
Für eine Spirituelle Theologie ohne Psychologiedefizit

Bernhard Grom / München

Welche Aufgabe kommt einer Theologie der Spiritualität als wissenschaftlicher Reflexion christlichen „Lebens aus dem Geist“ (Gal 5,25) zu? Wo kann und soll dieses Nachdenken innerhalb des theologischen Fächerkanons von Hochschulen geleistet werden: als Querschnittswissenschaft, im Rahmen der Dogmatik, der Moralthologie – oder als eigenständige theologische Disziplin? Zu diesen Fragen wurden jüngst in mehreren Beiträgen dieser Zeitschrift Informationen und grundsätzliche Überlegungen vorgelegt.¹ Die folgenden Ausführungen möchten nur auf einen Punkt eingehen: auf die Bedeutung, die man dem Gespräch mit der *Psychologie* beimisst.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit statt Selbstgenügsamkeit?

In allen Beiträgen wird irgendwie von der Notwendigkeit gesprochen, auch psychologische Gesichtspunkte einzubeziehen. Am deutlichsten schreibt Simon Peng-Keller, eine Theologie der Spiritualität sei – analog zur Liturgiewissenschaft – auf „das Gespräch mit der Psychologie und der Soziologie“ angewiesen, und Wolfgang Vogl sieht neben den Traktaten Systematische und Biblische Theologie der Spiritualität, Geschichte der Spiritualität und Spiritualität der christlichen Stände auch eine „Psychologie des geistlichen Lebens“ vor. Das klingt so, als sei Spirituelle Theologie, ähnlich wie sich die Religionspädagogik schon lange versteht, als Anwendungs- und Verbindungsdisziplin zu begreifen – eine Auffassung, die am plausibelsten sein dürfte. Allerdings wirft diese Standortbestimmung auch einige Fragen auf.

Wird die mit wissenschaftlichem Anspruch auftretende Forschung und Literatur zu Fragen der Spiritualität, wie sie bisher betrieben wurde, dieser Konzeption gerecht, oder ist in ihr die Dominanz des Systematisch-Theologischen (Spiritualität als umgeschriebene Dogmatik) und des Historischen nicht erdrückend? Nicht dass das Bedeutende, das auf beiden Gebieten geleistet wurde, geringgeschätzt und die Relevanz dieser Grundlagen in Frage gestellt werden soll – aber

¹ GuL 3 und 4/84 (2011) enthalten die Beiträge der Tagung „Theologie der Spiritualität als universitäres Fach“. Das Symposium wurde vom Institut für Theologie der Spiritualität der Kath.-Theol. Fakultät der Universität Wien im Wintersemester 2010/11 veranstaltet; vgl. besonders S. Peng-Keller, *Theologie der Spiritualität als Hermeneutik des geistlichen Lebens*, in: *aaO.*, 236–249 u. W. Vogl, *Spirituelle Theologie ad extra und ad intra*, in: *aaO.*, 362–370.

diese beiden Zugänge erscheinen oft so exklusiv und selbstgenügsam, dass sich der Eindruck aufdrängt, eine reflektierte Spiritualität bedürfe keiner psychologischen Information, wenigstens keiner wissenschaftlich fundierten, sondern lebe ganz gut mit einem strukturellen Psychologiedefizit.

Diese Abschottung ist durchaus verständlich. Die von Sigmund Freud vertretene These, Religion sei grundsätzlich eine „universelle Zwangsneurose“ bzw. Ausdruck des regressiven, illusionären Wunsches nach dem Schutz eines allmächtigen Vaters, hat jede Art von Glauben diskreditiert und das Verhältnis des „religiösen Lagers“ zur Psychologie nachhaltig belastet, zumal diese Auffassung lange Zeit weit über die Psychoanalyse hinaus die öffentliche Meinung beeinflusste. Der ebenfalls psychoanalytische Versuch, alle menschlichen Impulse aus Sexual- und Aggressionstrieben zu erklären, hat den Eindruck einer hemmungslosen Permissivität erweckt und moraltheologische Bedenken ausgelöst. Die Analytische Psychologie Carl Gustav Jungs sowie die Humanistische Psychologie wirkten demgegenüber religionsfreundlicher, wurden aber oft unkritisch aufgegriffen.

