

Hochschule Fresenius
Fachbereich Wirtschaft & Medien
Studiengang: Psychologie B.Sc.
Studienort: Hamburg

Religion als Coping? – Eine Interventionsstudie

Genehmigte BACHELORARBEIT
zur Erlangung des akademischen Grades
eines Bachelor of Science (B.Sc.)

Marie Charlotte Friberg
Matrikel-Nummer: 400099980

Erstprüfer: Prof. Dr. Philipp Gerlach
Zweitprüfer: Dr. Christina Mölders
Abgabedatum: 18.07.2022

Zusammenfassung

Die Studie befasst sich mit dem Copingverhalten von christlich-religiösen Menschen. Anhand des Stress- und Coping-Inventars (SCI) von Satow (2012a) wird untersucht, ob sich Coping, insbesondere das religiöse Coping, durch eine vierwöchige Intervention verbessert. Ziel dieser Arbeit ist zu zeigen, dass das Beschäftigen mit religiösen Inhalten zu einer Verbesserung im Coping führen kann. 85 Probanden werden randomisiert einer von drei Interventionsgruppen zugeteilt: Interventionsgruppe mit Religionsbezug (IMR), Interventionsgruppe ohne Religionsbezug (IOR) oder Kontrollgruppe (KG). Probanden der IMR und IOR erhalten innerhalb von vier Wochen wöchentlich je vier Interventionseinheiten. Bei der IMR haben die 16 Einheiten einen christlich-religiösen Inhalt, wohingegen die Einheiten der IOR keinen religiösen, aber dennoch inhaltlich ähnlichen Input enthalten. Die KG führt keine Intervention durch. Vor und nach der Intervention findet eine Online-Erhebung des Stress- und Coping-Inventars statt um die Copingstrategien und mögliche Veränderungen zwischen den Gruppen durch die Intervention zu erfassen. Dabei zeigen sich vor und nach der Intervention keine statistisch signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen in den SCI-Gesamtergebnissen. Allein Probanden der IOR erzielen nach der Intervention statistisch signifikant bessere SCI-Gesamtergebnisse als Probanden der KG ($t_{(50)} = 1.86, p = .033$). Der Vergleich der SCI-Gesamtergebnisse der einzelnen Gruppen vor und nach der Intervention ergibt ebenfalls keine signifikanten Unterschiede. Darüber hinaus kann ermittelt werden, dass nach der Intervention weibliche Probanden der verwendeten Stichprobe signifikant bessere SCI-Gesamtergebnisse erzielen als männlichen Probanden. In den Subskalen des SCI *positives Denken* und *soziale Unterstützung* können nach der Intervention jeweils statistisch signifikante Unterschiede zwischen den Probanden beider Interventionsgruppen und denen der Kontrollgruppe festgestellt werden. Anhand der Ergebnisse kann bei der vorliegenden Stichprobe auf durchschnittliches bis überdurchschnittliches Coping geschlossen werden. Im Vergleich mit einer anderen Studie, die den SCI nutzt, zeigen sich hier teilweise bessere Ergebnisse in den Subskalen. Auch wenn bei den Interventionsgruppen keine signifikanten Verbesserungen der SCI-Gesamtergebnisse nach der Intervention festgestellt werden können, sind leichte Verbesserungen, verglichen mit den Ergebnissen der Kontrollgruppe, feststellbar. Mit ausführlicheren religionsspezifischeren Befragungen und einem längeren Interventionszeitraum können in Zukunft bei ähnlichen Interventionsinhalten weitere Studien zum Themenbereich des religiösen Copings durchgeführt werden, um weiter zu erforschen wie Religion in der Bewältigung von Herausforderungen als Unterstützung genutzt wird. Schlüsselwörter: Religion, Religiosität, Coping, religiöses Coping, SCI.

