

Andreas Rauhut

Gesellschaftliche Erschöpfungen

Spirituelle Wege aus der Krise?

ABSTRACT 

Der Artikel veranschaulicht, reflektiert und ordnet die spirituellen Gehalte populärer Strategien zur Vorbeugung und Bewältigung von Erschöpfungszuständen aus christlich-theologischer Perspektive. Ausgehend von phänomenologischen Beobachtungen und soziologischer Zeitdiagnosen wird theologisch überdacht, welche Arten und Ausdrucksformen christlicher Spiritualität an die gegenwärtigen gesellschaftlichen Sehnsuchtsbewegungen im Hinblick auf Erschöpfungsprävention anschlussfähig sind und zugleich in einem genuinen Passungsverhältnis zum christlichen Wirklichkeitsverständnis stehen.

Societal exhaustion. Can spirituality lead us out of the crisis?

This article presents, analyzes and reflects on the spiritual underpinnings of popular strategies to avoid and cope with exhaustion in contemporary late modern society from a Christian-theological perspective. Based on phenomenological observations and drawing on sociological diagnoses of the times, the theological reflections aim to identify practices of spirituality that are effective in addressing and preventing cycles of exhaustion and fit well into a Christian understanding of reality.

| BIOGRAPHY

Prof. Dr. [Andreas Rauhut](#), Pfarrer im Ehrenamt, lehrt an der Evangelischen Hochschule Tabor (Marburg/Berlin) sowie in Lehraufträgen an der Humboldt-Universität zu Berlin und der Friedrich-Schiller Universität Jena. Er lehrt und forscht im Bereich der Praktischen Theologie (aktuelle Kirchenentwicklung, Zukunftsszenarien von Kirche in einer nachkirchlichen Welt, Kasualpraxis, Homiletik) sowie Ethik (Sozialethik, Gerechtigkeitstheorien, Globale Gerechtigkeit). Er ist Gründungsmitglied der Lebensgemeinschaft und Modellkirche *REFO-Moabit* innerhalb der Evangelischen Kirche Berlin-Brandenburg-schlesische Oberlausitz (EKBO) und begeistert sich für neue Modelle kirchlicher Ausbildung (Duales Theologiestudium).

ORCID  0000-0001-5356-6380

E-Mail: [rauhut\(at\)tsberlin.org](mailto:rauhut(at)tsberlin.org)

| KEY WORDS

Erschöpfung; Spiritualität; Spiritualität der Begegnung; Soziologie

exhaustion; spirituality; spirituality of movement; sociology

1 Omnikrise und Erschöpfung

Das Bild fängt meinen Blick ein. Ein Kind. In einer U-Bahn-Station. Irgendwo in der Ukraine. Ein großer Raum – früher ein Bahnsteig. Behelfsmäßig zum Klassenzimmer umfunktioniert. Der Blick des Kindes ist leer und schwer zugleich. Ich nehme Blickkontakt auf: Ich höre Sirenen, sehe Zerstörung, fühle Unsicherheit und Dauerbelastung. Alles ohne Aussicht auf ein Ende. Die Erschöpfung steht dem Kind ins Gesicht geschrieben. Dauernde Belastung erschöpft. Und das nicht nur im Krieg. Auch hierzulande können viele ein Lied davon singen: Unterbesetzte Kitas. Lange Krankheitszeiten bei Lehrern in Schulen. Zunehmende Belastungsstörungen bei Teenagern. Und der wachsende ‚mental load‘ von Eltern. Nicht umsonst sind Anpassungs- und Belastungsstörungen heute die Volkskrankheit Nummer eins im spätmodernen Deutschland.¹ Es häuft sich der Ein- druck und es ballt sich das Empfinden: Unsere Gesellschaft leidet an einer kollektiven Belastungsstörung!

Erschöpfung als Marker des Lebensgefühls unserer Zeit

Und während schon die Vielzahl der sich überlagernden Krisen – man denke nur an Wirtschafts-, Finanz-, Migrations-, Corona-, Energie-, In- flations- und Klimakrise – Anlass für solch eine Diagnose geben könnte, scheinen die Ursachen für das kollektive Erschöpfungsgefühl noch deutlich tiefer zu liegen. Erschöpfung entwickelt sich nicht erst seit kurzem zum Marker des Lebensgefühls unserer Zeit. Eine Vielzahl von gesellschaftlichen Wandlungsprozessen tragen dazu bei, dass Menschen sich erschöpft fühlen. Diese Wandlungsprozesse sind verschiedenartig. Ihnen allen aber ist gemeinsam, dass sie Erschöpfungsdynamiken erzeugen, die sich wechselseitig bestärken. Ausgewählte Dynamiken werden im Folgenden dargestellt.

1.1 Informationsglobalisierung:

Der Schmerz der Welt in meiner Hosentasche

Da fast jeder Mensch über das Internet und soziale Medien im Echtzeitmo- dus mit dem globalen Informationsfluss verbunden ist, breiten sich nahe- zu alle Krisen-, Schreckens- und Katastrophennachrichten blitzartig und verstärkt durch die nachrichtenökonomische Selektionsmaschinerie („Bad news are good news!“) über den Globus aus. Die anhaltenden Bedrohungen

¹ Empirische Studien bestätigen diese Vermutung: „Bei einer von drei Frauen und bei einem von vier bis fünf Männern im Alter von 18 bis 79 Jahren lag in den vergangenen 12 Monaten zumindest zeitweise mindestens eine psychische Störung vor“ (Jacobi et al. 2014, 83). Vor allem der Gebrauch von Antidepressiva steigt kontinuierlich an: Von 2000 bis 2015 hat er sich in EU-Ländern verdoppelt (laut OECD). Und das war vor Corona. Bei den sog. Volkskrankheiten belegen bei den Krankheiten mit 1-Jahres-Prävalenz in Deutschland Depressionen den ersten und Angststörungen den dritten Platz (vgl. Forschungsprojekt BURDEN 2020).

durch Kriege, Epidemien und den Klimawandel sind für viele Menschen andauernd beunruhigend.

1.2 Beschleunigung:

Lebensgefühl des Dauerlaufs gegen die Rolltreppe

Ein weiterer Aspekt der „Erschöpfung“ ist die Einsicht, dass unser Leben (im Westen) nicht von allein immer besser wird. Wir sind ganz offenbar nicht am „Ende der Geschichte“ (Fukuyama 1992) angekommen. Jugendliche wissen heute sehr genau, dass es ihnen nicht immer besser gehen wird. Aus Fortschrittsgewissheit wurde Zukunftsangst. Wer heute weiterkommen will, muss sich anstrengen! Ein Lebensgefühl existenzieller Ungewissheit macht sich breit. Menschen spüren, dass das Leben verletzlich, unsicher, komplex und höchst vieldeutig ist. Ein Leben in einer solchen ‚VUCA-Welt‘² ist erschöpfend, weil viele Menschen den permanenten Eindruck haben, sie müssten gegen eine rückwärts laufende Rolltreppe anlaufen, um wenigstens halbwegs ihre gesellschaftliche Position zu halten (vgl. Rosa 2005). Der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt, dass die Kräfte einer solchen auf Beschleunigung gepolten Gesellschaft Menschen dahingehend formen, dass für uns alle ein „extraktives Weltverhältnis“, also eine nicht nachhaltige Herausnahme und Nutzung von Ressourcen zur Norm wird (vgl. Rosa 2019). Ihm zufolge bestimmen Aggression und Beschleunigung die Tonart des heutigen Lebens, die Sozialformation der Moderne.

1.3 Zwang, sich als authentische Singularität zu entwickeln

Weiterhin erschöpfend wirkt sich die Dynamik der sogenannten gesellschaftlichen Singularisierung auf viele Menschen aus. Während früher die Angleichung an den Durchschnitt für viele die Norm war, gilt heute nur dann jemand etwas, wenn sie sich abhebt (vgl. Reckwitz 2019). (Selbst-) Wert bemisst sich daran, ob mein Leben von vielen anderen als interessant und wertvoll angesehen wird. Doch der Weg dahin, Erfolg zu haben und damit die eigene Identität vor sich selbst rechtfertigen zu können, ist alles andere als leicht. Dieser Zwang zur in den Augen anderer wertgeschätzten Authentizität, also der Zwang, eine mit sich selbst identische, selbstbewusste und erkennbar erfolgreiche Identität zu entwickeln – von Andreas Reckwitz „erfolgreiche Selbstverwirklichung“ (Reckwitz 2019, 290) genannt –, wirkt nicht selten überfordernd.

² Das Akronym VUCA steht für vier Merkmale der modernen Welt: *Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity*.

Das aus der Sprache der militärischen Strategieplanung entlehnte Konzept beschreibt Kontexte und Szenarien, die in mehrfacher Weise von Komplexität und Unvorhersagbarkeit gekennzeichnet sind. Für Organisationen wie für Individuen ist es schwierig, sich in solchen Szenarien auf die Zukunft einzustellen und angesichts dieser Unsicherheit handlungsfähig zu bleiben. Für eine genauere Analyse im Kontext der Organisationsentwicklung vgl. Tasakan/Junça-Silva/Caetano 2022.