Und die wissenschaftlich-empirische, „akademische“ Psychologie, wie sie an den psychologischen Fachbereichen der deutschsprachigen Universitäten betrieben wird und die von den tiefenpsychologischen Annahmen nur jene akzeptiert, die sich erfahrungswissenschaftlich belegen lassen und darum einen Großteil von Freuds Psychoanalyse wie auch von Jungs Analytischer Psychologie als spekulativ ausschließt? (Die in den medizinischen Fachbereichen und privaten Instituten lehrenden Psychologen sind gegenüber tiefenpsychologischen Ansätzen weniger kritisch.) Sie blieb und bleibt vielen theologisch Gebildeten schwer zugänglich und wird von ihnen kaum rezipiert.

Auch dafür gibt es Gründe. Die Wissenschaftskulturen und Betrachtungsweisen sind zunächst grundverschieden. Der Theologe erwartet, wenn er überhaupt über die Grenzen seines Fachs hinausblickt, ein geschlossenes, mehr oder weniger normatives „Menschenbild“, wie es ihm Bibel, Dogmatik und Moraltheologie bieten, – und findet in der akademischen Psychologie eine verwirrende Vielfalt von kognitions-, tiefen-, verhaltenspsychologischen und anderen Erklärungsansätzen, deren Geltungsbereich jeweils begrenzt ist und die keine Gesamttheorie ergeben. Der Theologe ist gewohnt, überlieferte Texte zu interpretieren; der Psychologe analysiert hingegen Fallbeispiele, bildet Hypothesen und überprüft sie durch Experimente oder Befragungen und rechnet damit, dass sie in der weiteren Forschungsgeschichte verfeinert oder durch erklärungskräftigere Annahmen ersetzt werden. Das wirkt auf fachfremde Leser standpunktlos und irritiert.

Schade, denn es gäbe da Vieles zu entdecken – sowohl in Beiträgen zu allgemein menschlichen, profanen Fragen der Lebensführung als auch in der speziellen religionspsychologischen Forschung, die in den letzten vierzig Jahren entstand und den wissenschaftlichen Standards der akademischen Psychologie

Rechnung trägt, so dass sie von ihr anerkannt werden kann. Letztere wird vor allem in den Vereinigten Staaten betrieben und ist im deutschen Sprachraum noch wenig bekannt, obwohl durchaus Überblickswerke zur Verfügung stehen.² Eine Theologie der Spiritualität kann nur gewinnen, wenn sie den Anschluss an sie und an die akademische Psychologie überhaupt sucht.

Welche Aufgabe und Stellung erkennt man der Psychologie zu?

Das kostet allerdings Mühe und erfordert – vom Sich-kundig-Machen bis zum Austausch mit Fachleuten – interdisziplinäre Zusammenarbeit. Ist man von Seiten der Theologie überhaupt von deren Notwendigkeit überzeugt, und, wenn ja: Welche Aufgabe weist man dann der Psychologie zu? Wie versteht man ihr Verhältnis zur Theologie? Zu Recht bemerkt Wolfgang Vogl, dass sich die Spirituelle Theologie „nicht mit einer reinen Deskription der religiösen Erfahrung begnügen kann, die im Grunde auch die Religionswissenschaft leisten könnte“. Auch Simon Peng-Keller betont, dass die Theologie der Spiritualität nicht heutige Suchbewegungen empirisch zu erforschen hat, weil dies schon die Religionssoziologie und Religionspsychologie tun. So weit, so gut. Doch welche Aufgabe kommt dann dem „Gespräch mit der Psychologie und der Soziologie“ zu, und wie passen die normative Sicht der Spiritualität und die zunächst nicht bewertende, empirische Perspektive der Psychologie zusammen? Das sollte geklärt werden.

Die akademische Psychologie will menschliches Erleben, Erkennen und Verhalten auf der Grundlage von überprüfbarer Beobachtung (also nicht nur durch Introspektion) beschreiben, erklären, vorhersagen und – wenn sie auf klinische, pädagogische und andere Aufgaben „angewandt“ wird – auch verändern. Analog zur Religionspädagogischen Psychologie und Pastoralpsychologie³ kann man die Zusammenarbeit mit der Spirituellen Theologie so bestimmen: Im interdisziplinären Gespräch bedenkt die Systematische und Biblische Theologie der Spiritualität (oder die Moraltheologie) die „objektive“, normative Seite des Glaubenslebens, indem sie Leitziele wie Gottes- und Nächstenliebe, Heil und Leben aus den Früchten des Geistes bzw. davon abgeleitete konkrete Ziele herausar-