Abstract

The study focuses on the coping behavior of Christian religious people. Using Satow's Stress and Coping Inventory (SCI) (2012a), it is investigated whether coping, especially religious coping, improves as a result of a four-week intervention. The aim of this study is to show that engaging with religious content can lead to an improvement in coping. 85 subjects are randomly assigned to one of three intervention groups: intervention group with religious content (IMR), intervention group without religious content (IOR), or control group (KG). Over a period of four weeks subjects in the IMR and IOR receive four intervention units per week. For the IMR, the 16 units have a Christian religious content, whereas the units for the IOR do not contain religious but nevertheless similar input. The KG does not receive an intervention. An online stress and coping inventory survey is conducted before and after the intervention to capture coping strategies and possible changes between groups as a result of the intervention. Before and after the intervention no statistically significant differences between groups in total SCI scores are found. After the intervention, only subjects in the IOR achieve statistically significantly better total SCI scores than subjects in the control group ($t_{(50)} = 1.86, p = .033$). The comparison of the total SCI results of the individual groups before and after the intervention also shows no significant differences. Furthermore, it can be determined that after the intervention female subjects of the sample used within this study achieve significantly better total SCI results than male subjects. Within the SCI-subscales *positive thinking* and *social support*, statistically significant differences can be found between the subjects of both intervention groups and those of the control group after the intervention. From the results, average to above-average coping can be concluded. The sample used within this study shows partially better results in the subscales in comparison with another study using the SCI. Even though no significant improvements in the total SCI results after the intervention can be found in the intervention groups, slight improvements, compared to the results of the control group, can be detected. With more detailed religion-specific questioning and a longer intervention period, further studies on the topic of religious coping can be conducted in the future with similar intervention content in order to further explore how religion is used as a support in coping with challenges.

Keywords: religion, religiousness, coping, religious coping, SCI.

I Inhaltsverzeichnis

II	Abbildungsverzeichnis	6
III	Tabellenverzeichnis.....	7
IV	Abkürzungsverzeichnis.....	8
V	Gender-Hinweis.....	9
1	Einleitung.....	10
2	Theoretischer Hintergrund	12
2.1	Religion, Religiosität, Glaube und Christentum.....	12
2.1.1	Christentum.....	14
2.1.2	Wirkung von Religion, Religiosität und Glaube.....	15
2.2	Coping.....	16
2.2.1	Stress als Auslöser von Coping.....	17
2.2.2	Klassifikation von Coping	18
2.2.3	Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus.....	20
2.2.4	Religiöses Coping als Copingstrategie	21
2.3	Ziel und Hypothesen der Arbeit.....	24
3	Methode	26
3.1	Stichprobe	26
3.2	Materialien	27
3.2.1	Datenerhebung mittels Fragebögen	28
3.2.2	Datenerhebung mittels Stress- und Coping-Inventar.....	29
3.3	Vorgehen.....	30
3.3.1	Interventionsvorgehen.....	31
3.3.1.1	Interventionsgruppen mit und ohne Religionsbezug	32
3.3.1.2	Kontrollgruppe.....	33
3.3.2	Datenauswertung.....	33

4	Ergebnisse.....	34
4.1	Deskriptive Ergebnisse	34
4.2	Hypothesenüberprüfende Ergebnisse.....	37
4.2.1	Hypothese 1: Unterschied in Copingstrategien zwischen Probanden der Interventionsgruppen nach der Intervention	37
4.2.2	Hypothese 2: Unterschied in Copingstrategien zwischen Probanden der Interventionsgruppen und Probanden der Kontrollgruppe nach Intervention	38
4.2.3	Hypothese 3: Unterschied in Copingstrategien der Probanden der Interventionsgruppen zwischen den Zeitpunkten vor und nach der Intervention...	38
4.2.4	Hypothese 4: Unterschied in Copingstrategien der Probanden der Kontrollgruppe zwischen den Zeitpunkten vor und nach der Intervention	39
4.3	Explorative Ergebnisse	39
5	Diskussion	40
5.1	Zusammenfassung der Ergebnisse	40
5.2	Methodendiskussion und Limitationen der Arbeit	41
5.3	Ergebnisdiskussion und Rückbezug auf die Literatur	47
5.4	Handlungsimplicationen.....	51
6	Fazit und Ausblick.....	53
VI	Literaturverzeichnis.....	55
VII	Anhangsverzeichnis	60
VIII	Anhang	61
IX	Erklärung zur Eigenständigkeit.....	145

II Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Schaubild des transaktionalen Stressmodells mit Bewertungsprozessen und Bewältigungsformen	20
Abb. 2: Fragen zu subjektiven Sichtweisen und Selbsteinschätzungen zum Thema Religiosität in Befragung 1.....	28
Abb. 3: Schaubild des Interventionsvorgehen.....	31

III Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Deskriptive Basisdaten der Interventionsgruppe mit Religionsbezug (IMR), Interventionsgruppe ohne Religionsbezug (IOR) und der Kontrollgruppe (KG).....	35
Tab. 2: Ergebnisse aller Probanden zum Themenbereich Glauben und religiöses Leben.	36

