Kann Glaube krank machen?

Kann Glaube krank machen? Eine Frage, die immer wieder gestellt wird. Die Frage, die bei diesem Thema sofort auf der Hand liegt, ist natürlich: Welcher Glaube? Schaut man im Internet in der Suchmaschine „Google“ unter diesen Stichworten „Kann Glaube krank machen“ nach, dann stößt man immer wieder auf Seiten, die sich mit Glauben im Kontext von Sekten auseinandersetzen und mit Aussteigern aus Gruppen, wie den „Zeugen Jehovas“. Nun möchte ich mich in diesem Artikel nicht mit Sekten oder sektenähnlichen Gruppen beschäftigen, sondern der „heißen“ Frage nachgehen, wo kann es im gemeindlichen Bereich - also in der eigenen Gemeinde - Glaubensformen oder Tendenzen geben, die krankmachende Elemente enthalten und wie sehen die konkret aus.

Der gottgewollte Glaube

Ein Glaube, wie ihn Gott, unser Schöpfer und liebevoller Vater, für uns ursprünglich gedacht hat, kann sicher nicht krank machen, also gezielt in eine psychische Krankheit führen. Das unvergleichbar perfekte Glaubensvorbild ist ja Jesus Christus. Dass ein gottgeprägter Glaube zwar nicht krank macht, aber doch in extrem herausfordernde Situationen - sogar Grenzsituationen - führen kann, sehen wir aber deutlich bei unserem Herrn Jesus oder bei Paulus (siehe 2. Korinther 6,5).

Die eigene Berufung erkennen

Für einen Christen kann die individuelle Berufung schon bedeuten, dass es manchmal gefährlich wird, so wie das mancher Missionar in einem Kriegsgebiet erlebt hat. Und dass es nicht nur in Krisengebieten gefährlich werden kann, zeigen die traurigen Ereignisse in der Türkei vor wenigen Wochen, wo drei Christen während eines Bibelgruppentreffens getötet wurden. Heftigste Erlebnisse in solchen Krisengebieten können z.B. auch zu einem Burn-out führen oder zu einer posttraumatischen Belastungsstörung.

Deshalb ist es auch enorm wichtig, dass Christen, die in herausfordernde Situationen gehen - egal ob als Missionar im Kriegsgebiet in einem anderen Land oder als Gemeindereferent in eine zerstrittene Gemeinde oder als Seelsorger in eine Suchtarbeit - sich prüfen. Prüfen, wie belastbar sie sind, sich schulen lassen und in solchen Zeiten auch fachliche Begleitung erhalten. Es ist nicht nur naiv, sondern gefährlich für sich selbst und für andere, wenn man meint, man könnte alles verkraften und bräuchte keine Zusatzkenntnisse, nur weil man Christ ist. Es gilt von Gott her zu erkennen, wie die persönliche Berufung aussieht, und dieses Erkennen sollte in der Gemeinschaft mit anderen Christen stattfinden.

Eine geistliche Persönlichkeit werden

Zurück zur Frage des gottgewollten Glaubens. Was ist ein gottgewollter Glaube - das ist gar nicht so leicht zu beantworten, insbesondere, weil jeder Mensch unterschiedlich geschaffen ist. Natürlich liegt der Inhalt des christlichen Glaubens fest. Das Evangelium kann sich nicht ändern. Aber wie wir glauben, welche Inhalte wir betonen oder vernächlässigen, hängt viel von unserer Persönlichkeit ab. Was für den einen gut ist, ist für den anderen gefährlich und krankmachend. Der eine braucht unbedingt eine Hausforderung, der andere leidet unter zu vielen Herausforderungen und benötigt Zuspruch und Ruhe. Aber genau hier fängt es an, hier merkt man, ob jemand geistlich wächst und zu einer geistlich reifen und stabilen Persönlichkeit wird. Er kennt sich, seine Stärken und Schwächen, er kann besser einschätzen, was für ihn gut ist und was ihn überfordert. Hier kannst du dich selbst fragen, wie es damit bei dir aussieht.