² Zur Geschichte vgl. D.M. Wulff, *Psychology of religion: Classic and contemporary views*. New York ²1997; Ch. Henning, *Die Geschichte der Religionspsychologie im deutschsprachigen Raum*, in: Ders. u.a. (Hrsg.), *Einführung in die Religionspsychologie*. Paderborn 2003, 9–90 u. C. Klein/H. Streib, *Religionspsychologie im deutschsprachigen Raum. Ein Überblick*, in: *Praktische Theologie* 46 (2011), 197–203. Zum Überblick über Forschungsergebnisse vgl. R.W. Hood u.a., *The psychology of religion: An empirical approach*. New York ⁴2009 u. B. Grom, *Religionspsychologie*. München ³2007.

³ Vgl. B. Grom, *Religionspädagogische Psychologie des Kleinkind-, Schul- und Jugendalters*. Düsseldorf ⁵2000, 11–31. Im Grenzbereich von Pastoraltheologie und Psychologie hat sich seit Jahrzehnten auch eine Pastoralpsychologie entwickelt, deren hohes Niveau die Zeitschrift „Wege zum Menschen“ widerspiegelt, doch ist Pastoralpsychologie in erster Linie auf praktische Seelsorge ausgerichtet, nicht auf Spiritualität.

beitet und vorgibt, während der Psychologie die Aufgabe zukommt, die subjektiven und faktischen psychosozialen sowie intrapsychischen Bedingungen zu klären, die das Erreichen bzw. Verfehlen dieser Ziele wahrscheinlich machen. Dabei soll sie psychologische Erkenntnisse und Methoden anwenden, durch die sich die vorgegebenen Ziele christlichen Lebens beschreiben und fördern sowie Fehlentwicklungen erkennen und vermeiden lassen.

Ein solcher „Auftrag“ geht – wie jede Anwendungsdisziplin – über eine bloße Deskription hinaus. Die Spirituelle Theologie braucht jedoch keine Konflikte mit der akademischen Psychologie zu befürchten, denn diese ist weltanschaulich neutral und hat von ihrem Selbstverständnis her nur auf das psychische Wohlbefinden des Menschen zu achten, lässt sich aber auf alle Ziele anwenden, die dem Wohlbefinden nicht widersprechen. Demnach kann sich die Psychologie auch nicht anmaßen, die Theologie der Spiritualität zu ersetzen.

Eine grundlegende Aufgabe, die hier zu lösen ist, besteht darin, dass Begriffe der biblischen und spirituellen Überlieferung – Heil, Leben aus dem Geist, Glaube, Hoffnung, Liebe, Umkehr, Demut – in psychologische Konstrukte übersetzt werden müssen: etwa in „Prosoziales Empfinden und Verhalten“ (Nächstenliebe), „Belastungsbewältigung“ (Geduld im Leiden), „Lernbereitschaft/Einstellungsänderung“ (Umkehr), ohne dass der theologische Gehalt verfälscht oder verkürzt wird. (Allerdings darf man die Psychologie auch nicht theologisch überfordern, da sie nur die mit ihren Methoden erforschbare psychische Seite des Glaubens untersuchen kann.)

Aber ist dies alles überhaupt nötig? Enthalten die biblischen Schriften, etwa die Weisheitsliteratur, und die spirituelle Tradition nicht auch reichlich Aussagen zur „psychischen Seite“ des Glaubenslebens und -lernens und vermitteln spirituelle Schriftsteller von der Zeit der Wüstenväter bis zur Gegenwart nicht wertvolle Hinweise aus ihrer persönlichen Beobachtung und Erfahrung, ganz ohne fachpsychologischen „Apparat“? Das ist zweifellos der Fall, und es besteht kein Grund, dieses Erbe geringzuschätzen. Allerdings sind diese weisheitlichen Zeugnisse ergänzungsbedürftig, weil sie aus heutiger Sicht vorwissenschaftlich formuliert sind, nicht auf ihre Verallgemeinerungsfähigkeit überprüft wurden und oft hinter differenzierteren neuen Erkenntnissen zurückbleiben.

