu verleugnen. Und er müsste anschlussfähig sein an die Lebenswelt des modernen Menschen, welche eben durch eine Vielfalt an Lebensentwürfen und -stilen geprägt ist und sich nicht im Modell »traditionelle Kleinfamilie der Mittelschicht« erschöpft: Diversity statt frommer Monokultur.

# GLAUBE, WISSEN UND ERFAHRUNG

Um in Religion nicht einen überlieferten Zwangsmechanismus zu sehen, bräuchte es eine Art »religiösen Neustart«, der nicht belastet ist mit all den kirchlichen Abgründen, negativen Glaubensbildern und unverständlichen Dogmen. Der Theologe Karl Rahner formuliert in einer berühmt gewordenen Wendung diesen Ansatzpunkt folgendermaßen: »Der Fromme von Morgen wird ein Mystiker sein, einer, der etwas erfahren hat, oder er wird nicht mehr sein« (Rahner 1966, S. 22). Glaube ist heute nur über den Weg der Erfahrung möglich. Genau genommen ist das jedoch kein »Neu«-Start, sondern lediglich eine Wiedererinnerung an den Ursprung von Religion. Religion beginnt mit Erfahrungen. Im Lauf der Zeit wurden die Erfahrungen in der Kirche institutionalisiert und von theologischen Spekulationen überlagert. Heute ist der Blick auf Erfahrungen als Ort von Religion häufig durch Kirche und Theologie versperrt. Beide werden mit Glauben gleichgesetzt, obwohl sie gewissermaßen »Folgeerscheinungen« der ursprünglichen religiösen Erfahrungen sind. Auch wenn mancher Theologe das anders sieht: Die Bibel ist in erster Linie eine Sammlung solcher Erfahrungen. In dem Maß, wie Kirche und Theologie ihre Bindungs- und Überzeugungskraft verlieren, gerät auch die Qualität religiöser Erfahrung in Vergessenheit. Daher ist

es wichtig, sich die Dimension der Erfahrung auch jenseits von Kirche und Theologie neu zu erschließen. Der Theologe Eugen Biser spricht auch von der »Kehre von Satz- und Bekenntnisglauben zum Erfahrungsglauben« (Biser 2007, S. 47). Es geht um das Verhalten des Glaubenden und nicht um bestimmte Inhalte oder institutionelle Formen des Glaubens.

Was aber sind religiöse Erfahrungen? Und wie unterscheiden sie sich von anderen, alltäglichen Erfahrungen? Diese Fragen sind gar nicht so leicht zu beantworten. Religiöse Erfahrungen werden von zwei Seiten skeptisch beäugt: Orthodoxen Glaubenswächtern sind sie suspekt, weil sie sich der Kontrolle der Glaubensaufsicht entziehen (was eher dafürspricht, dass sie auf den richtigen Weg führen). Oder sie werden als bloße Einbildung oder gar als Projektion eines tieferliegenden psychischen Problems abgetan. Es kommt daher darauf an, religiöse Erfahrungen sorgfältig zu beschreiben. Bezeichnenderweise waren es eher nicht die Theologen, die sich um eine Klärung bemüht haben, sondern kirchenferne Disziplinen wie Philosophie, Soziologie und Psychologie. Zwei Aspekte tauchen in allen Beschreibungen als Kernelemente religiöser Erfahrung auf: *Selbsttranszendenz* und eine weitreichende Auswirkung auf die eigene Lebensführung (*Transformation*).

Was versteht man aber unter Selbsttranszendenz? Zugegeben, das Wort klingt ein wenig sperrig. Einfacher könnte man sagen: »Vergiss dein Selbst!« Und zwar im wörtlichen Sinn. Normalerweise leben wir im Zustand der Selbstzentrierung: Unser Alltag dreht sich um unsere Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen. Wir machen Pläne, finden

