



### Arndt Büssing | Herdecke

geb. 1962, Dr. med., Prof. für Lebensqualität, Spiritualität und Coping an der Universität Witten/Herdecke, Forschungsforschungsprofessor am IUNCTUS – Kompetenzzentrum für Christliche Spiritualität, Münster | Arndt.Buessing@uni-wh.de

### Mareike Gerundt | Werne

geb. 1982, Dipl.-theol., M.A., wissenschaftliche Mitarbeiterin am IUNCTUS – Kompetenzzentrum für Christliche Spiritualität, Münster | mareike@gerundt.de

## Geistliche Trockenheit

### Eine Projektbeschreibung

Vor einigen Jahren sorgte das „dunkle Tagebuch“ der Mutter Teresa für Erstaunen: Das offene Eingeständnis, so lange mit geistlichen Qualen zu kämpfen, hatte man von der „kleinen Heiligen“, die so viele Menschen bewegt hat, nicht erwartet:

„Ich rufe, ich klammere [mich an Dich], ich will – und da ist Niemand, der mir antwortet – Niemand, an den ich mich klammern kann – nein, Niemand. – Allein. Die Dunkelheit ist so dunkel – und ich bin allein. – Unerwünscht, im Stich gelassen. – Die Einsamkeit des Herzens, das nach Liebe verlangt, ist unerträglich. – Wo ist mein Glaube? – Selbst tief drinnen in meinem Innersten ist nichts als Leere & Dunkelheit. – Mein Gott – wie schmerzhaft ist dieser unbekannte Schmerz. Es schmerzt ohne Unterlass. – Ich habe keinen Glauben. (...) Wenn ich versuche, meine Gedanken zum Himmel zu erheben – erlebe ich eine solch überzeugende Leere, dass diese Gedanken wie scharfe Messer zurückkehren & meine innerste Seele verletzen. – Liebe – das Wort – es bringt nichts. – Man erzählt mir, dass Gott mich liebt – jedoch ist die Realität von Dunkelheit & Kälte & Leere so überwältigend, dass nichts meine Seele berührt.“<sup>1</sup>

1 B. Kolodiejchuk (Hrsg.), *Mutter Teresa. Komm, sei mein Licht*. München 2007, 218 f.

Solche Phasen der spirituellen Dunkelheit oder sogar Verzweiflung finden sich bei vielen „herausgehobenen“ Gestalten der christlichen Tradition.<sup>2</sup> Aber auch heute erfahren glaubende Menschen Phasen der „Verdunkelung“: Die einen sehnen sich immer noch nach Gott, anderen ist sogar die Sehnsucht nach Gott abhandengekommen.

Das Erleben geistlicher Trockenheit bezieht sich entweder auf eine kurzfristige Phase, ein immer wiederkehrendes Empfinden, einen langandauernden Prozess der Entfremdung oder sogar auf einen Zustand der völligen „Verfinsternung“. Es ist ein subjektiv-persönliches Erleben, das eine große Bandbreite in der individuellen Erfahrung und Bedeutungszuschreibung aufweist; es kann mit psychosomatischer Symptomatik einhergehen und die psychosoziale Befindlichkeit der betroffenen Person beeinträchtigen.

## Genese des Forschungsvorhabens

Die in dem „dunklen Tagebuch“ der Mutter Teresa beschriebenen Erfahrungen waren die Initialzündung für ein Projekt, das zunächst in die Deutsche Seel-sorgestudie eingeflossen ist<sup>3</sup> und nun im Rahmen einer Kooperation zwischen „IUNCTUS – Kompetenzzentrum für Christliche Spiritualität“ an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Münster und der Professur „Lebensqualität, Spiritualität und Coping“ an der Fakultät für Gesundheit der Universität Witten/Herdecke weiter vertieft wird. In Anlehnung an die in Mutter Teresas Tagebuch beschriebenen Erfahrungen wurde ein Befragungsinstrument (die *Spiritual Dryness Scale* mit 6+3 Items) konzipiert, das die Intensität verschiedener Indikatoren geistlicher Trockenheit messbar macht: Gott scheint trotz allem Bemühen fern, Gebete werden als unbeantwortet erlebt, die Betenden empfinden sich als „spirituell leer“, sie empfinden, emotional nicht mehr viel geben zu können und/oder von Gott „ganz und gar verlassen“ zu sein.<sup>4</sup> Die vormals lebendige Beziehung zu Gott ist „vertrocknet“. Der Elan ist nur noch ein Rinnsal, nichts mehr, was im Glaubensleben noch begeistert und trägt; alles macht Mühe und funktioniert nur noch im Sparmodus der Routine oder einer nachlässigen Langeweile und „Erschlaffung der Seele“ (*Acedia*).<sup>5</sup>