Reckwitz beschreibt hier etwas, das vor ihm schon Alain Ehrenberg scharfsinnig analysierte, als dieser sich auf Spurensuche begab, warum im 20. Jahrhundert in westlichen Gesellschaften Belastungsstörungen zur Leitkrankheit der Gesellschaft wurden. Ehrenberg verdeutlicht, wie es dazu kam:

„Die Karriere der Depression (eine Form der Belastungsstörung; man könnte auch sagen: eine chronische Erschöpfungssymptomatik) beginnt in dem Augenblick, in dem das disziplinarische Modell der Verhaltenssteuerung, das autoritär und verbietend den sozialen Klassen und den beiden Geschlechtern ihre Rollen zuwies, zugunsten einer Norm aufgegeben wird, die jeden zur persönlichen Initiative auffordert: ihn dazu verpflichtet er selbst zu werden.“ (Ehrenberg 2015, 26)³

Jeder ist nun sein eigener Chef. Und Chef-Sein strengt an: „Das Recht sich sein Leben zu wählen, und der Auftrag man selbst zu werden, verorten das Individuum in einer ständigen Bewegung“ (Ehrenberg 2015, 30). Ständige Bewegung aber erzeugt „innere Unsicherheit“ und „unsichere Identitäten“ (Ehrenberg 2015, 150). Die nun stets latent unbeantworteten Fragen „Wer bin ich?“ und „Was hält mich?“ sind der Preis der Befreiung von der Macht der Gebote und der Traditionen.

Jeder ist sein eigener Chef. Und Chef-Sein strengt an.

³ Spätestens seit den 1960er Jahren ist klar: „Das moderne politische Ideal, das aus dem gefügigen Untertan des Fürsten einen autonomen Bürger gemacht hat, hat sich auf alle Bereiche der Existenz ausgedehnt. Das souveräne Individuum, das nur sich selbst gleich ist, und dessen Kommen Nietzsche angekündigt hat[te], bestimmt nun die übliche Lebensweise“ (Ehrenberg 2015, 29). Dieses „Erdbeben der Emanzipation [...] hat uns mehr und mehr zu Menschen ohne Führer gemacht, und uns in die Situation versetzt, für uns selbst entscheiden und unsere eigene Orientierung konstruieren zu müssen“ (Ehrenberg 2015, 30).

Mit leicht anderem Akzent, aber im Grundsatz ähnlich, schreibt es der Soziologe und Philosoph Byung-Chul Han in seinem Werk *Müdigkeitsgesellschaft*: „Der neue Menschentyp ist einem Übermaß an Positivität ausgeliefert.“ (Han 2016, 35) Alles darf er. Alles soll er können. Der depressive Mensch ist dann als Typus der Mensch, der sich immer weiter und fortwährend selbst ausbeutet. Der glaubt, beständig mehr leisten, machen und tun zu müssen. Und der zutiefst spürt, dass er diesen überbordenden (Selbst-)Ansprüchen einfach nicht gerecht werden kann. Sie überlasten und erschöpfen ihn. Unweigerlich (vgl. Han 2016, 35).

1.4 Selbstoptimierung:

Wenn schon eine Kopie, dann eine Gute!

Eine andere Spielart der Erschöpfung ist die aus vielen Echokammern wiederhallende Aufforderung sich selbst als ein *better me* zu erschaffen. Vielleicht lässt sich sagen: Für wen die Anforderung, sich selbst als bewun-

dernswerte Singularität zu schaffen, von vornherein zu überfordernd ist, der oder die muss nun zumindest die maximale Mühe aufbringen, sich als möglichst beste, ideal geformte oder optimal gebildete oder maximal produktive Kopie anerkannter gesellschaftlicher Idealtypen zu erschaffen. Er oder sie muss beständig an sich arbeiten. Er oder sie gewöhnt sich daran, dauerhaft in der Werkstatt der Verbesserung zu wohnen. In dieser Werkstatt geht allerdings nie das Licht aus. Jeden neu erreichten Zustand gilt es zu optimieren. Das Lebensgefühl einer immer nur vorläufigen Existenz im permanenten Beta-Stadium macht sich breit.

Dazu verdammt, sich beständig weiterzuentwickeln

Wer immer nur ein Probemodell des eigenen Selbst ist, der ist dazu verdammt, sich beständig weiterzuentwickeln. Das aber strengt an!

1.5 Zugehörigkeit im Netzwerk-Modus:

Familie hast Du – Netzwerk kostet Arbeit!

Eine weitere Facette dieser für das Subjekt nicht selten erschöpfenden Entwicklung ist die Veränderung im Grundmodus der sozialen Zugehörigkeit: Während noch vor wenigen Jahrzehnten langfristige soziale Zugehörigkeit von vorgegebenen Vergemeinschaftungsformen dominiert wurde, sorgt heute Vergemeinschaftung im Modus des Netzwerks dafür, dass nur diejenigen dauerhaft sozial „verbunden“ bleiben, die ihre Kontakte beständig pflegen – das aber erfordert permanente Mühe. Eine unabdingbare, zuverlässige, schlechthinnige Zugehörigkeit „einfach so“ ist für die allermeisten nur noch ein (oft nostalgisch verklärter) Traum. An die Stelle von Familie tritt Freundschaft. Und obwohl das Leben in Freundschaften Menschen erfüllt, ihre Resilienz stärkt und Vereinsamung vorbeugt, gilt zugleich: „Familie hat man; um Freundschaften muss man sich bemühen!“ Auch hier also spürt der spätmoderne Mensch: „Das, was mich hält und sozial stärkt, geschieht nicht von allein, sondern ist davon abhängig, ob und wie sehr ich mich bemühe.“

1.6 Gespaltene Gesellschaft?

Nein, aber gereizte Menschen streiten schnell!

Neue Tiefenschärfe erhalten all diese Diagnosen durch die Analyse eines oberflächlich mit dem Vorgenannten scheinbar gar nicht zusammenhän-

genden Phänomens: nämlich durch eine genauere Betrachtung der sogenannten Spaltungsdynamik in unserer Gesellschaft. Im vergangenen Jahr ließ eine Studie aufhorchen, die das gerade Gesagte aus (unverhoffter) Richtung nachhaltig bestätigte (vgl. Mau/Lux/Westheuser 2023): Während viele annehmen, wir lebten in einer besonders gespaltenen Gesellschaft, entpuppen sich die vielfach diagnostizierten ‚wachsenden Wertegräben‘ als Fiktion. In den wesentlichen Fragen und Themen unserer Zeit klaffen die Meinungen der Menschen nicht zunehmend auseinander. Es gibt keinen grundsätzlich wachsenden Wertedissens. Allerdings gibt es neuralgische Punkte. Diese Punkte sind wie Trigger, an denen sich unsere Emotionen mit voller Wucht entladen. Das Fazit der Studie lautet: Die Menschen sind nicht gespalten, sondern primär veränderungsererschöpft! Der andauernde Druck zu Veränderungen (egal ob technologisch, moralisch, ökonomisch oder sonst wie) führt zu einer Grunderschöpfung. Und in diesem Zustand bricht sich dann an Triggerpunkten der angestaute Ärger Bahn. Ursache dafür aber sind nicht die Wertegräben, sondern ist vielmehr die kollektive Erschöpftheit.

2 Spiritualität als hilfreiche Ressource im Umgang mit Erschöpfung

Wo Erschöpfung zu einem Massen- und Meta-Phänomen wird, ist die Suche nach Heilmitteln weit verbreitet. Die Gegenwartskultur hat eine Menge von Strategien entwickelt, um Erschöpfung zu begegnen: Menschen sprechen vermehrt über eigene Belastungen. Diagnosen wie Depression oder Belastungsstörungen sind kein Geheimnis mehr. Unterdrückte Emotionen wie Trauer, Wut und Schmerz werden sagbarer. Überlastungssymptome können ins Gespräch gebracht werden. Versagen darf thematisiert werden (vgl. Zimmerling 2020, 540ff.).

Das eigene Ich finden, stärken und schützen

Zudem gibt es eine Fülle professioneller psychotherapeutischer Lösungsansätze, ebenso wie eine Fülle wegweisender *self-care* und *self-help* Ressourcen. Das zentrale Ziel ist es dabei immer, das eigene Ich zu finden, zu stärken und zu schützen (s. o. Ehrenbergs Gedanken). Die dazugehörigen Strategien sind in aller Munde: sich selbst spüren, achtsam werden, eigene Grenzen wahrnehmen und andere auffordern, diese zu respektieren.