Dinge gut oder schlecht und vertreten unsere Meinung gegenüber anderen. Selbsttranszendenz meint dagegen, dass es nicht um mein Selbst, man könnte auch sagen: um mein Ego geht. Der Religionsphilosoph Hans Joas beschreibt Selbsttranszendenz als »Erfahrungen, in denen eine Person sich selbst übersteigt ... im Sinne eines Herausgerissenwerdens von etwas, das jenseits meiner selbst liegt, einer Lockerung oder Befreiung von der Fixierung auf mich selbst« (Joas 2007, S. 17). Etwas oder jemand anderes steht im Mittelpunkt. Im Zustand der Selbsttranszendenz verlasse ich den engen Rahmen meines Egos und öffne mich für etwas anderes. Oder besser: Ich werde geöffnet. Denn Erfahrungen der Selbsttranszendenz sind in ihrem Wesen passiv. Sie setzen zwar eine Bereitschaft voraus, können aber nicht willentlich »hergestellt« werden. Denn dann würde mein Ego ja über sie »verfügen« können. Und schon wären wir wieder im Zustand der Selbstzentrierung. Nicht ich »mache« die Erfahrung, sondern ich erfahre etwas. Dieser passive Charakter religiöser Erfahrung kommt auch in dem berühmten Satz von Paul Tillich zum Ausdruck: Glaube ist das »Ergriffensein von dem, was uns unbedingt angeht« (Tillich 1961, S. 9).

Hier klingt das zweite Merkmal religiöser Erfahrung an: Etwas »geht uns unbedingt an«. Religiöse Erfahrungen sind keine seichten Mentalitätsübungen, sondern Momente der Fülle. »Fülle«, das ist Geborgenheit, Verbundenheit und Liebe. Momente der Fülle unterbrechen unser normales, alltägliches Leben. Es scheint, als würden sie sich in einer anderen Zeit ereignen und als öffne sich kurz der Himmel. Oft können wir uns noch Jahrzehnte später genau an diese Augenblicke erinnern. Aus den Momenten der Fülle kom-

me ich verändert zurück. Ich habe eine andere Perspektive auf das Leben gewonnen. Der Philosoph und Psychologe William James beschreibt diese lebensverändernde Wirkung religiöser Erfahrungen als einen Prozess, »durch den ein bisher gespaltenes und sich schlecht, unterlegen und unglücklich fühlendes Selbst seine Ganzheit erlangt und sich jetzt, stärker gestützt auf religiöse Wirklichkeiten, gut, überlegen und glücklich fühlt« (James 2014, S. 209).

Es gibt viele eindrucksvolle Beschreibungen religiöser Erfahrungen. Ihnen allen gemeinsam ist, was William James so ausdrückt: »Dass das personale Bewusstsein in ein größeres Selbst übergeht, von dem rettende Erfahrungen ausgehen« (James 2014, S. 492). Heute würde man vielleicht etwas einfacher formulieren: Es geht um Erfahrungen des Vertrauens und der Verbindung. Die Folge dieser Erfahrung beschreibt Blaise Pascal schlicht mit »Freude, Freude, Freude. Tränen der Freude« (Pascal 1938, S. 127). Sprachgewaltig drückt Vaclav Havel seine Erfahrung aus: »Mir schien, dass ich mich auf einmal hoch über alle Koordinaten meines momentanen Daseins auf der Welt erhoben hatte in einer Art ›Über-Zeit‹ der totalen Gegenwart alles Schönen, das ich je gesehen und erlebt hatte. [...] Ich war durchflutet von einer Art höchst glücklichem Einklang mit der Welt und mir selbst, mit diesem Augenblick, mit allen Augenblicken, die er mir vergegenwärtigt ...« (Havel, zit. n. Taylor 2012, S. 1205f).

Religiöse Erfahrungen sind immer durch zweierlei gekennzeichnet: Die Erfahrung einer *transzendenten Realität* und die *lebensverändernde Kraft* dieser Erfahrung. In der Erfahrung der Selbsttranszendenz verlasse ich zunächst die Enge