Wenn beispielsweise ein Thomas von Aquin darüber nachdenkt, was man gegen *tristitia*, Traurigkeit, tun könne, und verschiedene Mittel – darunter auch ein warmes Bad – aufzählt, sollte man über diese Laienpsychologie hinaus auch in Erfahrung bringen, was die Klinische Psychologie über depressive Verstimmungen weiß und wie sich die so genannte „Dunkle Nacht der Seele“ von ihnen unterscheidet.⁴ (Was nicht bedeutet, dass spirituelle Begleiter die Rolle von Psychotherapeuten übernehmen sollen.) Ebenso dürfte es für die Entwicklung einer

⁴ Vgl. G. Dura-Vila/S. Dein, *The Dark Night of the Soul: Spiritual distress and its psychiatric implications*, in: *Mental Health, Religion & Culture* 12 (2009), 543–559.

zeitgemäßen Spiritualität der christlichen Ehe nicht mehr genügen, dass man mit der Bibel auf deren Unauflöslichkeit hinweist, das Hohelied der Liebe (1 Kor 13) auslegt und eine theologische Beziehungsethik entwirft, ohne die Kenntnisse einzubeziehen, die Sozialpsychologen und Eheberater über Hindernisse und Wege einer gelingenden Partnerschaft gesammelt haben. Auch Romano Guardinis Betrachtungen zu den verschiedenen Lebensphasen⁵ sind zwar immer noch lesenswert, aber kein Grund zu ignorieren, was etwa die neuere Altersforschung zusammengetragen hat und großenteils auch spirituell relevant ist.⁶

Bilden aber nicht wenigstens die Kernthemen Gebet/Meditation und Mystik ein Hoheitsgebiet der Spirituellen Theologie, in dem die Psychologie nichts zu suchen hat? Karl Rahner war nicht dieser Meinung. Wenn es um den Unterschied zwischen Alltagserfahrungen der Gnade und mystischer Erfahrung gehe, schrieb er einmal, sei „der Mystiker und empirische Psychologe zuständig und nicht der Dogmatiker“, weil dieser nur grundsätzliche Erwägungen anstellen, aber nicht die Besonderheiten mystischen Erlebens beschreiben könne.⁷ Tatsächlich lässt sich aus den biblischen Zeugnissen keine Theorie meditativer und mystischer Erfahrungen ableiten, und die christliche Theologie war – im Unterschied zu östlichen Weisheitslehren – mehr an der objektiven Quelle und Zusage der Geisterfahrung als an deren subjektiven psychischen Prozessen interessiert. Diese Beschränkung ergibt sich aus dem Selbstverständnis der Theologie und hat sich auch mit dem in den 1980-er Jahren geschaffenen Traktat „Pneumatologie“ nicht geändert. Wie kann man dann aber von Seiten der Theologie die subjektive Seite der Geisterfahrung und ihre psychischen Bedingungen erfassen?⁸ Dazu dürften historische Mystikstudien allein kaum ausreichen.

Welche Psychologie will man konsultieren?

Wenn sich die Spirituelle Theologie in Zukunft stärker der Psychologie öffnen möchte, wäre auch zu klären, welche Psychologie sie zu Rate ziehen soll. Die Vielfalt und Komplexität religiösen Erlebens kann man nicht von einem einzigen psychologischen Theorieansatz her erhellen, weil deren Erklärungskraft jeweils auf bestimmte Bereiche eingeschränkt ist. Es bedarf sowohl lerntheoretischer, als auch tiefenpsychologischer, motivations-, emotions- und kognitionspsychologischer sowie phänomenologisch-psychiatrischer Ansätze.⁹

⁵ Vgl. R. Guardini, *Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung*. Ostfildern ⁹2008 (Erstauflage 1953).

⁶ Vgl. B. Grom, *Zur Spiritualität des Alterns*, in: GuL 82 (2009), 454–466.

⁷ Vgl. K. Rahner, *Vorwort zu: C. Albrecht, Das mystische Wort*. Mainz 1974.

⁸ Vgl. B. Grom, *Der Heilige Geist und die menschliche Psyche. Ein Gespräch zwischen Psychologie und Theologie*, in: StZ 228 (2010), 182–195.

⁹ Vgl. Ders., *Religionspsychologie* (Anm. 2), 17f.

Will man dieser Erkenntnis Rechnung tragen, so erscheint die bisherige Dominanz tiefenpsychologischer Überlegungen in den Veröffentlichungen von Eugen Drewermann und anderen nicht unproblematisch. Es ist, so meine ich, an der Zeit, die vielfältigen Infragestellungen bzw. Weiterentwicklungen, die tiefenpsychologische Annahmen in den letzten Jahrzehnten erfahren haben, zu berücksichtigen, sie also nicht wie einen heiligen Text zu übernehmen, sondern zu unterscheiden.