IV Abkürzungsverzeichnis

divers	d
Gesamtstichprobe	<i>N</i>
Interventionsgruppe mit Religionsbezug	IMR
Interventionsgruppe ohne Religionsbezug	IOR
Kontrollgruppe	KG
männlich	m
Mittelwert	<i>M</i>
Standardabweichung	<i>SD</i>
Stress- und Coping-Inventar	SCI
Teilstichprobe	<i>n</i>
weiblich	w

V Gender-Hinweis

Mit dem Ziel der besseren Lesbarkeit werden in der gesamten Arbeit nach Möglichkeit gender-neutrale Begriffe verwendet. Wenn dies nicht möglich ist, wird auf die geschlechtliche Unterscheidung verzichtet. Die Nennung der männlichen Form schließt selbstverständlich die weibliche Form mit ein.

1 Einleitung

Austreten oder drin bleiben? Diese Frage ist für viele Christen in Deutschland in der heutigen Zeit brandaktuell. Die Kirche steckt in einer tiefgreifenden Krise. Die neusten Zahlen der Bischofskonferenz aus dem Juni 2022 zeigen so viele Austritte wie noch niemals zuvor. Fast 360 000 katholische Menschen kehren im Jahr 2021 ihrer Kirche den Rücken zu und die Austrittszahlen steigen um 62%. Aktuell gibt es in Deutschland noch etwa 22 Millionen Katholiken. Auch die evangelische Kirche, die ihre Statistik im März 2022 bereits veröffentlicht, meldet ungefähr 280 000 Austritte. Damit gehören weniger als 20 Millionen Menschen einer evangelischen deutschen Kirche an. Weniger als die Hälfte der Deutschen sind im Jahr 2021 der katholischen oder evangelischen Kirche zugehörig. (Stroh, 2022)

2020 treten 221 390 katholische und 220 000 evangelische Menschen in Deutschland aus der Kirche aus. Das sind 0,98% der katholischen und 1,06% der evangelischen Mitglieder in Deutschland. 1991 liegen die Austrittszahlen bei 143 530 und 144 143 Menschen, 2000 bei 129 496 und 188 557 Menschen und 2010 bei 181 193 und 145 250 Menschen (jeweils die Austritte der katholischen Kirche erstnennend und folgend die der evangelischen Kirche) (Meintz, 2022). Die Kirchenaustrittszahlen steigen also in den letzten Jahren an (Bingener, 2022; Epd, 2022; Meintz, 2022). Die Ratsvorsitzende der evangelischen Kirche Deutschland Annette Kurschus sieht die Ausstrahlkraft der Kirche zwar nicht allein von der Mitgliederanzahl abhängig, doch als gottgegeben hinnehmen wolle man die schwindende Mitgliederzahl auch nicht. An möglichen Stellen solle aktiv dagegen vorgegangen werden, beispielsweise mit gezielten Taufinitiativen (Epd, 2022). Der katholische Kirchenrechtler Thomas Schüller der Universität Münster erwartet, dass mit den aktuellen Austrittszahlen die katholische Kirche in der Bedeutungslosigkeit versinke. Dies begründet er auch damit, dass die katholische Kirche in ihrer bekannten Sozialgestalt und ohne Hoffnung auf Wiederkehr aussterbe (Wundersee, 2022). Gründe für die steigenden Kirchenaustritte liegen in kirchlichen Skandalen zur sexuellen Gewalt an Kindern (Epd, 2022), der Umgang der Kirche damit und mit den Verantwortlichen (Wundersee, 2022) und der Verschwendung finanzieller Mittel (Epd, 2022). Auch Machtmissbräuche und die Ungleichbehandlung der Frauen in der Kirche können, genau wie das Gefühl persönlicher Irrelevanz von Religion und Kirche und ein pandemiebedingter Nachhol-Effekt, weitere Gründe sein. Ein anderer wichtiger Punkt des beschriebenen Anstiegs liegt in der fehlenden religiösen Sozialisation begründet (Epd, 2022). Die fehlende religiöse Sozialisation kann auf die Säkularisierung zurückgeführt werden. Darunter versteht sich, dass

vor allem in der westlichen Welt der enge Bezug zu Kirche und Religion bei der breiten Bevölkerung verloren geht (Toyka-Seid & Schneider, 2022c). Religion wird aus dem öffentlichen Raum heraus und in den privaten Raum gedrängt (Weibel, 2012). Die Bindung der Menschen an Religion wird lockerer. Diesen Trend der *Verweltlichung* sieht man bereits seit dem 17. Jahrhundert und in den letzten Jahren immer deutlicher: Die Vernunft der Menschen leitet und bestimmt nun das Handeln – im Vergleich dazu, sind es vorher eher religiöse Gesetze (Toyka-Seid & Schneider, 2022c).