meines Selbst und erfahre die Weite und Geborgenheit von Transzendenz. Am Ende dieser Erfahrung kehre ich aber wieder zu meinem Selbst zurück. Doch ich bin nicht mehr derselbe wie vor der Erfahrung. Etwas ist anders geworden: Ich bin in der Lage, mit einem neuen, geweiteten Blick auf die Welt zu schauen. Vieles verliert und anderes gewinnt an Bedeutung. Ein kleines Beispiel: Früher war ich ein begeisterter, manche haben auch gesagt: verbissener Marathonläufer. Das Marathontraining ist ohne Zweifel aufregend und verleiht dem Leben eine gewisse abenteuerliche Tiefe und Bedeutsamkeit. Denn neben dem normalen Alltag ist man ja immer auch damit beschäftigt, sich auf etwas »ganz Großes« vorzubereiten – die 42,195 Kilometer zu schaffen, und zwar in einer bestimmten Zeit. Der ganze Alltag ist von diesem Ziel durchdrungen: Wie trainiere ich? Wie ernähre ich mich? Wie teile ich mir meine Zeit ein? Durch die religiösen Erfahrungen, die ich machen durfte, hat sich mein Verständnis von »ganz groß« ziemlich verändert. »Ganz groß« ist nicht, zehn Minuten früher oder später über die Ziellinie zu laufen, sondern »ganz groß« ist die Erfahrung, aus der Zeit geschleudert zu werden und nicht zu wissen, ob man gerade zehn Minuten oder zehn Stunden »woanders« war. Sport mache ich auch weiterhin sehr gerne. Mit dem Marathonlaufen habe ich aber aufgehört. Ich muss nicht mehr durch die läuferische Bewältigung einer Strecke nach »Tiefe« und »Bedeutsamkeit« suchen. Stattdessen sitze ich jetzt gerne einfach mal ruhig auf einem Stuhl.

Bei der Erörterung religiöser Erfahrungen verengt sich der Blick manchmal auf den ersten Aspekt: die Erfahrung der Selbsttranszendenz. Religionskritiker wenden hier oft ein, dass sich ein solcher Zustand der »Ekstase« auch durch Dro-

gen oder elektromagnetische Stimulationen des Gehirns herstellen ließen. Würden sich religiöse Erfahrungen nur in einem »ozeanischen Gefühl« (Freud) erschöpfen, könnte dies zurecht als gewichtiger Einwand gegen die objektive Wirklichkeit solcher Erfahrungen gelten. Aber religiöse Erfahrungen sind eben mehr als nur der »ekstatische Kick«. Der zweite Aspekt ist viel nüchterner und gleichzeitig entscheidender: Trägt die Erfahrung auch in meinen Alltag? Verändern sich meine Muster der Wahrnehmung, Interpretation, Bewertung und Entscheidung? Findet wirklich so etwas wie eine Transformation meines Selbst statt? An solchen Fragen entscheidet sich die Qualität und Tiefe religiöser Erfahrungen. Sich nur auf das unmittelbare Erlebnis zu beschränken, hieße, zielsicher die Pointe religiöser Erfahrungen zu verfehlen. Schon im Neuen Testament heißt es: »An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen« (Matthäus 7,16).

Religiöse Erfahrungen werden oft mit bestimmten Orten und Erlebnissen in Verbindung gebracht: Die kleine romanische Kapelle, der prachtvolle Sonnenaufgang, bestimmte Musikstücke, die Teilnahme an besonderen religiösen Veranstaltungen wie zum Beispiel Kirchentagen. Die eigentlich spannende Frage ist weniger, was ich in den konkreten Situationen empfunden habe (das ist zweifelsfrei auch wertvoll), sondern welche Auswirkungen diese Erfahrungen auf mein konkretes Leben haben. Bleiben sie folgenlos, mag das darauf hindeuten, dass es sich eben nicht um religiöse Erfahrungen gehandelt hat, sondern eher um solche der Ästhetik und der Gemeinschaft. Zugegeben – das ist ein schwacher Indikator. Aber einer, der dabei helfen kann, zu unterscheiden, was »Beiwerk« und was »Kern« religiöser Erfahrungen sind.

Der Zugang zum Glauben über den Weg der Erfahrung ist nicht nur in den Kirchen wenig bis gar nicht verankert. Er ist auch im Alltagsverständnis von Religion kaum präsent. Das ist zumindest meine Erfahrung, die ich regelmäßig in Gesprächen mache – und zwar unabhängig davon, ob der Gesprächspartner religiös ist oder nicht. Die allermeisten setzen Religion und Kirche gleich. Einige verschränken das Thema mit bestimmten religiösen Inhalten und Praktiken. Nur ganz selten erlebe ich, dass jemand an der Dimension der Erfahrung ansetzt. Das ist sicherlich keine valide Erhebung, aber ein Hinweis auf eine Tendenz, wie über Religion gedacht wird.