4 In einer komplexen Umwelt sind sichere Inseln emotionaler Stabilität besonders gefragt. Der nostalgische Rückzug auf das Überschaubare, Vertraute, Heimatliche wird von den Forschenden als Ausdruck eines „Wunsches nach Ordnung, Übersichtlichkeit und Halt“ erklärt. „Die Besinnung auf die eigene Herkunft wird immer wertvoller, weil Traditionen und Rituale manche Fragen danach beantworten, wie wir unser Leben sinnvoll führen können. Sie dienen als Quelle von Orientierung, Erdung und Verwurzelung, die kurzlebige Trends und Moden nicht bieten können“ (GIM 2017, 38).

5 Familie als Idylle im Kleinformat und überschaubares Glück und wird von vielen erstrebt (vgl. WZB/Almendinger 2019, 15). Familie ist jetzt schon sehr wichtig und sollte idealerweise, den Zukunftswünschen der Menschen zufolge, künftig sogar noch wichtiger werden. Gerade die Jüngeren sehnen sich sehr danach (vgl. BMBF 2020, 66).

6 „Regrounding – die Sehnsucht nach Zugehörigkeit, Halt und Orientierung prägt die heutige Jugendgeneration stark“ (Calmbach et al. 2020, 566). Generationenforscher:innen weisen dabei insbesondere auf eine „Rückkehr zu Tradition und hergebrachter Biografie mit einer klaren Abfolge der Lebensphasen“ (Klaffke 2021, 120) hin.

7 Dazu Sandra M. Schneiders: „By ‘everything that is’ he means reality apprehended as a cosmic totality and by ‘what one truly is’ he means all of the self to which one has attained. In other words, spirituality is the attempt to relate, in a positive way, oneself as a personal whole to reality as a cosmic whole. This definition is broad enough to include both religious and secular spiritualities.“ (Schneiders 2000, 4).

8 Sandra M. Schneiders baut ihre Definition von Spiritualität hierauf



Ein weiteres Bündel von Strategien, partiell überlappend mit dem Vorgenannten, zielt darauf ab, Abstand zu gewinnen von den großen Krisen und Übeln. Es gilt sich selbst in möglichst geschützte Zonen zu begeben und diese zu schützen. *Safe spaces* sind begehrte und zu schützende Orte, die mit moralischer Vehemenz eingefordert werden. Der Rückzug ins Private und die Euphorie für das Regionale,⁴ der vielförmige Versuch, Familie zu einer krisenfesten Heimat zu machen oder sie als solche neu zu entdecken,⁵ sowie das sogenannte *Regrounding* insbesondere in der Jugendkultur⁶ weisen alle in diese Richtung.

Viele dieser Versuche und Strategien, angesichts drohender Erschöpfung zuverlässige Kraftquellen zu entdecken, haben spirituelle Ober- oder Untertöne. Diese spirituellen Ober- oder Untertöne klingen überall dort an, wo Einzelne versuchen, ihre Belastung zu überwinden, indem sie sich selbst bewusst ins Verhältnis setzen zum größeren Ganzen und dadurch ihre Haltung oder ihre Lebensweise nachhaltig verändern wollen.

Um hierbei spirituelle Bezüge klar zu erkennen, braucht es zumindest eine Minimaldefinition von Spiritualität. Es braucht eine Definition, die es ermöglicht, inmitten des facettenreichen, „fusseligen“ Spiritualitätsdiskurses (vgl. Zinnbauer et al. 1997, 549) eine bestimmte Praxis eindeutig als Ausdruck von ‚Spiritualität‘ zu bezeichnen. Solch eine Definition liefert Peter van Ness.: „Spirituality is the quest for attaining an optimal relationship between what one truly is and everything that is“ (van Nes 1996, 5).⁷

Diese bewusst weit gefasste Definition bringt zweierlei zum Ausdruck, was konstitutiv zur Spiritualität gehört: Erstens, das Streben danach, sich zu entwickeln und dadurch mehr zu dem zu werden, der man eigentlich sein sollte und sein will (*who I really am*). Dieses Streben lässt sich als ‚Selbstverwirklichung‘ apostrophieren. Zweitens, das Streben danach, mehr in Harmonie mit dem ‚Großen und Ganzen‘ zu gelangen (*optimal relationship to everything that is*) – was auch immer dieses ‚Große und Ganze‘ für die Einzelnen sein mag. Dies wird hier durch die Chiffre ‚Harmoniesuche‘ apostrophiert.⁸

Drei Beispiele sollen im Folgenden illustrieren, wie Spiritualität im Sinne eben dieses doppelten Strebens, nämlich nach Selbstverwirklichung und Harmonie mit dem Großen und Ganzen, in prototypischen Entlastungsstrategien zum Ausdruck kommt.

- Ein erstes Beispiel für die Affinität zwischen Erschöpfungsbewältigung und Spiritualität findet sich in vielen populären Achtsamkeitsübungen. Diese werden gezielt angewandt, um Stress zu bewältigen (sogenannte *mindfulness based stress reduction therapies*).

Das unmittelbare und ebenso umfassende wie bewertungsfreie Fokussieren auf das hier und jetzt Wahrnehmbare soll Menschen helfen, die andauernde Gleichzeitigkeit (*Multi-Tasking*) hinter sich zu lassen und sich ganz und gar auf das einzulassen, was unmittelbar vor ihnen liegt.

Vertrauen, dass das ‚Große und Ganze‘ einen Platz für mich hat

auf und bringt van Ness' Definition in Kontakt zur theologischen Diskussion um Spiritualität: „the experience of conscious involvement in the project of life integration through self-transcendence toward the ultimate value one perceives“ (Schneiders 2000, 4).

9 Die Vermächtnisstudie offenbart, dass „der soziale Aufstieg zukünftig deutlich weniger wichtig sein wird als heute. Die Norm des ‚schneller, höher und weiter‘ lockert sich zugunsten von Zeit und anderen nicht materiellen Gütern. [...] Besonders hoch im Kurs stehen der Wunsch nach eigener Zeit (81 %) und einer sinnvollen Beschäftigung (73 %)“ (WZB/Allmendinger 2019, 9).

Viele wollen im Rahmen ihrer Erwerbsarbeit einen Beitrag zu einem höheren sozialen Gut zu leisten. Die BMBF-Vorausschau beschreibt diese mit dem Trend zur ‚sensemaking-economy‘ (vgl. BMBF 2022).

10 Der als Nonprofit-Sektor oder dritter Sektor (neben dem öffentlichen und dem privatwirtschaftlichen Sektor) bezeichnet den Bereich, in dem Menschen tätig sind, ohne dass das Ziel ihrer Tätigkeit unmittelbar auf Gewinnerwirtschaftung ausgerichtet ist. Dieser Sektor wächst seit mindestens 30 Jahren in vielen Ländern der Welt in einem deutlich



Diese einzuübende achtsame Haltung wird als Meditationsform erlernt. Die Fokussierung auf das Eine, Unmittelbare, Konkrete, Mir-Gegenwärtige unter bewusster Außerachtlassung der vielen anderen Dinge und Sorgen ist dabei immer getragen von dem Vertrauen, dass eben diese Fokussierung auf das Unmittelbare möglich ist. Die achtsame Person vertraut darauf, dass sie im Moment ihrer achtsamen Fokussierung getragen und gehalten ist und dass das Dasein sie nicht dafür bestrafen wird, dass sie ganz im Augenblick lebt (vgl. Han 2016, 25). Die Haltung der Achtsamkeit ist in eben genau diesem Sinne beständig von einer kontemplativen Hingabe und einem Loslassen aller sonst oft zwanghaften Gleichzeitigkeit geprägt. Der einzig plausible Urgrund hierfür ist ein Vertrauen in das Große und Ganze: die Überzeugung, dass dieses Große und Ganze einen Platz für mich hat, an dem ich, ohne beständig auf der Hut sein zu müssen und mich um mein Leben sorgen zu müssen, da sein darf. Achtsamkeit einüben heißt dann eine dem Da-Sein vertrauende Person zu werden.

- Ein zweites Beispiel für den Zusammenhang zwischen erfolgreicher Überwindung von Erschöpfung einerseits und Spiritualität andererseits findet sich in den Biografien erschöpfter oder ausgebrannter Menschen, die einen Berufswechsel vornehmen, um etwas ‚Sinnvolles zu tun‘, was sie so sehr erfüllt, dass die Erschöpfung verfliegt.⁹

Der vielfache Wunsch, in einer hochgradig arbeitsteiligen Gesellschaft aktiv an der Herstellung von Sinn beteiligt zu sein, ist sowohl auf Produzenten- wie auch auf Konsumentenseite der Motor der *purpose economy* (vgl. Hurst 2014; Mayer 2021) und die Grundlage für die beständige Ausdehnung des Nonprofit-Sektors.¹⁰ Der Wunsch, selbst mit seiner eigenen Arbeitskraft aktiv an etwas Sinn-

vollem mitzuarbeiten, ist für viele sogar wichtiger als ein höheres Gehalt. Sinn befriedigt. Sinn gibt Kraft. Sinnarbeit erfüllt. Mensch lässt sich Sinn etwas kosten.

