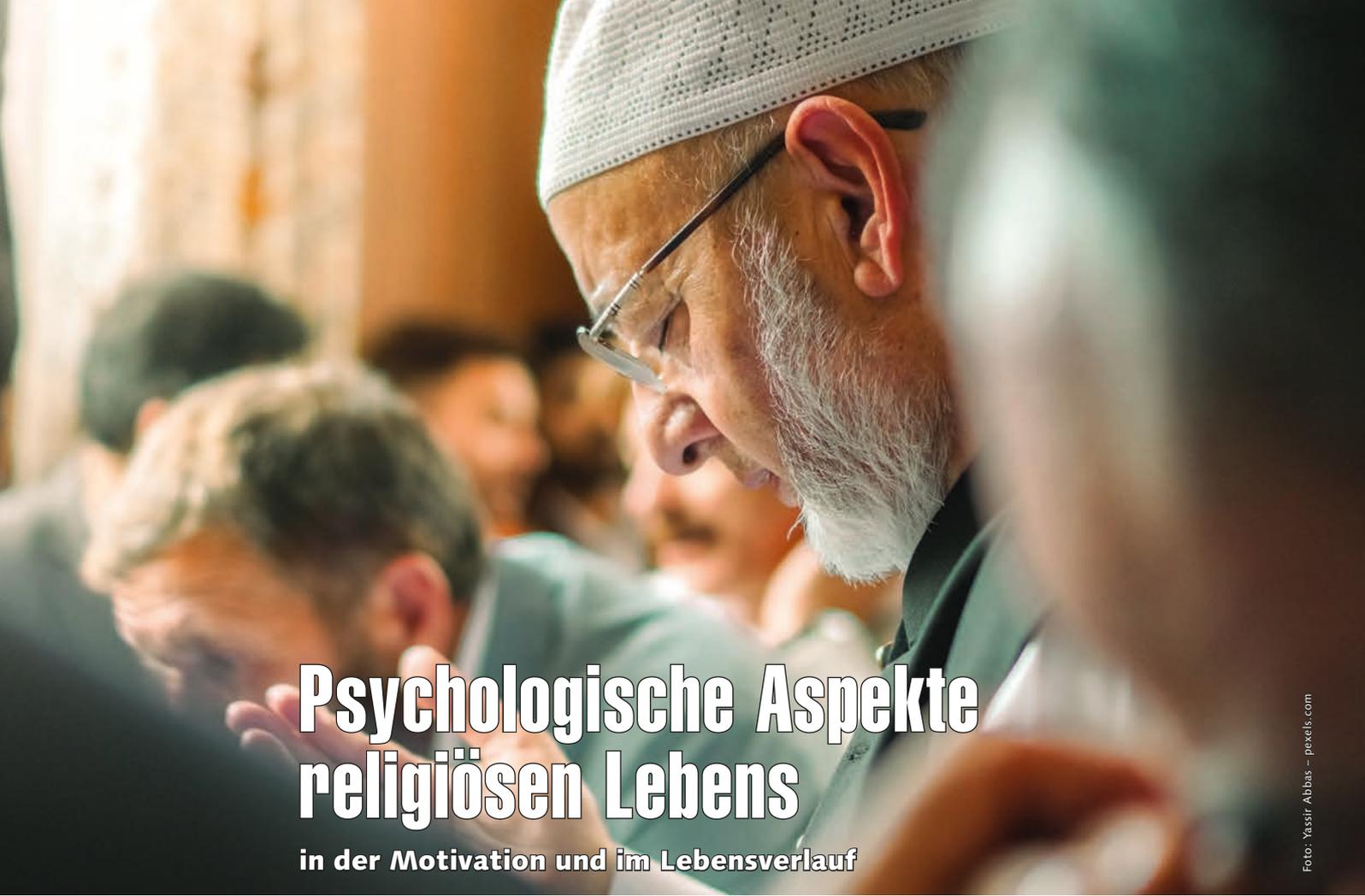


# »» Es ist aber der Glaube . . . ««

**Was sagt die (In-)Konsistenz der  
Berufsbiografie über Menschen  
aus?** s. 22

**Psychotherapie mit extremistischen  
Gefährderinnen und Gefährdern** s. 34



# Psychologische Aspekte religiösen Lebens

## in der Motivation und im Lebensverlauf

Viele Menschen glauben im religiösen und spirituellen Sinn, mit transzendtem göttlichem Urgrund verbunden zu sein. »Religio« heißt »Rückbindung«: Menschen binden ihre Existenz aus glaubender Einstellung an einen Gott, eine Gottheit, einen göttlichen Urgrund allen Seins. Viele von ihnen pflegen ihre glaubende Einstellung im Rahmen einer religiösen Gemeinschaft.

Begrifflich lässt sich unterscheiden: Spirituelle Einstellungen pflegen Menschen individuell für sich; religiöse Einstellungen pflegen Menschen im Rahmen religiöser Gemeinschaften.

### *Wesentliche Aspekte religiöser Einstellungen*

Menschen mit religiösen Lebenseinstellungen entfalten im Allgemeinen folgende wesentlichen Aspekte religiösen Glaubens, Handelns und Erlebens:

- Sie glauben, mit transzendtem göttlichem Urgrund positiv verbunden zu sein.
- Sie streben dazu, ihren Glauben in eine religiöse Gemeinschaft mit einem Rahmen gemeinsamer Glaubensvorstellungen zu integrieren.
- Sie entfalten daraus ethische Orientierungen über sinnvolles Denken und Handeln für persönliches und gemeinsames Leben.
- Sie wollen durch rituelle religiöse Aktivitäten eine Verbundenheit mit transzendtem göttlichem Urgrund sowie Verbundenheit mit religiösen Gemeinschaften bewusst aktivieren.