Was psychoanalytische Autoren beispielsweise über Abwehrmechanismen wie Verdrängung, Reaktionsbildung oder Projektion bzw. über Trauerarbeit ausgeführt haben, kann auch in kritischer Sicht Plausibilität beanspruchen und nützliche Anregungen bieten – allerdings ist die zugrundeliegende Triebtheorie nicht haltbar und das Modell von Ich, Über-Ich und Es eine Übereinfachung. Wenn Freud das Glücksgefühl des Franz von Assisi als Beispiel einer vollkommen gelungenen „Sublimierung“ genitaler Liebe darstellt und spirituelle Autoren mystische Erfahrungen als Sublimierung von Sexualität verstehen wollen, sollte man bedenken, dass die heutige Motivations- und Emotionspsychologie keine Sublimierbarkeit von sexuellen Impulsen, wohl aber eine Transformierbarkeit von Emotionen annimmt – ein ganz anderer Ansatz.¹⁰

Und was ist vom Rückgriff auf die Analytische Psychologie C.G. Jungs zu halten, die manche spirituellen Autoren, die die Notwendigkeit psychologischer Expertise erkannt haben, zur ersten und einzigen Gesprächspartnerin erwählt haben? Jungs Ideen haben zweifellos vielen geholfen – das sei ausdrücklich anerkannt –, stärker auf die psychische Seite des Glaubens zu achten. Doch entsprechen sie auch wissenschaftlichen Ansprüchen? Christian Roesler, der gleichzeitig am Jung-Institut in Zürich und an der Katholischen Fachhochschule in Freiburg lehrt und auf fundierte Weise für eine Öffnung der Jung'schen Schule zur akademischen Psychologie plädiert, stellt fest: Die Analytische Psychologie „ist so gut wie herausgefallen aus dem wissenschaftlichen Diskurs“,¹¹ weil Jung nach seinen frühen Assoziationsexperimenten kaum noch empirisch geforscht hat. Nach Roeslers auf „Rettung“ bedachter, aber durchaus kritischer Sichtung der Forschungslage ist von Jungs Typenlehre, die je einen extravertierten bzw. introvertierten Denk-, Fühl-, Intuitions- und Empfindungstyp unterscheidet, am meisten in späteren Tests weiterentwickelt worden; dabei bleibt allerdings unklar, inwiefern in diesen Jungs Theorie noch abgebildet wird. Für die spirituelle Praxis mag es also angehen, Denktyp, Fühltyp usw. zu unterscheiden, doch sollte man wissen, dass man Persönlichkeitseigenschaften auch nach anderen Ge-

¹⁰ „Emotionen genießen außerordentliche Freiheit in Bezug auf die Ersetzbarkeit der Objekte für eine Bindung. Es ist die Transformierbarkeit der Emotionen, nicht der Triebe, die das Freud'sche Konzept der Sublimierung begründet.“; C.E. Izard, *Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie*. Weinheim 1981, 72.

¹¹ Vgl. Ch. Roesler, *Analytische Psychologie heute. Der aktuelle Stand der Forschung zur Psychologie C.G. Jungs*. Basel 2010, 6.

sichtspunkten – nämlich Fertigkeiten, Temperament, Motive, Bewältigungsstile, Werthaltungen – erheben kann,¹² die nicht mit Jungs Vorannahme belastet sind, jede Bewusstseinsentwicklung sei mit der Aufspaltung der ursprünglichen Ganzheit in Polaritäten verbunden.

Wie hilfreich und verlässlich ist es, auf die Wirkung von Archetypen – „Schatten“, Animus und Anima, Mutter und Kind, der Alte, das Selbst u.a. – zu achten, was oft oberflächlich, unter Absehen von ihrer Funktion in Jungs Individuationstheorie geschieht? Nach Roesler fehlt der Analytischen Psychologie eine empirisch fundierte Katalogisierung und auch eine theoretische Systematisierung der von Jung recht widersprüchlich charakterisierten Archetypen. Es bleiben für ihn nur „archetypische Muster“ im Sinne von Ähnlichkeiten in verschiedenen Kulturen, deren Universalität (und genetische Grundlage) aber durch Sozialisationseinflüsse in Frage gestellt wird; vom nach Jung religiös bedeutsamen Archetyp des Selbst spricht er nicht. Für den alltagspsychologischen Gebrauch mag das Reden von Schatten und Animus/Anima durchaus seinen Sinn haben, doch sollte man sich des pauschalen Charakters dieser Begriffe und ihrer Anfälligkeit für Klischeevorstellungen bewusst sein. Doch welcher diagnostische Erkenntnisgewinn ist da noch von der Archetypenlehre zu erwarten, die auch von Jungianern verschieden verstanden wird?