Mensch lässt sich Sinn etwas kosten.

überproportionalen Maße – sowohl hinsichtlich der beruflich Tätigen als auch hinsichtlich des Anteils am BIP (vgl. Bornstein 2007, 5).

Für Deutschland ist interessant: Obwohl im Zeitraum 2000 bis 2019 laut Ziller/Priller (vgl. 2022, 7) die Mitgliedschaft in Kirchen (um 19 %), in Gewerkschaften (um 25 %) und in Parteien (um 29 %) drastisch sank und damit institutionelle Ankergrößen im Bereich des dritten Sektors an Bedeutung verloren, wuchs der Anteil von Beschäftigten im Non-profit-Sektor insgesamt sehr deutlich von 3,7 % auf 11,7 % zwischen 1990 und 2016 (vgl. Ziller/Priller 2022, 12).

¹¹ Ein weiteres Indiz dafür: Nicht selten ist der Ausdruck „Jemand ist auf einer Mission“ eine Beschreibung für eine ebenso erfüllende wie intensive, von einer klaren Sinnvorstellung genährte, beflügelnde Aktivität. Offenkundig ist das religiös aufgeladene Wort „Mission“ nach wie vor die beste sprachliche Möglichkeit, dies auszudrücken. Das wiederum erinnert an Jürgen Habermas' Rede, dass gewisse Sinnpotenziale sich nur durch religiöse Sprache erschließen ließen (vgl. Habermas 2002, 20–21).

Die Herstellung von Sinn inmitten einer oft unsinnigen und unsinnig fragmentierten Welt aber war schon seit jeher Aufgabe der Religion. Ohne die Sinnarbeitssuche als Indiz für eine Wiederkehr des Religiösen zu missbrauchen, so ist es doch notwendig festzustellen, dass der starke Wunsch erschöpfter Menschen, selbst im eigenen Tätigsein Sinn herzustellen und sich damit in einem Sinnnetzwerk zu verorten, eindeutig spirituelle Bezüge aufweist.¹¹ Sinnarbeit ist eindeutiger Ausdruck des Strebens, sich selbst mit dem Großen und Ganzen zu verbinden und dabei sich selbst zu entfalten.

- Ein drittes Beispiel für den Bezug zwischen Kraftsuche und Spiritualität sind die vielen Versuche, angesichts drohender Erschöpfung durch Auszeiten und Sabbaticals, Pilgerzeiten und Feiertage ‚Kraft zu tanken‘. Während diese zwar keineswegs ihrer Benennung nach spirituell orientiert sein müssen, drückt sich in all diesen Phänomenen zumindest das persönliche Bedürfnis danach aus, innezuhalten und abzulassen von der sich stets aufdrängenden Tätigkeit (egal ob beruflicher, ehrenamtlicher oder freizeithlicher Natur – nicht umsonst sprechen Menschen von ‚Freizeitstress‘).

Um dies anerkanntermaßen zu tun, bedarf es eines vorgegebenen Rahmens: Eine Legitimierung des Nichtstuns. Allgemeine Anerkennung der Pause. Bewunderung für den Mut, sich aus dem Hamsterrad herauszulösen.

Auszeiten als ‚Hochzeiten‘ des Lebens können zwar mittlerweile ganz ohne Religion begangen werden – im Urlaub, im Rahmen von Sabbatical-Regelungen durch eine Fülle von auf ‚Erholung‘ spezialisierten Angeboten zugänglich – und doch gelten sie nur im eigentlichen Sinne als legitim, wenn Menschen die „necessity of an anti-structure“ (Taylor 2007, 50) anerkennen. Und eine vollgültige „anti-structure“, die den Ausbruch aus den Regeln des alltäglichen Arbeitslebens vollgültig legitimieren kann, wird wohl letztlich immer nur „in terms of a spiritual context“ konstruiert werden können (vgl. Taylor 2007, 50).

3 Sortierungen: Spirituelle Coping-Strategien in theologischer Reflexion

Doch wenn so viele Coping-Strategien spirituelle Ober- und Untertöne aufweisen, dann ist eine Ordnung unerlässlich. Wie lässt sich Übersicht gewinnen? Und welcher der zahlreichen Vorschläge, Spiritualitäten genauer zu definieren und damit zu ordnen (für eine Übersicht dazu vgl. Dahlgrün 2018, 83–94), ist aus theologischer Sicht hilfreich? Welches (hier vielleicht zunächst nur sehr grobe) Raster kann Christinnen und Christen helfen, sich zu verorten und ihren Glauben an Gott in die Kollektiverschöpfung hinein ins Gespräch zu bringen? Wir nähern uns einer grundlegenden Unterscheidung an, indem wir phänomenologisch zwei verschiedene Arten von Coping-Strategien nachzeichnen.¹²

(1) Spiritualität als Technik

Eine ganze Reihe von Entlastungsübungen lassen sich ausschließlich als Werkzeuge in der Toolbox der Selbstoptimierung begreifen. Mit Hilfe dieser Werkzeuge wollen Menschen im vorgegebenen und scheinbar alternativlos feststehenden großen Rahmen des Erfolgskampfes ihre Position und ihre Chancen verbessern. Achtsamkeitsübungen werden von vielen genutzt wie ein schlichtes Tool, um ihre individuellen Performance-Qualitäten zu verbessern. Auch Auszeiten und Sabbaticals fungieren dann nur wie eine „Pause zwischen den Sets“ der Übungen im Fitnessstudio. Es sind Werkzeuge, die dem Ziel dienen, in der Beschleunigungsgesellschaft besser und länger durchzuhalten. Die Ressource „Spiritualität“ ist dann wie eine Art „Fitnessdrink“ für das bessere (Über-)Leben im Hamsterrad der bestehenden Sozialstruktur. Die Intention der Praktizierenden ist es, sich selbst zu befähigen, innerhalb der Verteilmechanismen der Leistungsgesellschaft effektiver zu funktionieren.¹³

(2) Spiritualität als Ausstieg

Anders ist es bei denen, die den großen (Leistungs-)Imperativ mit Hilfe von Spiritualität freigeistig zurückweisen und aus dem Hamsterrad aussteigen wollen. Diese Menschen pflegen einen grundsätzlich anderen Bezug zum Leben. Das geschieht in aller Regel dadurch, dass sie als Einzelne in ein anderes Bezugssystem einsteigen und sich diesem hingeben (z. B. dem der Natur und ihrer Rhythmen und Ordnungen). Dieses neue Bezugssystem erschließt ihnen nun das eigentlich wirkliche ‚Große und Ganze‘ neu. In diesem Anpassungsprozess lernen die Einzelnen, auf die heilsamen Kräfte

¹² Achtung: Diese Unterscheidung ist typologischer Art; sie ist in der Lebenspraxis nur in den seltensten Fällen in Reinform anzutreffen. Es ist die Unterscheidung zwischen zwei Polen. Die gelebte Wirklichkeit entlastender Spiritualitätspraxen rangiert dagegen immer irgendwo auf dem Spektrum zwischen diesen Polen und existiert daher typischerweise nur in Mischformen.

¹³ Ein popkulturell-anekdotescher Bezug mag hier zur Veranschaulichung dienen: In der Buch-Bestseller-Reihe *Achtsam morden* von Karsten Dusse (2019–2024) werden in ironischer Wendung Achtsamkeitstechniken persifliert, die entbunden von höheren ethischen Zielen als bloße Mittel zum niederen Zweck verwendet werden.

des neuen Grundbezugssystems zu vertrauen. Diese können Natur-Heilkräfte sein oder Ernährungsumstellungen oder Bezüge zu nicht-sichtbaren Wesen und Kräften. Oder schlichtweg das Leben im eigenen Kleingarten. All diesen verschiedenen Arten, Spiritualität zu leben, ist naturgemäß etwas Widerständiges, Widerspenstiges, Unangepasstes zu eigen – und sie werden eben genau deshalb oft bewundert und als ‚mutig‘ gefeiert. Nicht selten taucht im Dunstkreis derartiger Spiritualitätsformen etwas auf, das von außen als Esoterik oder auch als Verschwörungstheorie erkannt wird (exklusives ‚Insider-Wissen‘).

Innerhalb der gleichen Systeme mit einer anderen Haltung leben

Es darf von dieser Differenzierung natürlich keine strikte Dichotomie entwickelt werden: Es muss klar sein, dass jede Form der Spiritualität immer bestimmte Techniken umfasst (vom Chorgesang der Mönche über asketische Übungen bis hin zu Meditationstechniken). Zugleich muss klar sein, dass auch das, was hier als Ausstiegs-Spiritualität betitelt wurde, innerhalb vorgegebener lebensweltlicher Systeme gelebt werden kann und primär dazu führt, dass Menschen innerhalb der gleichen Systeme wie zuvor mit einer anderen Haltung leben.