Krankmachende Denk- und Verhaltensweisen

Jedem ist klar, dass es viele Glaubensformen oder besser Glaubenslebensstile im christlichen Bereich gibt. Als Extrempositionen werden gerne ein gesetzlicher oder ein extrem gefühlsbetonter oder liberaler Glaube benannt. Nun ist ja das Typische, dass sich kein Christ von sich aus einer dieser beiden Gruppen gerne zuordnet, sondern er von

außen erlebt, dass man ihn vielleicht in diese Schubladen reinsteckt.

Ein kleiner Selbsttest

Ich möchte nicht in dasselbe Schema verfallen und hier Gruppen benennen und vor ihnen warnen, sondern anhand von zwei kurzen und einfachen Listen einige Eckpunkte aufzeigen, an denen jeder für sich selbst prüfen kann, ob der eigene Glaube gesunde oder krankmachende Elemente - z.B. einen gesetzlichen leistungsorientierten Glauben - enthält. Auch hier gilt „Prüfet aber alles und das Gute behaltet“ (1. Thessalonicher 5,21). Es muss also nicht jeder Punkt für jeden gesund- oder krankmachend sein. Hier können nur grobe Richtungen aufgezeigt werden.

Krankmachende Elemente:

- viel über Gott und Glaube (einseitig) zu hören, ohne mit Gott zu reden
- Beziehungen zu Menschen abbrechen oder vernachlässigen
- keine christlichen Vertrauenspersonen haben
- Fixierung der Beziehung auf einen Menschen/ Christen oder eine kleine Gruppe von Menschen, die sehr ähnlich denken
- Leistungsgebet, Leistungsglaube (z.B. „Gott liebt mich mehr, wenn ich viel mache und schaffe.“)
- Glaube, der primär durch Angst geleitet ist (z.B. „Ich muss Gott mehr dienen, sonst straft er mich.“)
- einen geregelten Tag-/Nachtrhythmus längerfristig zu missachten
- generell in allen (fast allen) Lebensbereichen keine Bereitschaft zu Kompromissen
- seine Gefühle ungehemmt auszuleben oder aber sie nicht wahrzunehmen
- unversöhnt zu leben.

Überlege, welche Punkte dich treffen und welche vielleicht für dich noch riskant sein könnten.

Gesunde Elemente im Glauben:

- persönliches, regelmäßiges und natürliches Gespräch mit Gott
- persönliche Kontakte mit verschiedenen Menschen pflegen
- Kontakte zu Christen aus anderen Gemeinden und Gemeindegruppen
- gute geistliche Vertraute haben (z.B. Gebetsbruder/-schwester, geistliche Berater, Mentoren)
- offene Auseinandersetzung mit anderen Meinungen im christlichen und nichtchristlichen Bereich
- seine eigene Meinung bilden und formulieren können - bzw. dies üben
- seine Gefühlswelt wahrnehmen, einordnen und darstellen lernen
- die notwendigen schöpfungsbedingten Regeln zur Erholung des eigenen Körpers beachten (z.B. 7-8 Stunden Schlaf)
- Vergebung selbst praktizieren und auch an sich erleben
- Eigene Sünden immer wieder vor Gott und eventuell auch in die Seelsorge oder Beichte zu bringen.

Überlege, welche Punkte du nicht lebst und warum nicht und welche gesunden Elemente für dich noch wichtig sein könnten.

Glaube und Religion macht gesünder

Bevor ich zwei abschließende Hilfsangebote vorstelle, möchte ich noch anmerken, dass es inzwischen auch verschiedene Untersuchungen im psychologischen Bereich gibt, die z.B. zeigen, dass Christen länger leben, ein besseres Immunsystem haben und weniger Herzerkrankungen. Dies hat z.B. Prof. Harold Koenig, einer der führenden Experten zum Thema „Religiosität, Spiritualität und Gesundheit“, herausgefunden. Der ordentliche Professor am Duke University Medical Center in Durham (USA) ist Autor des „Handbook Religion and Health“, einem Standardwerk zum Thema.