- Sie erleben selten »geschenkte« tiefgreifende religiöse Erfahrungen von Verbundenheit mit transzendtem Urgrund.

- Sie glauben an den Tod als Übergang ihrer persönlichen Existenz bzw. ihrer »unsterblichen Seele« in eine positive transzendente Sphäre.

### *Psychologische Aspekte religiöser Lebenseinstellungen*

Wesentliche Aspekte religiösen Lebens lassen sich aus psychologischer Perspektive betrachten: zum einen aus der Perspektive bewusster Motivationen (wie wollen Menschen leben, welche kognitiven, emotionalen und verhaltensrelevanten Einstellungen wollen sie aktivieren?), zum anderen aus der entwicklungspsychologischen Perspektive (wie entwickeln sich wesentliche Aspekte religiöser Lebenseinstellungen im Lebenslauf?).

### **Perspektive bewusster Motivationen**

#### *Leben wollen – Ursprung aller Motivationen*

Lebewesen wollen leben – in Gemeinschaften artgleicher Lebewesen als genetisch einzigartige Individuen. Sie wollen ihre Gemeinschaft erhalten und vermehren sowie darin ihr individuelles Leben erhalten und erweitern (vgl. Rieländer, 2022). Für mehrzellige Lebewesen ist das individuelle Leben begrenzt, nur Lebensgemeinschaften können überleben.

Lebewesen organisieren ihre Lebensprozesse »selbst«: selbstbestimmt, freiwillig, selbsttätig, und zwar als Individuen und als Gemeinschaften artgleicher Lebewesen. Diese Selbstorganisation mit inneren und äußeren Informations-Kommunikationsprozessen für freiwillige Zielorientierungen gilt als wesentliches biologisches Merkmal von Lebewesen (vgl. Penzlin, 2016, S. 456 ff.).