Jedoch gibt es einen, im Folgenden aufzuzeigenden, ausgesprochen wichtigen Unterschied zwischen solchen Spiritualitätsformen, die sich ausschließlich auf die Nutzung und Nutzbarmachung bestimmter Techniken, losgelöst von weitergehenden oder tiefergreifenden Zielen, konzentrieren (s. o. *Spiritualität als Technik*) und die damit Spiritualität als reines Werkzeug zum Erreichen von extern vorgegebenen Zielen begreifen, und solchen Spiritualitätsformen (s. o. *Spiritualität als Ausstieg*), die über gewisse Techniken hinaus auch einen intrinsischen Bezug zu einer übergeordneten *telos*-Vorstellung mit sich bringen bzw. diesen im Menschen wachsen lassen.

In beiden Fällen versuchen Menschen Harmonie zu schaffen zwischen ihrem wahren Selbst und dem, was sie als die größere, eigentliche Wirklichkeit betrachten. Der maßgebliche Unterschied zwischen den beiden Formen besteht allerdings darin, was diese Menschen jeweils als die maßgebliche Wirklichkeit definieren: Im ersten Fall ist Wirklichkeit schlichtweg gleichbedeutend mit der Summe der Maßgaben der gesellschaftlichen Leistungslogik, in denen sie sich als Menschen immer schon bewegen. Diese sind für sie identisch mit der letzten Wirklichkeit. Hinter sie wird nicht zurück-

14 Die Mischformen der beiden Pole lassen sich überall erkennen: Beim Sabbatical-Aussteiger, der nach seiner 6-wöchigen (Pilger-) Auszeit vielleicht etwas anderes machen will. Am Wochenende in der Kleingartenkolonie, wo bei genauerem Hinsehen eine Vielzahl kleiner hingebungsvoll erschaffener und gepflegter Garten-Eden-Ver-schnitte im Blickfeld aufleuchten. Im Phänomen von „Van-Life“-Lebens-entwürfen und ihrer Followerschaft auf Blogs & SocialMedia. Oder beim „Urban Gardening“, wo voller Stolz eigenes Gemüse gezogen wird. – In all diesen Lebenspraxen wird eine Anders-Logik an Anders-Orten und/oder zu Anders-Zeiten vollzogen, die gerade dann an Ernsthaftigkeit, Tiefgang (und Bewunderung) gewinnt, wenn sie hingebungsvoll vollzogen und zelebriert wird.

15 Auch so etwas wie eine Zerknirschung, eine Reorientierung oder eine Weitung des Horizonts ist hier weder vorgesehen noch erwünscht.

16 Genau hier begegnen wir aber dem Fluch dieser Art von Spiritualität. Im Zweifelsfall des Nicht-Erfolgs ist die Ursache die mangelnde Mühe oder mangelnde Ernsthaftigkeit oder die fehlende Entschlossenheit der spirituell suchenden Person. Dazu Michael Nüchtern: „Spiritualität gibt es nicht, ohne dass sie geübt wird. Entwicklungsspiritualität kann dabei aber zu neuartigen und sehr subtilen Formen von Stress führen; sie ist Abbild einer Leistungsgesellschaft. Wenn die Entwicklung und Selbsttranszendenz nicht gelingt, muss sich das Ich ein Ungenügen vorwerfen oder vorwerfen lassen.“ (Nüchtern 2002)

gefragt. Sie allein zählt! Im zweiten Fall geht es dagegen um eine größere Realität hinter und über der vordergründigen Gesellschaftslogik: die Ordnungen der Natur, des Kosmos, des Schamanentums oder der fernöstlichen Weisheit reichen über die aktuell dominanten Gesellschaftsstrukturen hinaus und bilden ein größeres und im eigentlichen Sinne maßgebliches ‚großes Ganzes‘. Zugang dazu verschafft einem die Weisheit anderer Völker oder früherer Meister, die Begegnung mit erleuchteten Menschen oder auch direkte ‚religiöse Erfahrungen‘ (vgl. James 2009 [1902]).

In beiden Fällen ist das gleichlautende Ziel, sich auf das jeweils zugrundeliegende Konzept der Wirklichkeit hin selbst zu entwickeln und im Sinne dieses Konzepts selbst zu entfalten. Nur in Richtung dieser Entwicklung ist wahre Authentizität realisierbar. Für wen die heutige Leistungsgesellschaft, wie etwa Pierre Bourdieu (vgl. 2021 [1982]) sie beschreibt, die allein maßgebliche Wirklichkeit ist, der wird Spiritualität immer im Sinne der ersten Form als technisches Hilfsmittel zur Generierung von mehr Leistung nutzen. Für wen aber die maßgebliche Wirklichkeit jenseits des sichtbar Materiellen liegt und somit auch jenseits der Logik der spätmodernen Leistungsgesellschaft, für den wird Spiritualität im Sinne der zweiten Form etwas sein, das das hier und jetzt normativ Gültige hinterfragt oder gar unterminiert.¹⁴

Eben genau diese Unterscheidung lässt sich aber nun theologisch vertiefen und ergänzen. Von hier aus werden auch die Konturen christlicher Spiritualität (trotz und gerade in all ihrer Verschiedenheit [vgl. dazu Dahlgrün 2018, 1–55]) deutlich: Wer nur darauf bedacht ist, in seinem vorgegebenen Bezugssystem möglichst effektiv zu funktionieren (Typ 1), ist nicht an Begegnung mit etwas Anderem oder Neuem interessiert. Die Grundkoordinaten seiner Lebensorientierung (nämlich das vorhandene Konzept des ‚Großen und Ganzen‘) wird er nicht hinterfragen. Eine Erschütterung ist nicht erwünscht.¹⁵ Streben und Ziel all seiner spirituellen Aktivität ist es nur, das bereits in ihm Angelegte und Vorhandene zu kultivieren und zu entwickeln, um auf diese Weise bestmöglich den Ziel-Idealen seines ‚Großen und Ganzen‘ zu entsprechen. Das aber gilt es entschlossen und diszipliniert zu tun. Mangel an (Lebens-)Erfolg ist in diesem Typ Spiritualität stets darauf zurückzuführen, dass sich ein Mensch nicht genug anstrengt und hinter den in ihm angelegten Möglichkeiten zurückgeblieben ist.¹⁶

Wer dagegen danach strebt, eine neue Vorstellung vom ‚Großen und Ganzen‘ zu gewinnen, und sich diese zu eigen machen will (Typ 2), der wird nach Formen der Begegnung mit diesem Unbekannten suchen. Eine Person, die sich nach dieser zweiten Art von Spiritualität ausstreckt, spürt,

dass all ihr Streben, ganz sie selbst zu werden, nur dann gelingen kann, wenn ihr von woanders her, von außerhalb ihrer selbst, das Wissen und die Erkenntnis darüber zuwächst, was eigentlich wirklich ‚das Große und Ganze‘ ausmacht. Erleuchtung ereignet sich in diesem Paradigma nicht von innen heraus, sondern vollzieht sich nur durch erleuchtende Begegnung mit anderen. Für die Anhänger:innen dieses Typus von Spiritualität ist das ‚Große und Ganze‘ noch nicht gänzlich bekannt und klar. Es ist nicht deckungsgleich mit den Anforderungen der Leistungsgesellschaft. Es ist eine Art Mysterium, das sich nur erschließt, wenn man sich auf die Begegnung mit ihm einlässt.

Erst die Begegnung mit dem Heil von außerhalb meiner selbst bedingt die Möglichkeit der eigenen Entwicklung.

In diesem Ordnungssystem weist christliche Spiritualität dem zweiten (Begegnungs-)Typus von Spiritualität eine kausale Primatstellung zu. Obwohl (Gottes-)Begegnungen immer in einem wechselwirksamen Verhältnis zu persönlich-spirituellen Entwicklungsprozessen stehen und diese anregen, ist es ein Signum christlicher Spiritualität, dass die oftmals angestrebten und gesuchten Entwicklungsprozesse niemals ohne die heilsame und heilstiftende Begegnung mit Gott auskommen. Erst die Begegnung mit dem Heil von außerhalb meiner selbst bedingt die Möglichkeit der eigenen Entwicklung.

Im christlichen Verständnis ist das ‚Reich Gottes‘ das wesentliche Grundordnungssystem. Das ‚Reich Gottes‘ ist das ‚Große und Ganze‘, das eigentlich zählt. Nur in Hinordnung und in Bezug zu diesem ‚Großen und Ganzen‘ kann ein Mensch ganz zu sich finden und ganz er selbst werden. Zudem ist der Zugang zu diesem neuen Grundordnungssystem nur durch Begegnung möglich. Erst durch die Begegnung mit dem Anderen erfährt der Mensch, was genau dieses andere ‚Große und Ganze‘ ist, und kann sich selbst in dem neuen Grundordnungssystem erkennen lernen und verordnen. Erst durch die Begegnung mit dem „ganz Anderen“, nämlich Christus, wird er befähigt, sich selbst in Harmonie zum Großen und Ganzen zu entwickeln.