(Selbst-)Transzendenz und Transformation zeichnen also religiöse Erfahrungen aus. Diese lassen sich nicht objektiv erklären oder argumentativ beweisen. Sie sind deswegen aber nicht per se unvernünftig, zumindest dann nicht, wenn man Vernunft nicht auf die Rationalität der Naturwissenschaften reduziert. Vielmehr kommt in religiösen Erfahrungen ein elementares Lebensgefühl zum Ausdruck, das sich (in Grenzen) kommunizieren und auch verstehen lässt (vgl. Latour 2016). Es verhält sich damit ein wenig wie mit der Liebe: Ich kann auch nicht »beweisen«, dass ich diese andere Person wirklich liebe. Wohl aber kann ich beschreiben, was ich erfahre, wenn ich mit der geliebten Person zusammen bin oder an sie denke. Andere können diese Beschreibung verstehen, auch wenn sie vielleicht nicht in Gänze nachvollziehen können, warum ich mich nun genau in diese Person verliebt habe. Und selbst wenn es einem Wissenschaftler gelänge, vollständig zu erklären, warum ich diese Person liebe, würde ich trotzdem nicht aufhören, das zu tun. Unser Alltag ist voller Handlungen, die sich

nicht vollständig wissenschaftlich erklären lassen: von Musik begeistert zu sein, die Geborgenheit der Familie zu erfahren, einem Freund dankbar zu sein, ein Buch zu »verschlingen«, auf einem Berggipfel die Aussicht zu genießen. Wir würden das alles wohl kaum als Einbildung abqualifizieren, nur weil es sich nicht wissenschaftlich hinreichend erklären lässt.

Die Naturwissenschaften haben unglaubliche technische und medizinische Fortschritte ermöglicht. Die naturwissenschaftliche Rationalität hat aber auch klare Grenzen und kann nicht beanspruchen, für alle Lebensbereiche gleichermaßen maßgeblich zu sein. Denn sonst würde sie selbst zu einem neuen Dogma erhoben werden. In einer früheren, »verzauberten« Zeit wurden Naturphänomene religiös gedeutet: das Erdbeben war Ausdruck für den Zorn Gottes, Hagel die Strafe für sündhaftes Verhalten. In diesen Zeiten war ausschließlich die religiöse Deutung zulässig, ja überhaupt denkbar! Hier haben die Wissenschaften gründlich Aufklärung geleistet und hier hat Glaube zurecht dem Wissen Platz gemacht. An die Stelle magisch-religiöser Deutungen traten wissenschaftlich abgesicherte Erklärungen. Heute stehen wir jedoch in der Gefahr, den gleichen Fehler in umgekehrter Form zu wiederholen und nur die naturwissenschaftliche Sicht auf die Welt als einzig mögliche zu akzeptieren. Es gibt jedoch Phänomene der inneren Erfahrung, die sich naturwissenschaftlich nicht fassen lassen. Dadurch werden sie nicht weniger real, nicht weniger »wahr«. Glaube ist nicht etwas, das durch gesichertes Wissen ersetzt werden kann. Glaube hat zunächst einmal nichts mit Wissen zu tun, sondern mit Vertrauen: Ich vertraue meiner Erfahrung und dem, was mir darin widerfah-

ren ist. Daher ist auch die weitverbreitete Ansicht falsch, dass die moderne Wissenschaft Gott irgendwie »widerlegt« hätte. Widerlegen kann ich nur Aussagen über Tatsachen, nicht aber persönliche Erfahrungen des Vertrauens.

Ich halte diese Verwechslung von Glauben als »*ungesichertes Wissen*« mit Glauben als »*Vertrauen*« für ein wirklich großes Missverständnis mit weitreichender Wirkung. Der Satz »Ich glaube an Gott« lässt sich einmal verstehen als *Vermutung*, vergleichbar mit der Aussage »Ich glaube, dass noch Butter im Kühlschrank ist«. Ich kann die Kühlschrankexistenz der Butter überprüfen und meinen Glauben in *Wissen* überführen: Ich schaue im Kühlschrank nach und weiß dann, ob noch Butter da ist oder nicht. Gott ist aber keine Butter. Seine Existenz lässt sich nicht überprüfen. Wollte ich das tun, würde ich nie fündig werden. Denn Gott ist kein Gegenstand dieser Welt. Ganz anders verhält es sich, wenn ich den Satz »Ich glaube an Gott« als Ausdruck des Vertrauens verstehe: »Ich vertraue in Gott«. Vertrauen beschreibt hier einen mentalen Zustand und bezieht sich auf innere Erfahrungen. Vertrauen kann zwar bestätigt oder enttäuscht werden, es lässt sich aber nicht in gesichertes Wissen überführen.