Ein Kirchenaustritt kann nicht mit der Beendigung zu Glauben gleichgesetzt werden, sondern veranschaulicht vielmehr nur das Abwenden von der Institution und Organisation Kirche. Die Kirche befindet sich also aktuell in einer existenziellen Krise. Sie hat deutlichen Reformbedarf. Die Form einer unabhängigen Kommission zur gesamten Aufarbeitung der Missbrauchsfälle kann ein erster Schritt sein, um weitere große Mitgliederverluste aufzuhalten (Wundersee, 2022). Doch auch wenn sich eine Abnahme der exklusiven christlichen Orientierung, der Bedeutung der Religion im Alltag und der religiösen Praxis zeigen, bleiben dennoch religiöse Fragen weiter unverändert wichtig und Kirchen behalten weiter - zum Teil noch ausgeprägter – eine gesellschaftliche Bedeutung (Weibel, 2012). Kirche ist auch ein Ort der Gemeinschaft, ein Netzwerk, das Menschen Halt gibt und unterstützt. Teil dieser Gemeinschaft zu sein tut gut (Wundersee, 2022). Christlicher Glaube und die Mitgliedschaft in der Kirche könne als persönlich-relevante Bereicherung empfunden werden (Epd, 2022).

Das im Dezember 2019 aufgetretene Coronavirus und die daraus resultierende Pandemie bewegen seit nunmehr zwei Jahren die Weltbevölkerung. Die resultierende Isolation, und Quarantäne führen zu einem signifikant höheren Stressniveau und greifen die psychische Gesundheit an (Peters, Hübner & Katalinic, 2021). Der Ende Februar 2022 begonnene Angriffskrieg der russischen Föderation auf die Ukraine erschüttert ebenfalls die Gesellschaft. Opferzahlen sind unbekannt, doch bereits mehr als 7,7 Millionen Menschen sind aus der Ukraine in andere europäische Nachbarländer geflüchtet (bpb, 2022). Die heutige Welt ist geprägt von einer Vielzahl von Veränderungen. Zusammengefasst werden diese Veränderungen im Akronym VUCA, das aus dem Englischen übersetzt für Unbeständigkeit, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit steht (Lenz, 2019). Die VUCA-Welt, die sich in den beiden genannten Ereignissen und vielen weiteren persönlichen Herausforderungen des alltäglichen Lebens zeigt, erfordert Bewältigung. Coping, als zentrales psychologisches Konzept der heutigen Zeit, beschreibt das individuelle Auseinandersetzen mit belastenden Lebenssituationen und -ereignissen (Lang, 2014). Auch wenn Reli-

gion und Kirche weniger im Alltag präsent sind und an Bedeutung für die breite Bevölkerung verlieren, können Religiosität und Glaube trotzdem Halt in schwierigen Momenten bieten: Religiöse Menschen scheinen in kritischen Momenten von positiven religiösen Copingeffekten zu profitieren (Lang, 2014). Kann Religion also Unterstützung in der Bewältigung von Herausforderungen bieten? Die Literatur zeichnet ein ambivalentes Bild mit multidimensionalen Effekten. Es gibt hilfreiche und schädliche Aspekte der Religion, die im Prozess der Bewältigung zum Tragen kommen (Pargament, 2002). Die Thematik, ob also Religion und religiöses Coping sich als wirksame Copingstrategie darstellt, ist hochaktuell.

2 Theoretischer Hintergrund

In diesem Kapitel werden die Schwerpunktthemen dieser Arbeit Religion und Coping definiert, vorgestellt und erläutert. Religion wird von Religiosität und Glauben abgegrenzt, mögliche Wirkungen von Religion werden beschrieben und die größte Religion, das Christentum, präsentiert. Coping wird durch Stress ausgelöst. Dieser Prozess, mögliche Klassifikationsmöglichkeiten des Copings und ein Coping-Modell werden erörtert sowie religiöses Coping als eine Copingstrategie präsentiert.