Inzwischen wird auch im therapeutischen Bereich Glaube und Religion nicht als schlecht, sondern häufig als wertvoll anerkannt, wenn dieser z.B. dazu führt, dass die Person ein gutes soziales Netz hat, in Nöten Trost erhält, Phasen der Besinnung und Entspannung bewusst im Alltag integriert sind und es eine Sinnerfüllung gibt. Allerdings ist hier nicht immer der christliche Glaube gemeint.

Zwei Hilfsangebote für die Gesamtgemeinde

Was kann ein aktiver Mitarbeiter in seiner Gemeinde unternehmen, damit ein gottgewollter Glaube sich immer mehr durchsetzen kann bzw. ungesunde Elemente, an denen der Satan ein großes Interesse hat, beseitigt werden?

1. Ein Arbeitskreis Seelsorge

Jeder Gemeinde tut es gut, über ihre Ausrichtung und ihre Beziehungsstrukturen nachzudenken und zu schauen, ob Menschen darunter leiden, bzw. besser gefördert, besser getröstet, besser begleitet werden können. Aber Achtung, solange man nur das Vorhaben hat, „sich als Gemeinde mal zu reflektieren“, bleibt es oft ein ehrenvoller Wunsch, der aber meistens nicht umgesetzt wird.

Es braucht konkrete Verantwortliche in einer Gemeinde, z.B. in Form eines Arbeitskreises Seelsorge, Diakonat Seelsorge etc., die sich regelmäßig mit diesen Fragen auseinandersetzen und dann vielleicht einer Gemeindeleitung sagen können: „Wir machen zu viel, bei uns beginnt sich zu viel um christliche Leistung zu drehen.“ oder „Wir versprechen Besuchern in der Gemeinde Sachen in Gebeten, die wir nicht versprechen dürfen.“

Zusätzlich kann es wichtig sein, in größeren Abständen auch mal einen Berater von außerhalb der Gemeinde hinzuzuziehen. Er kann gute und ungute Tendenzen einer Gemeinde erkennen und benennen. Im Neuen Testament sehen wir, wie Paulus Gemeinden gezielt besuchte, um sie zu „befestigen“ (Apostelgeschichte 15,41). Dies sollte uns ein Vorbild sein, auch wenn wir nicht mehr eine ganz junge Gemeinde sind.

2. Übergemeindliche Angebote in Anspruch nehmen

Als Wiedenester Mitarbeiter sei mir hier Eigenwerbung erlaubt, mit dem ausdrücklichen Hinweis, dass es noch andere übergemeindliche Netzwerke/ Hilfsangebote gibt, die dabei helfen zu verhindern, dass eine Gemeinde „im eigenen Saft schmort“,

sondern Christen aus verschiedenen Gemeinden sich regelmäßig zu bestimmten Themen austauschen und damit krankmachende Einseitigkeiten vermieden werden. Im Missionshaus Bibelschule Wiedenest biete ich als Seelsorgereferent ein Seelsorgenetzwerk an, das in verschiedenen Regionen Deutschlands zwei Mal im Jahr Regionaltreffen veranstaltet. Diese Regionaltreffen sollen dazu beitragen, dass seelsorgerlich interessierte und engagierte Christen sich mit Christen aus anderen Gemeinden über ihre Erfahrungen austauschen und gemeinsam lernen. Ziel dieses Netzwerkes ist, dass jede Gemeinde ein für sie passendes gemeindeorientiertes Seelsorgekonzept entwickelt, das notleidenden Menschen zügig helfen, Hilfe vermitteln oder ungute Entwicklungen in einer Gemeinde ansprechen kann. Man kann noch gerne zu diesen Regionalgruppen dazukommen. Infos gibt es telefonisch unter 02261 406 188.