Von daher lassen sich religiöse Erfahrungen weder wissenschaftlich beweisen noch widerlegen. Religiöse Erfahrungen erschließen Glauben als *Vertrauen*, nicht als *gesichertes Wissen*. Wissen und Glauben gehören zwei unterschiedlichen Universen an und lassen sich nicht aufeinander zurückführen (vgl. Habermas 2019). Es muss ganz klar gesagt werden: Wer lieber nachschaut, ob noch Butter im Kühlschrank ist, wird sich mit diesem Zusammenhang von

Glauben, Vertrauen und Erfahrung eher schwertun. Das Streben nach Kontrolle und Eindeutigkeit ist mit dem Glauben nicht zu vereinbaren. Vielmehr ist Glaube als Vertrauen eine Entscheidung und bleibt ein Risiko. Das meint auch die berühmte Formulierung Kierkegaards vom »Sprung in den Glauben« (Kierkegaard 2005, S. 552): Glauben ist nicht lediglich eine bequeme Verlängerung unserer gewohnten, rationalistischen Weltsicht in religiöses Terrain, sondern immer auch der Schritt ins Ungewisse, der mir von nichts und niemand abgenommen werden kann.

Diese Verwechslung von Glauben als Vertrauen und Glauben als Wissen findet sich nicht nur unter den wissenschaftlich motivierten Kritikern von Religion, sondern auch in der Glaubenspraxis der Kirchen selbst. Von Theologen und Religionslehrern werden wir angehalten, Aussagen über den Glauben für wahr zu halten. Ein Christ ist derjenige, der den Sätzen des Glaubensbekenntnisses zustimmt. Diese Aussagen und Sätze beziehen sich aber auf die Kategorie des Wissens, nicht auf die des Vertrauens. Korrespondieren die Aussagen nicht mit inneren Erfahrungen, bleiben sie belanglos und unverständlich. Sie werden zu bloßen Worthülsen, aus denen längst der eigentliche Gehalt entwichen ist. Zurecht wird dann kritisiert, dass solche Sätze doch nur »heruntergeleiert« werden. In Anlehnung an Kant könnte man also formulieren: Sätze über den Glauben ohne innere Erfahrung sind leer. Innere Erfahrungen ohne Deutung bleiben unverständlich.

Dass dieser Zusammenhang von Glaube, Wissen und Erfahrung kein Randthema ist, das nur verzweifelte Hobbymönche auf der Suche nach Gewissheit beschäftigt, zeigt das

jüngste Werk von Jürgen Habermas, der wohl als bedeutendster und renommiertester deutscher Philosoph der Gegenwart gelten darf. In seinem Buch »Auch eine Geschichte der Philosophie« untersucht er auf 1700 Seiten den Zusammenhang von Glauben und Wissen in der abendländischen Geistesgeschichte. Er kommt zu dem Fazit: »Der Ritus beansprucht, die Verbindung mit einer aus der Transzendenz in die Welt einbrechenden Macht herzustellen. Solange sich die religiöse Erfahrung noch auf diese Praxis der Vergewärtigung einer starken Transzendenz stützen kann, bleibt sie ein Pfahl im Fleisch einer Moderne, die dem Sog zu einem transzendenzenlosen Sein nachgibt« (Habermas 2019, Band 2, S. 807). Wie so oft bei Habermas könnte man zu diesen zwei Sätzen ganze Abhandlungen schreiben. Hier ist wichtig festzuhalten, dass auch er Religion als Praxis religiöser Erfahrungen versteht. Und, noch wichtiger: Diese Erfahrungen lassen sich weder ersetzen noch auflösen. Im Gegenteil. Als »Pfahl im Fleisch der Moderne« fordern sie vermeintliche Selbstgewissheiten heraus und bleiben eine wichtige Stimme auch in einer modernen, säkularen Gesellschaft.