2.1 Religion, Religiosität, Glaube und Christentum

Unter *Religion* versteht man einen Glauben und das Bekenntnis zu einer bestimmten Lehre und dem dazugehörigen Regelwerk, welcher von größeren Gemeinschaften als wahr empfunden wird (Duden, 2022b). Es handelt sich bei Religion um ein Phänomen, welches außer in der Welt des Menschen nicht existiert (Brockhaus, 2022c). Religion lässt sich aus dem Lateinischen *religio* ableiten und bedeutet so viel wie *Gottesfurcht*, *Gottesverehrung* oder *Heiligkeit*. Religion ermöglicht Menschen ein Verständnis für die Welt und schafft Lebensorientierung. Durch Regeln und Erklärungen der Welt, die man auf sich und andere beziehen kann, werden Halt und Orientierung geboten, um sich in der Welt und auf dem eigenen Lebensweg zurecht zu finden. Festgelegte Regeln, Gebote und Verhaltensweisen sind wesentlicher Teil vieler Religionen. Monotheistisch-religiöse Personen glauben an einen Gott oder etwas Göttliches. Darunter verstehen sie eine Macht, die über ihnen steht und sie richten sich nach dieser aus. Gott unterscheidet sich ganz wesentlich von den Menschen und der menschlichen Welt, denn Gott ist ein höheres Wesen, welches nicht sichtbar und für den Menschen schwer greifbar ist. Seine Existenz und Macht übersteigen die menschliche Vorstellungskraft. Zum religiösen Leben gehört ei-

nerseits das Leben der persönlichen Beziehung zu Gott, andererseits gehört das Miteinander von Menschen und die Auseinandersetzung mit Anderen dazu. Das kann beispielsweise in Gottesdiensten, im Gebet, in Zeremonien, mit Tanz, Liedern oder Meditation geschehen. *Religiosität* beschreibt das Glauben an eine transzendente Wirklichkeit sowie das Annehmen und aktive Praktizieren eines Glaubenssystems mit seinen Ritualen und Traditionen (Toyka-Seid & Schneider, 2022a; Zwingmann & Klein, 2013).

Glaube beschreibt eine Überzeugung, die nur gefühlsmäßig und nicht von Fakten oder Beweisen bestimmt wird (Duden, 2022a). Der Glaube wird in der Philosophie, nach der Art des festen Vertrauens, als *Überzeugt sein* definiert. Gemessen am Begriff des Wissens, ist Glaube das subjektive *Für wahr Halten* (Brockhaus, 2022a). Die Theologie versteht Glaube als ein auf Gott gerichtetes, festes, überzeugtes Vertrauen und als Ausdruck der Beziehung zwischen Mensch und Gott. Glaube kann von *gern haben*, *vertrauen* und *sich auf jemanden verlassen* abgeleitet werden. In der christlichen Missionssprache ist der Begriff als *Überzeugt sein* von der Offenbarung Gottes in Jesus Christus und dem Vertrauen auf Gott geprägt (Brockhaus, 2022b).

Weltweit gibt es 2,1 Milliarden Christen (32% der Weltbevölkerung), 1,5 Milliarden Moslems (23% der Weltbevölkerung), 900 Millionen Hindus (15% der Weltbevölkerung), 376 Millionen Buddhisten (7% der Weltbevölkerung) und 14 Millionen Juden (0,2% der Weltbevölkerung) (Toyka-Seid & Schneider, 2022b). Eine Eurobarometer-Umfrage ergibt 2010, dass in Deutschland 44% an einen Gott glauben und 25% an einen Geist oder eine Art von Kraft glauben, welche das Leben lenkt. 4% der Deutschen, geben an es nicht zu wissen, und 27% glauben nicht, dass es irgendeine Art von Gott, Geist oder Kraft gibt, die das Leben lenkt (bpb, 2019a). In Deutschland gehören im Zeitraum von 2006-2015 formal 61,4% dem Christentum an, 4,9% dem Islam und 33,1% haben keine Religionszugehörigkeit. Der Anteil anderer Religionen, wie beispielsweise dem Judentum oder Hinduismus und Buddhismus ist verschwindend klein (bpb, 2019b). 2018 ergibt eine Eurobarometer-Umfrage, dass sich ca. 64,2% als Christen bezeichnen: 28,6% als Katholiken, 25,8% als Protestanten, 2,2% als Orthodoxe und 7,6% als Angehörige anderer christlicher Konfessionen. 26,9% sind nach dieser Umfrage Agnostiker oder Atheisten, 3,5% sind Moslems. Als Buddhisten bezeichnen sich 0,7% und als Juden oder Hindus jeweils 0,1%. Diese Zahlen erfragen das subjektive Zugehörigkeitsgefühl und nicht die offizielle Zugehörigkeit zur Institution einer Religionsgemeinschaft (bpb, 2020). Es zeigt sich in verschiedenen Untersuchungen, dass in Deutschland die christliche Religionstradition dominiert (Großbölting & Goldbeck, 2016).