2 Vgl. A. Büssing / T. Dienberg (Hrsg.), *Geistliche Trockenheit. Empirisch, theologisch, in der Begleitung*. Münster 2019.

3 K. Baumann / A. Büssing / E. Frick / C. Jacobs / W. Weig (Hrsg.), *Zwischen Spirit und Stress. Die Seel-sorgenden in den deutschen Diözesen*. Würzburg 2017.

4 A. Büssing / A. Günther / K. Baumann / E. Frick / C. Jacobs, *Spiritual dryness as a measure of a specific spiritual crisis in catholic priests: associations with symptoms of burnout and distress*, in: *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* (2013), Article ID: 246797.

5 E. Pontikos, *Über die acht Gedanken*. Beuron 2007, 59–62.

In der Deutschen Seelsorgestudie zeigte sich, dass 12% der Seelsorger(innen) diese Phasen oft oder sogar regelmäßig erleben und die Hälfte von ihnen manchmal.<sup>6</sup> Eine Schnittmenge mit depressiver Symptomatik und emotionaler Erschöpfung einerseits sowie geringer Wahrnehmung des Heiligen im Alltag und geringem Kohärenzgefühl auf der anderen Seite war auffällig.<sup>7</sup>

Betrifft das Ganze nur Katholik(inn)en (wie es ein evangelischer Kollege einmal scherzhaft formulierte) oder auch andere Gläubige, unabhängig von der Konfession? Betrifft es vornehmlich ältere Menschen mit ihrer besonderen religiösen Sozialisation oder auch junge Menschen, die in einem eher säkular geprägten Umfeld aufwachsen?

## Einzelne Schritte im Gesamtprojekt

Das Erleben geistlicher Trockenheit sowie Reaktionen nach deren Überwindung werden derzeit in unterschiedlichen Personengruppen untersucht. Hierbei steht im Vordergrund, kontrastierende Gruppen zu analysieren, die sich in bestimmten Details unterscheiden. Dabei vertiefen qualitative Methoden die Erkenntnisse aus den empirischen Untersuchungen. Im Folgenden sollen die befragten Personengruppen aufgeführt werden; die ausführlichen Befunde sind eigenständigen Veröffentlichungen vorbehalten.

### Empirische Erhebung unter Ordenschrist(inn)en

In die Seelsorgestudie wurden zölibatär lebende Priester und verheiratete Seelsorger(innen) einbezogen, woraufhin nun Ordens-Christ(inn)en mit ihrer besonderen Lebensform in den Blick genommen werden sollten. Im Rahmen einer anonymen Befragung konnten Antworten von 592 Ordensangehörigen aus unterschiedlichen Ordens-Traditionen analysiert werden. Auch hier erlebten 12% Phasen geistlicher Trockenheit häufig bzw. regelmäßig und ca. die Hälfte gelegentlich.<sup>8</sup> Die Wahrnehmung des Heiligen im Alltag ist bei ihnen etwas stärker ausgeprägt als bei den Personen aus der Seelsorgestudie, was vermutlich auf ihre besondere Lebensform als Ordens-Christ(inn)en in einer oft eher zurückgezogen lebenden Gemeinschaft zurückzuführen ist. Weiterführende Untersuchungen, insbesondere auch zur Ausprägung von Verhaltensweisen „nachlässiger Langeweile“ (*Acedia*), sind in Vorbereitung.

6 E. Frick / A. Büssing / K. Baumann / W. Weig / C. Jacobs, *Do Self-efficacy Expectation and Spirituality Provide a Buffer Against Stress-Associated Impairment of Health? A Comprehensive Analysis of the German Pastoral Ministry Study*, in: *Journal of Religion & Health* 55 (2016), 448–468.