### Wie wollen Menschen leben?

1. Menschen wollen Verbundenheit und Kooperation in Lebensgemeinschaften pflegen: Wie alle Lebewesen, können Menschen nur in Lebensgemeinschaften leben und wollen daher Integration, harmonische Verbundenheit und vernünftige Kooperation erleben und gestalten.
2. Menschen wollen in Verbundenheit mit der Natur und dem Universum auf »Mutter Erde« leben. Sie wollen positive Energien der Natur nutzen und sich vor zerstörenden Energien (z. B. Seuchen, Stürme, Überflutungen, Erdbeben usw.) schützen. Sie möchten das Universum als Einheit verstehen.
3. Menschen wollen als genetisch einzigartige Personen persönliche Menschenwürde erleben und pflegen und sich auch von ihren Mitmenschen als in ihrer Menschenwürde gewürdigt empfinden.
4. Menschen möchten Wohlbefinden und Freude erleben: durch eigene Aktivitäten und wohltuende Erlebnisse, in ihren Lebensgemeinschaften, als einzigartige Personen oder durch Verbindung mit der Natur.
5. Viele Menschen wollen mit Sinn leben und z. B. bewusst lieben und Verbundenheit leben, das Leben in der Gemeinschaft als einzigartige Person konstruktiv gestalten und ethische Verantwortung pflegen.
6. Menschen haben (wie alle Lebewesen) Lebensnotwendigkeiten und -schwierigkeiten zu bewältigen: innere Energie- und Stoffwechselprozesse ausgleichend regulieren, aus der Umwelt nährnde Energien aufnehmen, sich vor gefährdenden Einflüssen aus der Umwelt schützen, sich in Lebensgemeinschaften kooperativ integrieren.
7. Menschen wissen, dass ihr persönliches irdisches Leben im Tod endet, während ihre Lebensgemeinschaften weiterleben. Sie wollen durch persönliche Einstellungen das Denken an ihren Tod geistig bewältigen.

### Was motiviert Menschen zu religiösen Lebenseinstellungen?

1. Menschen möchten in Verbundenheit mit einem einheitlichen, wohlwollenden, »guten« Universum leben und ein Urvertrauen darauf pflegen. Sie erleben in seltenen Situationen als tiefe religiös-spirituelle Erfahrung eine solche Verbundenheit mit transzendtem göttlichem Urgrund, eingetaucht in die Einheit des Universums. Menschen möchten in Verbundenheit mit »Mutter Erde« als Urgrund aller irdischen Lebensmöglichkeiten leben. Sie erleben zeitweise durch bewusste Verbindung mit der Natur ihre Lebensmöglichkeiten als erweitert.
2. In allen Religionen werden menschliche Lebensgemeinschaften sowie liebende Verbindungen zwischen Menschen in Lebensgemeinschaften als transzendente Werte betrachtet. Menschen erleben sich in ihrem Wunsch nach Verbundenheit durch Religionen unterstützt und können aus religiösen (wie humanistischen) Einstellungen heraus bewusster Verbundenheit in Lebensgemeinschaften achten und liebende Verbindungen pflegen. Sie möchten in Lebensgemeinschaften auch Gemeinsamkeiten in Weltanschauungen erleben, sich mit ihren religiösen Einstellungen in Reli-

- gionsgemeinschaften integrieren und sich an gemeinschaftlichen rituellen religiösen Aktivitäten beteiligen.
3. In allen Religionen wird die persönliche Würde von Menschen aufgrund ihrer Verbundenheit mit transzendtem göttlichem Urgrund verstärkt geachtet und entsprechend vertieft erlebt (in manchen Religionskulturen gilt dies leider nur für Menschen der eigenen Religion). Menschen können glauben, in ihrer personalen Ganzheit – mit Stärken und Schwächen, hellen und dunklen Seiten, Erfahrungen von Freude und Leid – mit transzendtem, »liebenden« göttlichem Urgrund verbunden zu sein.
4. Menschen können durch ein Vertrauen auf wohlwollende Transzendenz-Verbundenheit mehr Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit und Gelassenheit und damit auch mehr Zufriedenheit als geistige Qualität von Wohlbefinden pflegen.
5. Menschen entfalten durch religiöse Lebenseinstellungen meist auch ethische Orientierungen: transzendenten göttlichen Urgrund bewusst anerkennen und achten, liebende Verbindungen mit Mitmenschen pflegen, die Menschenwürde aller achten, das »Gute«, Frieden und Gerechtigkeit fördern. Sie können für ihre ethischen Orientierungen gezielt sinnvoll handeln und so Lebenssinn fühlen.
6. Als die Menschen (vor ca. 10.000 Jahren) sesshaft wurden, entwickelten sie religiöse Vorstellungen von helfenden Göttinnen und Göttern – vielleicht auch weil sie sich transzendente Hilfe in der Bewältigung ihrer Lebensnotwendigkeiten und -schwierigkeiten wünschten. Viele Menschen, die sich in der Bewältigung von Lebensschwierigkeiten hilflos fühlen, hoffen auf »Hilfe von oben«, von transzendentalen Geistwesen.
7. Rituelle Totenbestattungen bezeugen als frühe Zeugnisse der kulturellen Evolution, dass viele Menschen den Tod als Übergang in eine »Jenseits« betrachten. Diese Vorstellung gibt es in allen Religionen. Menschen können den Gedanken an den eigenen Tod besser bewältigen, wenn sie aus religiösen Einstellungen heraus an einen Übergang in eine solche »jenseitige Existenz« und an »Erlösung« im religiösen Sinne glauben.