2.1.1 Christentum

Als eine der drei großen monotheistischen und eine der fünf größten Weltreligionen ist das Christentum mit über zwei Milliarden Menschen die weltweit größte Religion. Anhänger des Christentums, welches aus dem Judentum hervorging und mit dem Islam verwandt ist, nennen sich Christen (Rohde-Abuba & Konz, 2020; Toyka-Seid & Schneider, 2022a). Sie glauben an Gott, welcher im Christentum in einer Dreifaltigkeit auftritt: als Vater, Sohn (Jesus Christus) und Heiliger Geist. Der Religionsursprung geht auf Jesus von Nazareth, genannt Jesus Christus, zurück. Übersetzt heißt Christus *der Gesalbte* (Toyka-Seid & Schneider, 2022a). Der Name Jesus entstammt dem Hebräisch-Aramäischen und ursprünglich dem Hebräischen und kann mit *retten* übersetzt werden (Rohde-Abuba & Konz, 2020). Jesus von Nazareth lebte vor ungefähr 2000 Jahren in Palästina (Toyka-Seid & Schneider, 2022a). Er war Wanderprediger und Jude, wurde zum Tod verurteilt und gekreuzigt (Rohde-Abuba & Konz, 2020). Die christliche Gemeinschaft glaubt daran, dass Jesus der Sohn Gottes ist, der Messias, der Mensch geworden und nach seinem Tod auferstanden ist. Durch seinen Tod, so ist der christliche Glaube weiter, hat Jesus die Menschen von ihrer Schuld auf dieser Erde erlöst und befreit. Da der Tod und die Auferstehung eine wichtige Rolle in dieser Religion spielen, ist das Kreuz das Symbol des Christentums. Die Christen glauben an ein Leben nach dem Tod, auch ewiges Leben genannt, und dass Gott den Menschen bedingungslos als sein Kind liebt.

Die Bibel ist die Heilige Schrift des Christentums. Sie besteht aus dem Alten Testament, welches Geschichten aus der Zeit vor der Geburt Jesus enthält und dem Neuen Testament mit Geschichten aus der Zeit der Geburt Jesus und danach. In der Bibel finden sich auch die zehn Gebote, die allen christlich-gläubigen Menschen als Orientierung in der Lebensgestaltung dienen (Toyka-Seid & Schneider, 2022a). Durch die Taufe wird man symbolisch in die Kirche aufgenommen. Man kann im Kindes- und Erwachsenenalter getauft werden und eine Konversion zum Christentum ist immer möglich (Rohde-Abuba & Konz, 2020).

Das Christentum breitet sich schon bald nach dem Tod Jesus über das ganze römische Reich und später über die ganze Welt aus. Das Christentum besteht aus verschiedenen christlichen Gemeinschaften, die sich im Laufe der Zeit entwickelten. Kirche beschreibt die Gemeinschaft der Christen, gibt aber auch den Gotteshäusern ihren Namen. Die katholische Kirche ist die größte christliche Gemeinschaft, mit dem Papst im Vatikan als Oberhaupt. Die protestantische, auch evangelische, Kirche folgt als zweitgrößte Gemeinschaft und geht auf Martin Luther zurück, der im 16. Jahrhundert die katholische Kirche reformierte. (Toyka-Seid & Schneider, 2022a)

2.1.2 Wirkung von Religion, Religiosität und Glaube

Religion und Glaube kann Menschen unterstützen die Geschehnisse auf dieser Welt zu verstehen, denn Religion bietet Führung sowie Unterstützung und vermittelt Hoffnung. Auch kann Religion helfen Ereignisse zu kontrollieren und das Selbstwertgefühl mindestens aufrecht zu erhalten oder sogar zu steigern (Pargament, Kennell, Hathaway, Grevengoed, Newman & Jones, 1988). Die wahrhaftige Existenz Gottes oder das Eingreifen durch diesen in das Leben eines Betroffenen ist hierbei unerheblich, da bereits die beschriebene Vorstellung einen Einfluss auf das Erleben und Verhalten zeigt (Klein & Albani, 2011).