Matthias Burhenne :P

Matthias Burhenne ist Seelsorgereferent im Missionhaus Bibelschule Wiedenest. Er ist verheiratet mit Ele, die beiden haben zwei Kinder.

Warum die Gemeinde so wichtig ist

Ein Beispiel aus der Seelsorge?

An einem Fallbeispiel aus einer Gemeinde möchte ich aufzeigen, wie wichtig die Gemeinde ist, wenn Christen in seelische Turbulenzen kommen.

Seit einigen Jahren ist Brigitte (Name geändert) in einer Gemeinde. Sie hatte sich als junge Witwe vor etwa 8 Jahren bekehrt. Wir erlebten sie als fröhliche, junge, alleinerziehende Mutter, die schon bald in unserem Ort eine eigene Kinderstunde ins Leben rief.

Durch verschiedene Umstände wurde sie im letzten Jahr an einige sehr schwere Erlebnisse in ihrer Kindheit erinnert. Zunächst versuchte sie, selbst damit fertig zu werden. Als sie feststellte, dass es ihr nicht gelang, vertraute sie sich zwei Schwestern in der Gemeinde an. Gespräche, sehr viele Gebete, einfach intensive Seelsorge begleiteten sie in der nächsten Zeit. Zeitweise wohnte sie sogar bei einer der Schwestern. Doch ihr körperlicher und seelischer Zustand verschlechterte sich dermaßen, dass wir sie schließlich zu einem Arztbesuch überredeten. Daraufhin wurde sie einige Zeit ambulant behandelt. Als ihr Zustand so bedrohlich wurde, dass sie nicht mehr essen und schlafen konnte, lehnte der Hausarzt die Behandlung ab und überwies sie in die Psychiatrie. Diagnose: Posttraumatische Belastungsstörung (posttraumatisch: „nach Verletzungen entstanden“, in diesem Fall nach seelischen Verletzungen). Viele Monate (mit kurzzeitigen Belastungszeiten zu Hause) war sie in der Klinik, wurde aber regelmäßig von Frauen unserer Gemeinde besucht und betreut. Anfang des Jahres musste sie nach einigen „guten Wochen“ zu Hause wegen eines schweren Rückfalls erneut eingewiesen werden. In dieser Phase unternahm sie in der Klinik einen Suizidversuch. Daraufhin erbaten die Ärzte der Klinik seelsorgerliche Hilfe von der Gemeinde. Einmal pro Woche, wenn es nötig war, auch öfters, fuhren die ihr vertrauten Schwestern zu ihr, um sie mit Gottes Wort und Gebet zu begleiten. Obwohl die Klinik ca. 50 km von uns entfernt ist, nahmen wir diesen Weg für unsere Brigitte gerne auf uns, sahen wir doch, wie gut das ihrer Seele tat, und dass sie selbst oft nicht mehr in der Lage war, zu beten. Viele mutmachende Karten schmückten die Wand über ihrem Klinikbett. Es war oft nur ein einziger Bibelvers, an den sie sich wie an einen Strohhalm klammerte.

Leider mussten wir aber auch erfahren, dass es Personen gab, die ihr bei den Krankenbesuchen einredeten, dass sie ohne ärztliche Hilfe auskommt, wenn sie sich nur auf Gott verlässt. Dass dies unter Umständen Brigittes Tod bedeutet hätte, bedachten diese „geistlichen Leute“ allerdings nicht.

Inzwischen ist Brigitte entlassen, doch sie wird noch eine längere Zeit psychotherapeutisch, medikamentös und seelsorgerlich betreut werden müssen. Wir danken Gott, dass Gott sowohl die Psychotherapie als auch die Seelsorge zu ihrer Heilung benutzt.

(Name der Redaktion bekannt) :P