7 A. Büssing / K. Baumann / C. Jacobs / E. Frick, *Spiritual Dryness in Catholic Priests: Internal Resources as possible Buffers*, in: *Psychology of Religion and Spirituality* 9 (2017), 46–55; A. Büssing / E. Frick / C. Jacobs / K. Baumann, *Spiritual Dryness in Non-ordained Catholic Pastoral Workers*, in: *Religions* 7 (2016), 141 (doi:10.3390/rel7120141).

8 A. Büssing, *Geistliche Trockenheit bei Seelsorgern und Ordens-Christen*, in: ders. / T. Dienberg (Hrsg.), *Geistliche Trockenheit*, 79–103 [s. Anm. 2].

### **Qualitative Untersuchungen unter Ordenschrist(inn)en**

Seit 2018 wurden vertiefende qualitative Interviews mit 16 Brüdern aus der franziskanischen Familie sowie seit 2019 Interviews mit 14 Ordensfrauen geführt. Hierbei wurden fünf Themenschwerpunkte angesprochen: 1) Leben in einer Ordensgemeinschaft, 2) Erleben der Nähe Gottes, 3) Erleben und Umgang mit Phasen geistlicher Trockenheit, 4) Einbindung der „austrocknenden“ Gemeinschaft in ein oft wenig interessiertes soziales Umfeld, 5) Wunsch nach Generativität und des Hineinwirkens in die Welt. Insbesondere den Auslösern von Phasen geistlicher Trockenheit, dem Verlauf sowie den Strategien im Umgang damit soll bei der Auswertung vertiefend nachgegangen werden, um Unterschiede sowie Gemeinsamkeiten zwischen den Ordensmännern und -frauen herausarbeiten zu können. Die Vielfalt des Erlebens und individuellen Umgangs mit diesen Erfahrungen steht dabei im Vordergrund. Die sehr heterogenen Sichtweisen und Ressourcen im Umgang damit sollen in ihrer Besonderheit wahrgenommen und gewürdigt werden. Die generierten Ergebnisse können Impulse für die Gestaltung von Zukunftsprozessen und die strukturellen und individuellen Unterstützungsnotwendigkeiten setzen.

### **Leiter(innen) von Wort-Gottes-Feiern**

In Kooperation mit den Liturgiekommissionen der Deutschen und der Österreichischen Bischofskonferenz sowie mit den Liturgischen Instituten Deutschlands und Österreichs wurde eine Befragung zur Praxis der Wort-Gottes-Feiern und der Handhabung und Nutzung des Werkbuches von 2004 sowie zu Indikatoren der Spiritualität bei WGF-Leiter(inne)n durchgeführt. Beteiligt haben sich 1.069 Personen (Altersmittel:  $54 \pm 12$  Jahre), von denen 780 Auskunft zu ihrem Erleben von geistlicher Trockenheit gaben. Bei den meisten der sich so engagierenden Christ(inn)en traten Phasen geistlicher Trockenheit selten oder manchmal auf, nur bei 5% häufig bis regelmäßig. Die meisten von ihnen engagieren sich seit vielen Jahren als WGF-Leiter(innen), was eine hohe Motivation voraussetzt. Eine Publikation mit ausführlicher Ergebnisdarstellung und Prädiktoren für das Empfinden, dass das eigene (private) Gebet ohne Antwort bleibt, ist bereits veröffentlicht.

### **Junge Erwachsene mit ehrenamtlichem Engagement**

Die bisher untersuchten Personen waren im mittleren und höheren Lebensalter zu finden. Diese haben zumeist eine andere religiöse Sozialisation als junge Menschen, die eher ein skeptisches Desinteresse an religiösen Themen zeigen. Wie stellt sich die Thematik geistliche Trockenheit also bei jungen Erwachsenen dar? Bisher konnten wir 600 Personen (Altersmittel  $19 \pm 2$  Jahre) untersuchen, von denen sich 73% als christlich bezeichnen würden und

die sich freiwillig in sozialen Bereichen engagieren. Von diesen jungen Erwachsenen berichteten 15%, geistliche Trockenheit häufig bis regelmäßig zu erfahren, während die meisten angaben, dieses Erleben gar nicht zu haben bzw. zu kennen. Eine Sehnsucht nach Gott wurde nur von wenigen benannt.