### Entwicklungspsychologische Perspektive

#### Urvertrauen auf Verbundenheit

Menschen werden in familiäre Gemeinschaften hineingeboren und sind als Kinder auf deren Fürsorge angewiesen. Erleben Kinder in den ersten zwei Lebensjahren zuverlässige liebevolle Zuwendung von familiären Bezugspersonen, entwickeln sie ein Urvertrauen auf Geliebtwerden, familiäre Verbundenheit und persönliche Menschenwürde – und dadurch im weiteren Leben mehr psychische Stabilität und Selbstvertrauen. Familiäre Bezugspersonen mit religiösen Einstellungen können Kinder mit religiösen Gebeten und Liedern vertraut machen und sie dadurch unterstützen, auch ein religiöses Urvertrauen auf transzendente Verbundenheit mit einem einheitlichen, wohlwollenden, »guten« Universum (als Basis für religiöse Einstellungen) aufzubauen.

### *Fantasieentwicklung mit transzendentalen Vorstellungen*

In der frühen Kindheit im Alter von drei bis sechs Jahren entwickeln Kinder ihr Fantasie-Erleben, was von erwachsenen Bezugspersonen unterstützt und gefördert werden kann. Sie entfalten Interesse und Verständnis für Symbolgeschichten (Märchen, Mythen, Legenden, Gleichnisse usw.) und können sich leicht unsichtbare Geistwesen vorstellen (Elfen, Feen, Engel, Geister, »den lieben Gott« usw.).

Religionen bekunden ihre religiösen Vorstellungen meist durch die Fantasie anregende Geschichten: Mythen, Gleichnisse, Legenden über vorbildliche Lebensverläufe usw., und auch »heilige Schriften« bestehen vorwiegend aus solchen Geschichten. Zu vielen Religionen gehören zudem Fantasievorstellungen über transzendente Geistwesen wie den personalen »einzigsten Gott« (Judentum, Christentum, Islam), Götter, Engel, Seelen Verstorbener usw. Ebenso gibt es religiöse Vorstellungen, dass Menschen in besonderen Bewusstseinszuständen mediale Kommunikationen mit transzendentalen Geistwesen erfahren können.

### *Religion als kulturelle Tradition von Weltanschauung*

Im Schulalter (sechs bis zwölf Jahre) trainieren Kinder ihr rationales Denken und verinnerlichen die kulturell vorherrschenden Weltanschauungstraditionen sowie die Lehren der jeweils vorherrschenden Religion in Bezug auf Wahrheiten, ethische Grundsätze und rituelle Handlungen.

Die großen Religionen und viele religiöse Gemeinschaften haben ein rationales geistiges Weltanschauungssystem entwickelt und fixiert, oftmals über grundlegende religiöse Bücher (z. B. Bibel, Koran). Viele Menschen verinnerlichen im Schulalter durch ihre Sozialisation in Elternhaus und Schule das rationale geistige Weltanschauungssystem der vorherrschenden Religion psychologisch als Über-Ich.