Ohne auf die Probleme von Jungs Aussagen zum menschlichen Gottesbild näher einzugehen, sei bemerkt, dass er echtes religiöses Erleben einseitig als unwillkürliches numinoses Ergriffensein auffasst, in dem für die kognitive Komponente, für die eigenverantwortliche Emotionsregulation und eine historische Offenbarung/Tradition wenig Platz bleibt und auch Sozialisationseinflüsse viel zu wenig berücksichtigt werden.¹³ Demgegenüber bietet die akademische Psychologie Differenzierteres, das zudem besser begründet ist.

Und das Enneagramm, das seit den 1980-er Jahren auch in christliche Kreise Eingang fand? Seine populärpsychologische Typologie kann meines Erachtens dann nützliche Anregungen vermitteln, wenn man sie relativiert und nur als Stichwortgeberin für eine offene, nicht festlegende Selbstreflexion verwendet. Denn die angenommenen neun Typen lassen sich nicht klar voneinander abgrenzen, die Versuche, sie in psychologische Modelle und Theorien einzuordnen, überzeugen nicht, die Annahme einer zentralen Grundtendenz mit einem bestimmten Schwach- und einem Trostpunkt ist problematisch und die Gefahr, sich nur noch nach diesem Schema wahrzunehmen und fälschlicherweise Zusammenhänge mit bestimmten anderen Eigenschaften anzunehmen, ist nicht von der Hand zu weisen. Zugegeben, es besteht ein Bedarf an solchen Hilfen,

¹² Vgl. B. Grom, *Wer bin ich? Reichweite und Grenzen von Charaktertypen in Psychologie und Esoterik*. Köln 2000.

¹³ Vgl. Ders., *Religionspsychologie* (Anm. 2), 290–295 u. H. Machoń, *Religiöse Erfahrung zwischen Emotion und Kognition*. München 2005, 142–195.

den die Persönlichkeitstests der wissenschaftlichen Psychologie nicht decken können. Denn diese erfassen – und das sollte vor parawissenschaftlicher Selbstüberschätzung warnen – nur einige wichtige Eigenschaften, aber nie ein vollständiges Porträt einer Persönlichkeit und sind zudem nicht für eine Selbstanwendung und -diagnose gedacht.

Fundierte Anregungen gibt es genug

Trotzdem findet, wer die akademische Psychologie befragt, ohne ein alles umfassendes, geschlossenes System zu erwarten, schwerpunktartig zahlreiche Hinweise zu spirituell bedeutsamen Themen. Verschiedene Spezialdisziplinen haben in den letzten zwanzig Jahren – von Untersuchungen zum subjektiven Wohlbefinden (Lebenszufriedenheit, Glück, Sinnorientierung) bis zur psychologischen Gesundheitsforschung und ressourcenorientierten Klinischen Psychologie – vermehrt Fragen gelingender Lebensführung aufgegriffen, die früher Gegenstand von weisheitlichen Klugheitsregeln waren. Als Einführungslektüre in eine breite Strömung, die viele Impulse der Humanistischen Psychologie aufgenommen hat und heute oft als Positive Psychologie firmiert, können zwei Werke dienen, die einen allgemein verständlichen Überblick über fruchtbare Ansätze bieten. Beide sind von einem typischen Beratungsoptimismus getragen, der nicht unkritisch übernommen werden sollte.

(1) *Jochen Brandtstädters* Buch „Positive Entwicklung“¹⁴ informiert über Beobachtungen zu spirituell so relevanten Fragen wie Entwicklungsressourcen im Lebensverlauf, die Bedeutung hartnäckiger Zielverfolgung bzw. flexibler Zielanpassung, Lebensplanung, Sinnfindung, Emotionsregulation und konkreter: Bedauern/Reue, Sehnsucht, Gelassenheit, Tugenden und Charakterstärken sowie Weisheit im Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit.