Eine Religionszugehörigkeit bietet eine Möglichkeit zur Gemeinschaft mit sozialem Netzwerk, welche soziale Integration und soziale Eingebundenheit mit emotionaler sowie materieller Unterstützung bieten können. Religiöse Gemeinschaften lassen bei ähnlich glaubenden Menschen ein Gefühl von Zugehörigkeit und Akzeptanz der eigenen Überzeugungen und Werte entstehen. Die Gemeinschaften leisten Hilfe und spenden Trost in herausfordernden Situationen und stärken das Wohlbefinden. Es zeigt sich, dass gemeinschaftliche Rituale im religiösen Rahmen beispielsweise das Beten oder Gottesdienst feiern, helfen können, salutogenetische Potentiale, also Ressourcen zur Lösung von Herausforderungen, entwickeln zu können. Wenn sozialer Druck in Glaubensgemeinschaften zu Isolation und Konflikten, z. B. aufgrund von Ablehnung anders oder nicht gläubiger Menschen, führt, können religiöse Netzwerke auch gefährlich werden. (Klein & Albani, 2011)

Religiosität kann von dem gesundheitlichen Zustand eines Menschen beeinflusst werden und gleichzeitig Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden nehmen (Klein & Albani, 2011). Studien zeigen einen negativen Zusammenhang zwischen Religiosität und psychischer Gesundheit: Selten geht eine konstruktiv-positive und persönlich relevante Religiosität, welche verinnerlicht ist, mit psychischen Beschwerden einher. Es zeigt sich ein schwach positiver Zusammenhang zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden, wobei Indikatoren hierfür in Lebenszufriedenheit, internaler Kontrollüberzeugung, persönlichem Wachstum, Sinnorientierung und positivem Selbstwertgefühl liegen (Zwingmann & Klein, 2013). Ein mittelgroßer, robuster Zusammenhang zeigt sich in Untersuchungen zwischen religiösem Engagement sowie verinnerlichter Religiosität und weniger depressiven Symptomen. Mit zunehmender Aktivität und religiöser Überzeugung kann das Risiko auf eine manifeste Depression verringert werden (Zwingmann & Klein, 2013). Eine höhere Frequenz von Kirch- und Gottesdienstbesuchen geht in Untersuchungen mit einer geringeren Ausprägung von Depressionen (Ano & Vasconcelles, 2005) einher. Dies

kann auch durch das Störungsbild der Depression erklärt werden, da ein typisches Symptom hierbei eine Verminderung des Antriebs ist (Weltgesundheitsorganisation, 2015). Diese hält Menschen mit depressiven Episoden davon ab auszugehen und zum Beispiel die Kirche oder Gottesdienste regelmäßig zu besuchen. Substanzmissbrauch korreliert schwach negativ mit Religiosität und diese sowie Gottesdienstbesuche können als relativ starke Prädiktoren genutzt werden, um beispielsweise einen niedrigen Substanzmissbrauch vorauszusagen. Dies kann damit erklärt werden, dass die drei monotheistischen Weltreligionen Enthaltensamkeit oder einen moderaten Gebrauch von Alkohol und anderen Drogen nahelegen. Zwischen Religiosität und Angst bzw. Angstsymptomen bestehen schwach negative Zusammenhänge (Klein & Albani, 2011; Zwingmann & Klein, 2013). In Studien mit ursprünglich körperlich gesunden Stichproben geht Religiosität mit geringerer Mortalität einher. Folglich leben religiöse Menschen länger. Dieser protektive Effekt lässt sich womöglich durch Vorteile von sozialen Interaktionen und Beziehungen aus der religiösen Gemeinschaft erklären. Bei bereits physisch erkrankten Stichproben zeigt die Religiosität keinen kurativen Einfluss, wie beispielsweise auf die Progression der Erkrankung oder Überlebenszeit. (Zwingmann & Klein, 2013)