### **Studie mit Siebenten-Tags-Adventist(inn)en**

Gezielt sollte nun auch das Erleben von freikirchlichen Christ(inn)en untersucht werden, deren Spiritualität eine andere Prägung hat als die katholischer Christ(inn)en. Auch bei Ellen G. White (1827–1915), einer der Mitbegründerinnen der Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten (FdSTA), lassen sich Schilderungen finden, die auf Phasen geistlicher Trockenheit hinweisen.<sup>9</sup> Gemeinsam mit der Mitteleuropäischen Division und dem Institut für Weiterbildung der FdSTA wurde eine Querschnittsanalyse unter Pastoren sowie Personen mit und ohne kirchliche Führungsverantwortung zu den Zusammenhängen von religiösen Einstellungen und Haltungen mit Phasen geistlicher Trockenheit und Wahrnehmung der Nähe Gottes sowie psychologischem Wohlbefinden und emotionaler Erschöpfung initiiert.<sup>10</sup> Hierbei sollen keine „Diagnosen“ gestellt, sondern Einblicke in ihr Erleben gewonnen werden, mit dem Ziel, geistliche Krisen besser verstehen und den Betroffenen Hilfestellungen anbieten zu können. Bislang haben mehr als 700 Personen an der Befragung teilgenommen.

### **Teilnehmer(innen) rel. Kinderwochen in ostdeutschen Bistümern**

In Kooperation mit dem Jugendpastoralinstitut Don Bosco, Benediktbeuern, und dem Bonifatiuswerk der deutschen Katholik(inn)en wurde im Rahmen eines Forschungsprojektes zu den Religiösen Kinderwochen (RKW) in der ostdeutschen Diaspora auch das Erleben von Phasen geistlicher Trockenheit bei den RKW-Begleiter(inne)n und den Eltern der Kinder und Jugendlichen untersucht. Hier konnte eine breite Altersspanne von ähnlich sozialisierten Personen in einer Diasporasituation analysiert werden. Von den 492 Antwortenden (Altersmittel  $33 \pm 17$  Jahre) berichteten 7%, diese Phasen häufig bis regelmäßig zu erleben und 30% manchmal; die meisten also nicht oder nur selten.

9 „None knew my labor or burden of mind as I united with the family in morning and evening devotion, and sought to lay my burden upon the great Burden Bearer. But my petitions came from a heart wrung with anguish, and my prayers were broken and disconnected because of uncontrollable grief“ (E. G. White, *Testimonies for the Church* I. Mountain View 1948, 576).

10 A. Büssing, *Zeiten geistlicher Trockenheit. Eine Studie unter adventistischen Pastoren und Gemeindemitgliedern soll darüber Aufschluss geben*, in: Adventisten heute 5 (2019), 14.

### **Yoga-Praktizierende**

Würden Phasen geistlicher Trockenheit auch bei Personen auftreten, die andere Formen einer spirituellen Praxis verfolgen? Um dem nachzugehen, wurden Yoga-Praktizierende in den Blick genommen. Hierzu wurden die ursprüngliche *Spiritual Dryness Scale* adaptiert und spezifisch christliche Begriffe ersetzt (z.B. das Wort „Gott“ durch „das Heilige“). Von den 800 Teilnehmenden (Altersmittel  $49 \pm 10$  Jahre) hatten die meisten einen christlichen Hintergrund, 39% jedoch keinen. Eine Sehnsucht nach dem Heiligen wurde von ca. der Hälfte häufig bis regelmäßig erlebt und von 24% manchmal; für die meisten war ihre spirituelle Praxis reich und erfüllend, und sie wollten durch ihre spirituelle Praxis dem Heiligen näherkommen. Phasen geistlicher Trockenheit wurden bei ihnen von 7% häufig bis regelmäßig erlebt, von den meisten jedoch nicht. Hier ist zu vermuten, dass ihre besondere Form der Praxis, die abwechslungsreichen Körperübungen (*Asanas*), gesungene Gebetsformen (*Mantren*), meditative Aspekte u.a. einbezieht, einen motivierenden Einfluss haben könnte. *Acedia*-Symptome sind bei ihnen nur wenig ausgeprägt.