(2) Noch näher an einer lebenshilfebezogenen Spiritualität sind die Beispiele ressourcenaktivierender Psychotherapie, die *Renate Frank* in ihrem Sammelband „Therapieziel Wohlbefinden“ vorstellt und die auch zahlreiche Anregungen für eine nicht fachtherapeutische Beratung und Begleitung enthalten.¹⁵ Da geht es um teilweise recht einfache Ziele und Schritte wie Vergnügen und Glück fördern, Achtsamkeit vermitteln, körperliches Wohlbefinden gewährleisten, sinnvolle Werte und Lebensziele entwickeln, Selbstakzeptanz, Bindungswünsche realisieren, Partnerschaftspflege, Vergeben als Quelle von Wohlbefinden. Neben „Vergeben“ sind auch die Bedeutung von „Dankbarkeit“ sowie entsprechende Anleitungen dazu ein wichtiges Thema der neue-

¹⁴ J. Brandtstädter, *Positive Entwicklung. Zur Psychologie gelingender Lebensführung*. Heidelberg 2011.

¹⁵ R. Frank (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden. Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie*. Berlin 2011.

ren Klinischen Psychologie.¹⁶ Und was man inzwischen über Ursachen des „Ausbrennens“ (*burn out*) von engagierten Idealisten weiß, kann den Blick für manche Probleme geistlicher Karrieren schärfen.

Es dürfte nicht schwerfallen zu erkennen, inwiefern der christliche Glaube bei diesen Bemühungen um ein erfülltes Leben bedeutsam werden kann und will bzw. warum er oft zu wenig fruchtbar wird, weil er in einem abstrakten, lebensfremden Bekenntnis und Ideal eingekapselt bleibt. Zu einer flachen Wohlfühl-Spiritualität müssen diese Überlegungen nicht führen.

Während in der Fachliteratur zu den eben erwähnten Wegen Religiosität meistens nur am Rande erwähnt wird, bietet die religionspsychologische Forschung wichtige spezielle Beobachtungen zum religiösen Erleben und seinen Entwicklungsbedingungen an. Es lohnt sich für eine spirituelle Reflexion, in Anlehnung an die Sozialkognitive Lerntheorie Albert Banduras einen Blick auf die sozialen und individuellen Lernprozesse zu werfen, die die Entwicklung des Glaubenslebens fördern bzw. behindern. Eine Analyse der Motive religiösen Lebens muss dieses keineswegs, wie Theologen leicht befürchten, als Produkt emotionaler Bedürfnisse wegerklären, sondern kann zeigen, wie der Glaube grundlegende Bestrebungen des Menschen anspricht und sich dabei ausprägt, „inkarniert“: die Bereitschaft zu moralischer Selbstkontrolle („Gewissenhaftigkeit“), das Streben nach äußerer und innerer (emotionaler) Kontrolle bei der Bewältigung von Krankheit, Angst und Trauer („Leid“), das Streben nach Selbstwertgefühl („Würde“), die Bereitschaft zu prosozialem Empfinden und Verhalten („Nächstenliebe“) und anderes mehr.¹⁷ Dabei werden auch Fehlentwicklungen wie Gewissensängstlichkeit, magische Vorstellungen, Fanatismus oder Mangel an sozialer Sensibilität beleuchtet.

Die Religionspsychologie kann auch zum Verständnis von außergewöhnlichen Erfahrungen wie Ekstasen, Visionen und anderen Offenbarungserlebnissen, zu Glossolalie und mystischen Einheitserfahrungen beitragen und ihre Bedeutung für das gesamte Erleben eines Gläubigen erhellen. Eine umfassende und gesicherte psychologische Theorie meditativer Erfahrungen steht zwar noch aus, doch liegen manche Beobachtungen vor, die Aufmerksamkeit verdienen. Fazit: Zu alledem weiß die Religionspsychologie zwar längst nicht alles, aber sicher so viel, dass sich ein systematischer interdisziplinärer Austausch lohnen würde.

¹⁶ Vgl. R.A. Emmons/J. Hill, *Words of gratitude*. Philadelphia 2001; R.A. Emmons/Ch. Sheldon, *Gratitude and the science of positive psychology*, in: C.R. Snyder/S.J. Lopez (Hrsg.), *Handbook of positive psychology*. New York 2002, 459–471.

¹⁷ Vgl. B. Grom, *Religionspsychologie* (Anm. 2), 60–162.