### *Erleben von religiösen Gemeinschaften*

Kinder erleben sich in der frühen Kindheit als mit ihren familiären Gemeinschaften stark verbunden und übernehmen daher auch familiär-gemeinschaftliche religiöse Einstellungen, Fantasien und rituelle Aktivitäten. Sie erleben religiöse Einstellungen als einen Aspekt gemeinschaftlicher Verbundenheit.

Aus dem grundlegenden Streben zu Verbundenheit in Gemeinschaften möchten Menschen sich auch mit ihren religiösen Einstellungen in Religionsgemeinschaften integrieren und sich an gemeinschaftlichen rituellen religiösen Aktivitäten beteiligen. Sie erleben diese in Gemeinschaft oft intensiver, beeindruckender als allein.

### *Religiöse rituelle Aktivitäten und religiöse Erfahrungen*

Durch rituelle Aktivitäten wollen Menschen aus religiösen und spirituellen Einstellungen heraus bewusst ihre geglaubte Verbundenheit mit transzendtem göttlichem Urgrund aktivieren. Religiöse rituelle Aktivitäten sind z. B. Beten als ein Ansprechen von transzendentalen Geistwesen, religiös/spirituelles Meditieren, Segnungen, Gottesdienste in Gemeinschaften, aber auch Fasten und religiöses Pilgern. Viele familiäre Gemeinschaften mit religiösen Einstellungen machen ihre Kinder schon in der frühen

Kindheit mit religiösen rituellen Aktivitäten vertraut, insbesondere mit dem Beten.

Bei religiös-spirituellen rituellen Aktivitäten und auch in anderen besonderen Situationen (z. B. in Nahtod-Zuständen) können Menschen in allen Lebensphasen ab der frühen Kindheit tiefgreifende subjektive Erlebnisse von religiös-spirituelle Verbundenheit mit transzendtem göttlichem Urgrund erfahren. Sie erleben dabei aus ihrem Glauben heraus beispielsweise: von All-Einheit umgeben zu sein, mit transzendtem göttlichem Urgrund verbunden zu sein, transzendentalen Geistwesen zu begegnen, von ihnen »Offenbarungen« zu erhalten oder – als Nahtoderfahrung – ein Schweben des Bewusstseins aus dem Körper in eine »jenseitige« transzendente Sphäre.

Menschen deuten solche Erfahrungen oft als ein vertieftes, erweitertes Verstehen von transzendenten Zusammenhängen und Geheimnissen, auch von religiösen »Offenbarungen«. Sie erleben so etwas nur vereinzelt und selten. Solche Erfahrungen werden anscheinend »gnadenhaft« geschenkt und können nicht willkürlich provoziert werden. Diesbezügliche willkürliche Absichten scheinen solche Erfahrungen eher zu bremsen.

### *Religiöser Idealismus*

In der pubertären Dynamik können Jugendliche idealistische Strebungen für wertvolle Zielsetzungen entfalten, z. B. in Gruppen der Jugendbewegung (seit ca. 1900), in politischen Jugendorganisationen, durch soziales Engagement, bei den »Fridays for Future«.

Jugendliche mit religiösen Einstellungen, die sie durch ihre familiäre und/oder schulische Sozialisation übernommen haben, können idealistische Strebungen mit religiöser Orientierung entfalten. Durch religiöse Einstellungen, die über irdische Begrenzungen »bis in den Himmel« reichen, lassen sich Jugendliche noch eher idealistisch begeistern. Eventuell stellen sie sich vor, »von Gott zu etwas berufen« zu sein.

### *Selbstbewusst reflektierte Weltanschauung*

Etwa ab dem Alter von 18 Jahren können Menschen die in der Kindheit und Jugendzeit kulturell übernommenen religiösen Weltanschauungen mit Vernunft selbstbewusst reflektieren, sie in Frage stellen, neue Perspektiven von Weltanschauung erkunden und sich im Laufe weiterer erwachsener Jahre persönlich weltanschaulich neu entscheiden (gemäß dem Menschenrecht der »Religionsfreiheit«).