Eben genau das betont Michael Nüchtern, wenn er sagt, christliche Spiritualität sei „Begegnungsspiritualität und nicht Entwicklungsspiritualität“ (Nüchtern 2002, 18). Genau das unterstreicht auch Michael McClymond, wenn er christliche Spiritualität als „spirituality of encounter“ markiert und eben nicht als „spirituality of self-expression“ (McClymond 2023, 20).¹⁷ Aus eben genau diesem Grund hebt Hans Urs von Balthasar in sei-

¹⁷ „It may be helpful to distinguish a *spirituality of expression* from a *spirituality of encounter*. A spirituality of expression serves as shorthand for the notion that human selves are supposed to be spiritually self-directed, are reliant on themselves for finding the right direction, and are capable of thinking, feeling, and acting correctly by drawing on their own spiritual, ethical, and psychological resources. A spirituality of encounter suggests something else, which is that human beings are unable to find the right path, and to have the strength and capacity to make the right choices, apart from God.“ (McClymond 2023, 20)

ner Darstellung der christlichen Spiritualität immer wieder das Moment des Angesprochen-Werdens hervor. Und genau deshalb verweist Henning Wrogemann in seiner energetischen Reflexion der Missionstheologie auf Metaphern des göttlichen Heilsflusses, der sich in „Kräften, Gabe und Diensten ergießt“ und den Glaubenden an der „Fülle des Heils“ Anteil gibt, die sie oder er nicht aus sich selbst heraus schaffen oder verwirklichen könnten oder müssten (Wrogemann 2012, 30).¹⁸ Christliche Spiritualität lebt davon, dass ein anderer, außerhalb meiner selbst, mir immer schon Gegenüber ist und mich wohlwollend ins Leben liebt und mir einen Platz in diesem gibt – unabhängig von allen Verdienstanrechnungen. Die Begegnung mit diesem Anderen ist aber, wie eben jede echte Begegnung, unkontrollierbar.¹⁹

Eine so profilierte christliche Spiritualität erweist sich im Hinblick auf das Problem der Erschöpfung als aussichtsreich. Dies wird insbesondere im Abgleich mit den soziologischen Diagnosen deutlich.

So lässt sich Hartmut Rosas Ansatz einer Resonanztheorie direkt auf ein solches christlich-theologisches Verständnis von Spiritualität übertragen. Spirituell sein heißt dann nämlich genau das: in einem harmonischen Resonanzverhältnis zu Gott stehen. Rosa weist darauf hin, dass das Ereignen eines Resonanzverhältnisses nie verfügbar ist und sich der Eintritt in ein solches daher auch nicht erzwingen lässt. Resonanz ist, so Rosa, nur im Modus der Mediopassivität zugänglich. Anders ausgedrückt: Nur wer sich in seinem eigentlichen tiefsten Sein als immer schon abhängig von einem größeren Ganzen begreift, ist in der Lage, ein neues „Weltverhältnis“ zu erlernen: Anstatt alles um sich herum aggressiv zu betrachten und sein Leben von der Leitfrage anleiten zu lassen, „was es mir bringt“, geht es nunmehr im Kern darum, Beziehungen zu etablieren und Beziehungstreue zu kultivieren. Genauso wie Gott selbst es tut.²⁰

Nur wer es sich gefallen lässt, den Sinn seines Lebens in einem solchen Weltverhältnis zu suchen, wird zur Weltenheilung befähigt: befähigt, ganz er/sie selbst zu werden und im Zuge dessen immer mehr in Resonanz zu kommen mit dem ‚Großen und Ganzen‘. Christ:innen, die beten „Dein Reich komme!“, wissen darum, dass das Streben danach, ‚ganz sie selbst zu werden‘, darin Erfüllung findet, dass sie Bürger dieses Reiches sind und sich in ihrem Lebensvollzug immer mehr in eben genau dieses ‚Große und Ganze‘ des ‚Reiches Gottes‘ einfügen. Die Erleichterung, die im Kern jeder effektiven Coping-Strategie gegen Erschöpfung liegen muss, zeichnet sich genau hier ab: Im „Resonanzverhältnis mit Gott“ (Nüchtern 2002) wird dem Christen als ‚Bürger des Reiches Gottes‘ eine unhintergehbare, ewig

¹⁸ Nicht umsonst taucht die heilsame Begegnung mit der lebensspendenden göttlichen Lebens- und Heilskraft auch in den biblischen Schriften in zentralen Metaphern auf (vgl. Gen 2,10–11; Ps 1,3; Offb 22,1).

¹⁹ Diese grundlegende Begegnungsorientierung schließt das Moment der Suche und der Vorbereitung nicht aus. Gerade derjenige, der weiß, dass es zu solchen Begegnungen kommen kann und dass ihm eben nur durch sie wahre Entlastung zuteil wird, wird diese Begegnungen suchen und wird Räume aufsuchen, die diese Begegnung besonders leicht ermöglichen oder wahrscheinlich machen. In eben genau diesem Sinne kennt auch die christliche Spiritualität heilige Orte, heilige Zeiten und besondere Zeiten der Begegnungsvorbereitung (vgl. Dahlgrün 2018, 257–258), ohne damit zu einer Entwicklungsspiritualität zu werden.

²⁰ Für eine ethische Konzeption von „Gerechtigkeit als Beziehungstreue“ vgl. Rauhut 2017.

bleibende – auf eine Liebeskraft außerhalb seiner selbst gegründete – Zugehörigkeit zugesichert.

Die rechtfertigungstheologische Grundeinsicht, dass nicht ich, sondern Gott mir dies versichert, schafft nachhaltige Erleichterung. Nicht ich muss die Energie für diese bleibende Zugehörigkeit aufbringen, sondern Gott hat sie bereits aufgebracht, nämlich im Erlösungswerk Christi. Die Ressourcen und die Aufgaben, mich in dieser Verbundenheit auf ewig zu erhalten und sie mir zu versichern, liegen ebenfalls in Gott. Im Resonanzverhältnis zu Gott geht die Gottesliebe stets der Menschenliebe ermöglichend voraus. Das liegt im Wesen der Gottesliebe begründet (vgl. Martin Luther 1518 in seiner Heidelberger Disputation). Genau hier also entsteht – wenn der spätmoderne Mensch sich denn darauf einlassen kann – eine bleibende, identitätsstiftende Abhängigkeit. Das Einlassen auf eben diese Abhängigkeit gleicht einer „spirituellen Abhängigkeitserklärung: dem Anerkennen eines konstitutiven, aber selbstwirksamen Bezogenseins“ (Rosa 2019, 46). Dieses Anerkennen ist dabei keineswegs eine Rückabwicklung der Aufklärung oder ein *fallback* in autoritäre Verhältnisse. Vielmehr ist es das Eingeständnis, dass der „autonome Bürger [...] oder das souveräne Individuum, dessen Kommen Nietzsche angekündigt hatte“ (Ehrenberg 2015, 30), nicht ohne Bezogensein auf das ‚Große und Ganze‘ (über-)leben kann. Christliche Spiritualität ist dann die Einladung an erschöpfte Menschen in spätmodernen Gesellschaften, sich auf ein Leben im Modus des Bezogen-Seins einzulassen.

Christliche Spiritualität ist die Einladung, sich auf ein Leben im Modus des Bezogen-Seins einzulassen.

Im Abgleich mit der Singularisierungstheorie von Andreas Reckwitz verdeutlicht eine so verstandene christliche Spiritualität, warum der Leitimperativ der Spätmoderne, nämlich die „erfolgreiche Selbstverwirklichung“, unweigerlich in beständige Überforderung und Überlastung führen muss: Wer nämlich einerseits dem romantischen Ideal der Selbstverwirklichung folgt, sich selbst aber zugleich dazu zwingt und darauf begrenzt, sein wahres Ich („who I really am“) in Kategorien des handelsüblichen Erfolgs auszudrücken, der trainiert es sich an, nur das als sein wahres Ich zu betrachten, was das Potenzial besitzt, in den Augen vieler erfolgreich zu sein. Nur das, was Akklamation finden kann, kann also zu meinem wahren Ich gehören. Eine derartige, strikt immanente Vernutzung und Verzwecklichung („Erfolg“) eines eigentlich zutiefst mystischen Vorgangs („Selbst-

entfaltung“) ist aus christlicher Sicht Häresie. Ja, der Ersatz-Gott ‚Erfolg‘ gerät an die Stelle der eigentlich erlösenden und befreienden Gottes-Begegnung. Die starre, kalte, harte Nomenklatur des sogenannten Erfolgs wird unweigerlich zum letztgültigen Rahmen des ‚Großen und Ganzen‘. Für das Reich Gottes ist kein Platz mehr – Götzendienst par excellence! Im Spiegel der übervollen Palette zeitgenössischer Spiritualitätsangebote zeichnet sich christliche Spiritualität nun dadurch aus, dass sie Menschen dazu einlädt, sich mit dem ‚Großen und Ganzen‘ zu verbinden, und sich dabei zugleich dem versklavenden Potential reiner ‚Selbst-Optimierungs-Spiritualitäten‘ entschieden widersetzt. Damit dekonstruiert sie entschlossen den Glauben, das ‚Große und Ganze‘ sei identisch mit der Summe spät-moderner Leistungs- und Funktionsimperative. Als *spirituality of encounter* bereitet christliche Spiritualität zudem Menschen darauf vor, die Begegnung mit Gott zu suchen. Sie ist davon überzeugt, dass diesen ‚Ergriffenheits- und Begegnungsmomenten‘ eine heilsame Kraft innewohnt, die sich durch nichts überbieten oder ersetzen lässt.