### **Personen mit depressiven Symptomen und/oder Alkoholabhängigkeit**

Da sich in den empirischen Untersuchungen bei den Seelsorgenden deutliche Zusammenhänge zwischen geistlicher Trockenheit und depressiver Symptomatik gezeigt haben, wurde in Kooperation mit der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Evangelischen Krankenhauses Castrop-Rauxel eine Untersuchung bei depressiven bzw. alkoholabhängigen Patient(inn)en im stationär-psychiatrischen Setting initiiert. Hier werden Zusammenhänge von geistlicher Trockenheit mit (sicheren oder unsicheren) Bindungsstilen<sup>11</sup> und (positiven oder negativen) Krankheitsinterpretationen eruiert, wobei zu erwarten ist, dass sich einerseits die verschiedenen Bindungsstile und andererseits die subjektiven Interpretationen der Krankheit auf den Zusammenhang zwischen geistlicher Trockenheit und Depressivität auswirken. Sollten die postulierten Zusammenhänge bestehen, ist die Berücksichtigung der Spiritualität der erkrankten Person bzw. das Empfinden von geistlicher Trockenheit während der therapeutischen Begleitung unabdingbar.

11 Hiermit sind psychologische Beziehungs-Konstrukte gemeint, die das Beziehungsverhalten zu anderen Personen (bzw. das eines Kindes zu seiner Mutter) beschreiben. Diese lassen sich prinzipiell auch auf die Beziehung zu Gott („Mutter“) anwenden, wobei hier sowohl sichere als auch unsichere Beziehungen mit weiteren Facetten beschrieben werden, welche wiederum einen Zusammenhang mit einem nicht reagierenden Gott oder Ungewissheit der Zuwendung haben könnten.

## Ausblick

Krisen, Krisenerfahrungen, Misserfolg und Scheitern sind in unserer Gesellschaft eher negativ konnotiert. Es herrscht dementsprechend das Bestreben vor, krisenhafte Phänomene und Zeiten auszublenden, möglichst zu umgehen und diese so schnell wie möglich zu durchschreiten. Davon ist die spirituelle Tradition deutlich zu unterscheiden.<sup>12</sup> Eines der Anliegen im Umgang mit dem Erleben geistlicher Trockenheit ist es, diese Empfindungen aus dem „Schambereich“ des scheinbaren Versagens oder der Schwäche und Schuld herauszuholen. Geistliche Trockenheit ist möglicherweise ein Krisenphänomen, darf aber nicht pathologisiert oder als „Versagen“ aufgefasst werden, sondern als Passage auf dem geistlichen Weg. Es gilt, Phasen geistlicher Trockenheit als einen Teil der biografischen und explizit geistlichen Erfahrung sowie eines geistlichen Entwicklungsgeschehens wahr- und annehmen zu können. Phasen geistlicher Trockenheit können ein Motor sein, unterwegs zu bleiben und die Beziehung zu Gott immer neu zu suchen und zu pflegen.<sup>13</sup>

Die Rückmeldungen verschiedener Personen, dass es ihnen guttun würde, endlich einmal über dieses Thema sprechen zu können, ermutigen uns, das Themenfeld verstärkt in die öffentliche Debatte zu bringen. So folgt nach dem ersten multidisziplinären Symposium zur geistlichen Trockenheit im Jahr 2018, welches erstmalig eine empirische Fundierung des Themas leistete, im November 2021 das zweite multidisziplinäre Symposium zur geistlichen Trockenheit, bei dem Strategien im Umgang mit den Erfahrungen im Vordergrund stehen werden. Zudem ist es unser Bestreben, die Erkenntnisse in die untersuchten Personengruppen und Gemeinschaften zurückzugeben und im Rahmen von Tagungen, Bausteinen in Kursprogrammen, Seminaren sowie wissenschaftlichen Fachartikeln und Büchern zu vermitteln.

12 M. Plattig, *Geistlicher Umgang mit Krisen – Dunkle Nacht und Depression, Krisen auf dem geistlichen Weg*, in: geistlich. Speyerer Hefte für Spiritualität 11 (2005), 3–23.

13 M. Höffner, *Erfahrungen Heiliger und Menschen: Evagrius Ponticus und Johannes vom Kreuz*, in: A. Büsing / T. Dienberg (Hrsg.), *Geistliche Trockenheit*, 25–42 [s. Anm. 2].