Mit Blick auf die weltanschauliche Reflexion zur Frage: »Was ist Wahrheit?«, lässt sich sagen: Absolute Wahrheit über alle Wirklichkeiten weiß niemand: kein irdischer Mensch, keine Wissenschaft, keine der tradierten Religionen. Alle können nur relative Wahrheitssichten von realen Wirklichkeiten und potenziell möglichen »virtuellen« Wirkungen bekunden.

Um das Leben zu erhalten und zu erweitern, erstellen Menschen mit ihren Fähigkeiten geistigen Denkens und gezielten Handelns Werkzeuge, technische Mittel, Res-

ourcen zur Nutzung physikalischer Energien und technische Möglichkeiten zu Informationsübertragungen. Aus naturwissenschaftlichen Erkenntnissen produzieren sie technologische Weiterentwicklungen.

Um sich in Gemeinschaften über Notwendigkeiten und Möglichkeiten des Lebens geistig zu verständigen und ihr Denken zu kommunizieren, nutzen Menschen in der kulturellen Evolution entwickelte Symbolsysteme: Sie erfanden Zahlen, entdeckten mathematische Relationen, malten Bilder, machen aus Tönen Musik und entwickelten vor allem die Sprache. Sie nutzen ihre Gehirnzellen und technische Mittel zu Informationsübertragungen, um sich durch Kombinationen von Mathematik, Bildern und Sprache wechselseitig zu informieren und zu verständigen; dabei bekunden sie Informations- und Denkinhalte, die weitgehend unabhängig von neurologischen und technischen Informationsübertragungsmitteln sind.

Wenn Menschen miteinander ihre Denkinhalte und geistigen Verständnisse über mathematische Relationen, Wahrnehmungen realer Wirklichkeiten und Fantasien über »virtuelle« Lebens- und Existenzmöglichkeiten sprachlich austauschen, teilen sie jeweils ihre subjektiven Sichten in subjektiver Sprache mit und können dabei intersubjektive Gemeinsamkeiten und Unterschiede entdecken. Sie können durch kooperative Gespräche vielleicht gemeinsame Sichten zu Teilwahrheiten über reale und potenzielle Wirkungen und Wirklichkeiten erzielen.

Menschen erzielen durch solche Gespräche vielleicht gemeinsame Sichten zu vielen ungelösten Fragen über reale und potenzielle Wirklichkeiten des Universums, des Lebens, der umgebenden menschlichen Gemeinschaften und der jeweiligen individuellen Existenzen.

Die Religionen bekunden relative, vermutende Vorstellungen von möglichen Wahrheitssichten, die nicht zu sehen, sondern zu glauben sind. Sie bekunden ihre Wahrheitssichten wie bereits beschrieben meist durch die Fantasie anregende symbolische Geschichten und ergänzend auch durch rationale logische Lehrsätze (»Dogmen«).

Um sich psychologisch zu erwachsener ethischer Reifung zu entwickeln, zu Selbstverantwortung für das persönliche Leben und zu Mitverantwortung für menschliches Gemeinschaftsleben, haben Menschen die Aufgabe, ihre ethischen Werthaltungen weltanschaulich zu reflektieren.

Alle Religionen betonen den ethischen Wert von Gemeinschaftssinn, Liebe zu allen Mitmenschen und mitfühlender Empathie. »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« – diese ursprünglich christliche Empfehlung bekundet eine zentrale ethische Empfehlung der meisten religiösen und philosophischen Weltanschauungen.

»Das Weltethos ist die Formulierung eines Grundbestands an ethischen Normen und Werten, der sich aus religiösen, kulturellen und zum Teil auch aus philosophischen Traditionen der Menschheitsgeschichte herleiten lässt.« (Wikipedia: Weltethos; Küng, 1990)

Aus den ethischen Grundhaltungen aller Religionen stammt das in der UNO-Deklaration der Menschenrechte formulierte ethische Postulat der Menschenwürde jedes Menschen: Jeder Mensch hat seine eigene Menschenwürde und die Menschenwürde der anderen Menschen zu respektieren.