4 Kurative Wirkweisen christlicher Spiritualität

Wie nun fördern und ermöglichen christliche Spiritualitätspraktiken den Zugang zu einem erfüllten Leben in einer VUCA-Welt, deren Lebensgefühl heute stark von der Bedrohlichkeit der „Omnikrise“ (vgl. DIE ZEIT vom 30.12.2023) geprägt ist? Im Folgenden wird – eklektisch und beispielhaft – unter Bezug auf ausgewählte Facetten christlicher Spiritualität illustriert, wie christliche Spiritualität Menschen heilsam prägen kann, so dass sie der bedrohlichen Kollektiverschöpfung etwas entgegensetzen haben.

4.1 Christliche Spiritualität schafft Raum für die Begegnung mit sich selbst und dem eigenen Suchen.²¹

Sie lädt dazu ein, das Selbst als Ort der Begegnung mit Gott zu begreifen. Für sie ist das fortdauernde Sehnen nicht so sehr ein Defizit, sondern eine produktive Dynamik. Diese Suchdynamik muss nicht verzehrend und auslaugend wirken, wenn sie als Ausdruck der Wirkpräsenz Gottes erfahren wird. Texte christlicher Mystiker drücken das wie folgt aus: „Wenn der Mensch Gott sucht, viel früher schon sucht Gott den Menschen“ (Johannes vom Kreuz) oder „Voll Güte bist Du Herr für die Seele, die Dich sucht. Doch was erst bist Du für die, die Dich findet? Doch darin besteht das Wunder-

²¹ Als exemplarische biblische Illustration hierzu vgl. die Gesprächsdidaktik Jesu in seiner Begegnung mit der Frau am Brunnen (Joh 4) sowie seine oft wiederholte Frage: „Was suchst Du?“ oder: „Was willst Du?“

bare, dass niemand Dich suchen kann, der Dich nicht schon gefunden hat“ („Über die Gottesliebe“ VII,22; in: von Clairvaux 1990–1999, Bd. I, 259²²). Indem christliche Spiritualität Menschen ermutigt, ihre Sehnsüchte zu artikulieren, fördert sie eine Beschäftigung mit der eigenen Biografie und schafft die Möglichkeit, sowohl Fülle als auch Leerstellen darin als Hinweise auf Gott zu erkennen. Zeitgenössische Formen der Kommunikation des Evangeliums, wie der *LUV-Kurs* der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Hannovers²³ oder das Programm *My Way* der dzm Deutsche Zeltmission e. V.²⁴ verfolgen diese Spur.

Ermutung dazu, Sehnsüchte zu artikulieren, und Raum dafür, schmerzhaft Erfahrungen auszusprechen

4.2 Christliche Spiritualität schafft Raum dafür, schmerzhaft Erfahrungen auszusprechen.

²² Gewiss ist nicht jede sehnsuchtsvolle Suche eine Suche nach Gott in dem Sinne, den Bernhard hier meint. Und doch wohnt jeder Suche die Einsicht inne, dass Erfüllung nicht bloß in ihr selbst sich vollziehen kann, sondern dass es die Begegnung mit dem Gesuchten braucht, um zur Erfüllung zu gelangen.

²³ Der *LUV-Kurs*, designt und erdacht von den „Missionarischen Diensten“ der Evangelischen Landeskirche Hannovers, will unter dem Motto „Alles beginnt mit der Sehnsucht“ Menschen „tiefer ins Leben“ führen (vgl. <https://luv-workshop.de/> [18.10.2024]).

²⁴ Das Wochenprogramm *MyWay* ist ein Format der Deutschen Zeltmission, das in seinem thematischen Zuschnitt stark bei biografischen Themen ansetzt (vgl. <https://dzm.de/myway/> [18.10.2024]).

²⁵ So wurde es für Johannes vom Kreuz (vgl. 1999, 27) zu einer zentralen Erfahrung, dass Gott selbst ihn in die dunkle Nacht der Seele hineingeführt hatte. Vgl. hierzu Körner 2022, bes. 15.

Das konkrete Erleben eigener Fragmentarität kann angesichts der Gewissheit, dass ich von Gott gehalten bin, ans Licht kommen; auch und gerade wenn eine unmittelbare Lösung nicht zu sehen ist. Christliche Spiritualität macht Ernst damit, dass Leben immer „Fragment“ ist (vgl. H. Luther 1991), und widersetzt sich dem Druck des Gelingen-Müssens (vgl. Schneider-Flume 2004). Gerade in Zeiten der Selbstoptimierung, in denen Ideale des Perfektionismus allgegenwärtig sind, hilft diese Einsicht zu einer gesunden Selbstannahme. Neben der Einsicht „vorleistungsfrei geliebt zu sein“ (Benedikt XVI.) wird eine Haltung gestützt und geprägt von den für christliche Spiritualität markanten Erfahrungen der Abwesenheit Gottes, wie sie in vielen Klagepsalmen, dem Buch Hiob oder in Werken von Mystikern zum Ausdruck kommen.²⁵

4.3 Christliche Spiritualität schafft Raum dafür, die eigene Hilfsbedürftigkeit zu artikulieren.

Dies kann in Gegenwart anderer Menschen passieren, wie es etwa ganz handfest im ersten Kernsatz des *12-Schritte-Programms* (Grundlage der *Anonymen Alkoholiker* und anderer Sucht-Selbsthilfe-Gruppen) geschieht, mit den Worten: „Ich habe ein Problem und brauche Hilfe.“ Die dabei anwesenden Menschen werden dabei nicht auf die Rolle festgelegt, die ersehnte Hilfe auch leisten zu müssen oder zu können. Dies kann aber auch im Zwiegespräch ganz allein mit Gott geschehen, so wie es etwa im „Herr

erbarme Dich“ des Herzensgebets hörbar wird, das zum Grundrepertoire christlicher Spiritualität gehört.

4.4 Christliche Spiritualität ermöglicht und fördert die Begegnung mit dem unkontrollierbaren Gott, dessen Erscheinungs- und Wirkweisen zwar immer voll Gnade sind, der jedoch zugleich in seinem Wirken unverfügbar bleibt.

Gerade die Kombination aus Unkontrollierbarkeit und Güte lehrt die Menschen die Essenz dessen, was Begegnung ausmacht: nämlich eine vertrauend unerschrockene Lebenshaltung. Eine solche Haltung entspricht der Sorglosigkeit, die Jesus selbst aus der Reich-Gottes-Orientierung ableitet (vgl. Mt 6:33). Sie resoniert mit der Art von Gelassenheit, die Ignatius von Loyola lehrte und die im täglichen Examen, dem *Gebet der liebenden Aufmerksamkeit* eingeübt werden kann (vgl. Congregatio Jesu 2024). Die daraus resultierende Kombination aus Heils-Gewissheit, Warte-Bereitschaft und aktivem Engagement für die mir zugeteilten Aufgaben beschreibt die Grundtonalität einer christlichen Spiritualität – wichtige Kompetenzen für das Leben in der VUCA-Welt.

4.5 Christliche Spiritualität ist schließlich so etwas wie ein Trainingscamp, um gesunde Formen menschlicher Verbundenheit einzuüben.

Sie trainiert Menschen darin, die Eckpunkte des „anthropologischen Dreiecks im Gleichgewicht zu halten“ (Dahlgrün 2018, 57), also in der Ausgeglichenheit zwischen Gott, den anderen und mir selbst zu leben. Gerade weil sie eine begegnungsorientierte Spiritualität ist, in deren Zentrum der drei-eine Gott steht, werden Menschen darin bestärkt und dazu befähigt, die Kunst der Balance zu erlernen zwischen dem Ganz-ich-selbst-Sein und dem Ganz-mit-anderen-verbunden-Leben, indem sie diese Balance von der Gottesbegegnung her begreifen und gestalten lernen.