#### *Übergang am Lebensende*

Wenn Menschen deutliche Begrenzungen ihrer Lebensfähigkeiten erleben, z. B. bei schweren Erkrankungen, lebensgefährlichen chronischen Erkrankungen und im Alter, denken sie auch an ihr Lebensende und einen künftigen Tod. Dann können Menschen aus weltanschaulichen Einstellungen wählen, wie sie an das Ende des irdischen Lebens sowie dessen Bedeutung für ihr Bewusstsein und ihre persönliche Existenz denken wollen.

»Vielleicht ist das Sterben ein Übergang, wobei wir nicht wissen, auch nicht in Ansätzen angeben können, wohin dieser Übergang führt, mit welchen inneren Prozessen dieser verbunden ist« (Kruse, 2019, S. 15). Viele Menschen glauben und hoffen aus spirituellen und religiösen Einstellungen, dass sie mit ihrem individuellen Bewusstsein nach dem biologischen Tod in eine transzendente Existenz hinübergehen bzw. als »Seelen« transzendental »weiterleben« können.

In der kulturellen Evolution der Menschheit spielen Bestattungen von verstorbenen Menschen als Ausdruck des Glaubens an ein »Leben nach dem Tod« eine große Rolle: »Seit bald 100.000 Jahren, gehört es zum Menschsein dazu, ob beim ausgestorbenen Neandertaler oder beim modernen Homo sapiens, die Verstorbenen sorgsam zu bestatten und für den Weg ins und für das Sein im Jenseits entsprechend auszurüsten. Damit war eine neue, die entscheidende Phase der Evolution zum Menschen abgeschlossen« (Steuer, 1998, S. 125). Menschen in Ägypten motivierten sich vor 5.000 Jahren aus solchem Glauben heraus zum Bau großer Pyramiden.

Zu den meisten Religionen gehört der Glaube von Menschen an ihre nachtodliche »jenseitige« Existenz, und zwar mit verschiedenen Vorstellungen und Fantasien über transzendente Existenzmöglichkeiten.

Nach lebensbedrohlichen Zuständen mit Bewusstlosigkeit haben Menschen schon öfter über Fantasieerlebnisse berichtet, die als »Nahtoderlebnisse« bezeichnet werden (Nicolay, 2005). Berichtete Fantasieerlebnisse zeigen große Übereinstimmungen; häufige Inhalte sind: Das persönliche Bewusstsein löst sich vom Körper, schwebt durch einen dunklen Tunnel hellem Licht entgegen, begegnet vielleicht Erscheinungen verstorbener Angehöriger und wird dann wieder in den Körper zurückgeschickt. Menschen mit solchen Nahtoderlebnissen berichteten öfter über positive Nachwirkungen: mehr religiöse Hoffnungen auf ein »Leben nach dem Tod«, weniger Angst vor dem Tod und ein stärker sinnorientiertes Streben für das weitere Leben.

*Maximilian Rieländer*



Foto: privat

**Maximilian Rieländer** ist Psychologischer Psychotherapeut und seit 1979 in psychologisch-psychotherapeutischer Praxis freiberuflich tätig - vor allem mit gesundheits- und religionspsychologischem Denken. Im BDP ist er im Bereich Gesundheitspsychologie mit Leitungs- und Vorstandsfunktionen seit 1993 engagiert.

#### **Literatur:**

Die Literaturliste findet sich in der Langversion des Textes unter: <https://www.bdp-verband.de/sektionen/gesundheits-und-umweltpsychologie/fachthemen/religionspsychologie#c11651>

# reportpsychologie

[Bestellen Sie hier Ihr Probeabonnement](#)



Deutscher  
Psychologen  
Verlag GmbH

Am Kölnischen Park 2 • 10179 Berlin

[verlag@psychologenverlag.de](mailto:verlag@psychologenverlag.de)

[www.psychologenverlag.de](http://www.psychologenverlag.de)