Wer (a) eigene Sehnsüchte und Bedürfnisse kennt und sie ins Gespräch bringen kann, wer (b) sicher gehaltene Räume hat, um Schmerzhaftes auszusprechen, wer (c) eigene Hilfsbedürftigkeit artikulieren kann, ohne sich aufs Fordern zu versteifen, wer (d) die Begegnung mit dem Unkontrollierbaren nicht scheut, weil er der Güte vertraut, und wer (e) Balance zu halten weiß zwischen *me-time*, Engagement für andere und meditativer Versenkung, der weiß sich den anbrandenden Wogen der Erschöpfung gelassen zu widersetzen.

Literatur

Bornstein, David (2007), *How to Change the World. Social Entrepreneurs and the Power of New Ideas*, Oxford: Oxford University Press.

Bourdieu, Pierre (2021) [1982], *Die feinen Unterschiede. Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft*, Frankfurt a. M.: Suhrkamp, 28. Aufl.

Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) (2020), *BMBF-foresight. Zukunft von Wertvorstellungen der Menschen in unserem Land*. Online: https://www.bmbf.de/SharedDocs/Downloads/de/2024/foresight_112_themenblaetter.pdf?__blob=publicationFile&v=5 [02.11.2024].

Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) (2022), *Voraus-Schau. I.-III. Runde 112. Thesen*. Online: https://www.bmbf.de/SharedDocs/Downloads/de/2024/foresight_112_themenblaetter.pdf?__blob=publicationFile&v=5 [02.11.2024].

Calmbach, Marc / Flaig, Berthold Bodo / Edwards, James Rhys / Möller-Slawinski, Heide / Borchard, Inga (2020), *Wie ticken Jugendliche? SINUS-Jugendstudie 2020. Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland*, Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

Clairvaux, Bernard von (1990–1999), *Sämtliche Werke. Lateinisch/deutsch*, hg. von Gerhard B. Winkler, Innsbruck: Tyrolia.

Congregatio Jesu: Mitteleuropäische Provinz (2024), *Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit. Eine Anleitung für das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit, auch ignatianischer Tagesrückblick oder „Examen“ genannt*. Online: <https://www.congregatiojesu.de/gemeinschaft/ignatianisch-weiblich-congregatio-jesu/was-uns-praegt/tagesrueckblick#:~:text=Ignatius%20von%20Loyola%20l%C3%A4dt%20uns, die%20wichtigste%20Viertelstunde%20am%20Tag%22.&text=Es%20ist%20wie%20Kurz-exerzitien%20um%20das%20Leben%20mit%20Gott%20einzu%C3%BCben> [02.11.2024].

Dahlgrün, Corinna (2018), *Christliche Spiritualität. Formen und Traditionen der Suche nach Gott*, Berlin/Boston: de Gruyter, 2. Aufl.

Dusse, Karsten (2019), *Achtsam morden. Ein entschleunigter Kriminalroman*. München: Wilhelm Heyne.

Ehrenberg, Alain (2015), *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt a. M.: Campus (Frankfurter Beiträge zur Soziologie und Sozialphilosophie), 2. Aufl.

Fukuyama, Francis (1992) [2006], *The End of History and the Last Man*, New York: Free Press.

GIM Gesellschaft für innovative Marktforschung mbH (2017), *Values & Visions 2030. Was uns morgen wichtig ist*, Heidelberg. Online: https://www.gim-foresight.com/_Resources/Persistent/40f6071b3e125ff215bed74fca5fe78665f61ef1/GIM_Studie_Values-Visions-2030_2017.pdf [02.11.2024].

Habermas, Jürgen (2002), *Glauben und Wissen. Friedenspreis des Deutschen Buchhandels 2001*; Laudatio: Jan Philipp Reemtsma, Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

Han, Byung-Chul (2016), *Müdigkeitsgesellschaft*, Berlin: Matthes Seitz (Fröhliche Wissenschaft).

- Hurst, Aaron (2014), *The Purpose Economy. How Your Desire for Impact, Personal Growth and Community is Changing the World*, Boise, ID: Elevate.
- Jacobi, F. et al. (2014), Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul Psychische Gesundheit (DEGS1-MH), *Der Nervenarzt* 85, 1, 77–87.
- James, William (2009) [1902], *The Varieties of Religious Experience. A Study in Human Nature*, Lexington, KY: Seven Treasures Publications.
- Klaffke, Martin (2021), Millennials und Generation Z. Charakteristika der nachrückenden Beschäftigten-Generationen, in: Klaffke, Martin (Hg.), *Generationen-Management*, Wiesbaden: Springer Fachmedien, 79–131.
- Körner, Reinhard (2022), *Dunkle Nacht. Mystische Glaubenserfahrung nach Johannes vom Kreuz*, Münsterschwarzach: Vier-Türme-Verlag (Münsterschwarzacher Kleinschriften 154), 4. Aufl.
- Luther, Henning (1991), *Leben als Fragment. Der Mythos von der Ganzheit, Wege zum Menschen* 43, 5, 262–273.
- Mau, Steffen / Lux, Thomas / Westheuser, Linus (2023), *Triggerpunkte. Konsens und Konflikt in der Gegenwartsgesellschaft*, Berlin: Suhrkamp, 2. Aufl.
- Mayer, Colin (2021), *The Future of the Corporation and the Economics of Purpose*, *Journal of Management Studies* 58, 3, 887–901.
- McClymond, Michael J. (2023), *Martyrs, Monks and Mystics. The Meaning and Message of Christian Spirituality*, New York: Paulist Press.
- Nüchtern, Michael (2002), *Spiritualität – ein Zauberwort*, *Deutsches Pfarrernetz*, H. 7. Online: https://www.pfarrerverband.de/pfarrernetz/archiv?tx_pvpfarrernetz_pi1%5Baction%5D=show&tx_pvpfarrernetz_pi1%5Bcontroller%5D=Item&tx_pvpfarrernetz_pi1%5Bitem%5D=978&cHash=2f85c1d775dadd7b1e04680e42244ab0 [02.11.2024].
- Rauhut, Andreas (2017), *Von der christlichen Kritik an beziehungsvergessenen Gerechtigkeitstheorien, Ethik und Gesellschaft 2: Kritik (in) der Ethik*. Online: <https://tobias-journals.uni-tuebingen.de/ojs/index.php/eug/article/view/eug-2-2017-art-4> [02.11.2024].
- Reckwitz, Andreas (2019), *Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne*. Berlin: Suhrkamp.
- Rosa, Hartmut (2005), *Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Rosa, Hartmut (2016), *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Berlin: Suhrkamp.
- Rosa, Hartmut (2019), „Spirituelle Abhängigkeitserklärung“, in: Dörre, Klaus / Rosa, Hartmut / Becker, Karina / Bose, Sophie / Seyd, Benjamin (Hg.), *Große Transformation? Zur Zukunft moderner Gesellschaften. Sonderband des Berliner Journals für Soziologie*, Wiesbaden/Heidelberg: Springer VS, 35–55.
- Schneider-Flume, Gunda (2004), *Leben ist kostbar. Wider die Tyrannei des gelingenden Lebens*, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2. Aufl.
- Schneiders, Sandra M. (2000), *Religion and spirituality. Strangers, rivals, or partners?* Santa Clara Lecture, 06.02.2000, Santa Clara University. Online: <https://scholarcommons.scu.edu/jst/94/> [02.11.2024].

Taskan, Burcu / Junça-Silva, Ana / Caetano, António (2022), Clarifying the Conceptual Map of VUCA. A Systematic Review, *International Journal of Organizational Analysis* 30, 7, 196–217.

Taylor, Charles (2007), *A Secular Age*, Cambridge, MA/London: The Belknap Press of Harvard University Press.

van Ness, Peter (Hg.) (1996), *Spirituality and the Secular Quest*, New York: Crossroad (World Spirituality. An Encycloped. History of the Religious Quest 22).

Wrogemann, Henning (2012), *Den Glanz widerspiegeln. Vom Sinn der christlichen Mission, ihren Kraftquellen und Ausdrucksgestalten*, Berlin/Münster: LIT, 2. Aufl.

WZB / Allmendinger / infas / DIE ZEIT (2019), *Das Vermächtnis. Wie wir leben wollen. Und was wir dafür tun müssen*. Online: <https://www.infas.de/studien/das-vermaechtnis-die-welt-die-wir-erleben-wollen/> [31.05.2024].

Ziller, Annette / Priller, Eckehard (2022), *Der Nonprofitsektor in Deutschland (Betrifft: Bürgergesellschaft)*. Forschungspapier der Friedrich-Ebert-Stiftung, <https://library.fes.de/pdf-files/pbud/19815.pdf> [18.10.2024].

Zimmerling, Peter (2020), *Die Beichte als Mittel evangelischer Spiritualität. Ein Plädoyer für ihre Wiederentdeckung*, in: Zimmerling, Peter et al. (Hg.), *Handbuch Evangelische Spiritualität*. Bd. 3: Praxis, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 537–560.

Zinnbauer, Brian J. et al (1997), Religion and Spirituality. Unfuzzifying the Fuzzy, *Journal for the Scientific Study of Religion* 36, 4, 549–564.