Religionszugehörigkeit korreliert mit Lebensqualität und erscheint als unterstützend, um mit aufreibenden Situationen zurecht zu kommen. Religion kann Sinn stiften, Ängste reduzieren und zur Selbst- und Persönlichkeitsentwicklung beitragen. Weiter bringt sie auch ein Gefühl der Verbundenheit mit Anderen und Solidarität mit sich (Ano & Vasconcelles, 2005). Andere Untersuchungen zu Religiosität zeigen keinen oder nur einen leicht positiven, stabilisierenden, gesundheitsfördernden Effekt. Religiosität kann aber auch als Belastung empfunden werden, wenn beispielsweise Strafvorfälle, Ärger auf Gott, Schuldgefühle oder das Anklagen von Gott bei erlebtem Leid empfunden werden. Dies kann sich auf die psychische und körperliche Gesundheit auswirken (Zwingmann & Klein, 2013). Wesentlich scheint nicht die individuelle Bezeichnung als religiös, sondern die Qualität der jeweiligen Religiosität, also die Gedanken und Gefühle, welche individuell mit der Religiosität verbunden werden (Klein & Albani, 2011; Schowalter & Murken, 2003).

2.2 Coping

Coping beschreibt den Umgang und jede Form der Auseinandersetzung mit Situationen, die als psychisch und/ oder physisch belastend erlebt und empfunden werden oder mit jenen Ereignissen, welche die individuellen Ressourcen einer Person übersteigen (Becker-Carus & Wendt, 2017; Faltermeier & Lessing, 2022). Coping ist also vereinfacht

gesagt die Bewältigung von Schwierigkeiten, Bedrohungen und Stressoren (Henninger, 2016; Klingenberg & Süß, 2020). Das Ziel von Coping ist es Prozesse auszulösen, welche den Menschen Herausforderungen meistern lassen, Verluste und Konflikte auffangen und das eigene Wohlbefinden wiederherstellen. Diese Prozesse können kognitiv, affektiv oder verhaltensorientierter Natur sein. Vor allem Herausforderungen wie kritische Lebensereignisse, chronische Stressoren und Alltagsärgernisse erfordern das Nutzen von Coping (Faltermeier & Lessing, 2022).

Eine Bewältigung von Stress ist abhängig von individuellen Erfahrungen, Wohlbefinden und Persönlichkeitseigenschaften (Bettenbühl, Peck & König, 2017). Auch Alter und soziale Faktoren wie Freund- und Partnerschaften, räumliches Milieu und kulturelles Umfeld nehmen Einfluss auf das Coping von Menschen (Klingenberg & Süß, 2020). Coping kann sowohl eine Verhaltensweise beschreiben und genauso ein gedanklicher Prozess sein (Faltermeier & Lessing, 2022). Eine *Copingstrategie* ist die Reaktion eines Individuums auf einen Stressor oder einen als schwierig erlebten, bedrohlichen oder herausfordernden Kontext. Die Idee eines *Copingsstils* ist die Annahme, dass Menschen in unterschiedlichen Situationen immer wieder zu ähnlichen Copingstrategien tendieren und eine Art Stil (ähnlich einer Charaktereigenschaft) entwickelt wird, der dann relativ konstant bleibt (Klingenberg & Süß, 2020).

Das Wort Coping wird häufig und auch in dieser Arbeit mit *Bewältigung* oder *Bewältigungsverhalten* synonym verwendet. In Abgrenzung zum alltäglich genutzten deutschen Wort *Bewältigung* beschreiben Coping und Bewältigung in der vorliegenden Arbeit jedoch allein den Umgang mit Belastungen – es wird nicht bewertet, ob es sich um eine positive Bilanz aus Kosten und Nutzen handelt oder nicht (Faltermeier & Lessing, 2022). Im Folgenden wird expliziter auf Stress und Coping eingegangen und Klassifikationsmöglichkeiten werden beschrieben. Außerdem werden das transaktionale Stressmodell von Lazarus und das religiöse Coping als eine Copingstrategie vorgestellt.

2.2.1 Stress als Auslöser von Coping

Stress löst auf ein schädigendes physisches oder psychisches Reizereignis, welches aufgrund von Überlastung der Bewältigungsfähigkeit auftritt, ein Reaktionsmuster im Organismus aus. Ein *Stressor* ist genau der Reizeinfluss, welcher eben übermäßig auf das Individuum einwirkt und eine adaptive Reaktion in ihm auslöst. Chronischer Stress beschreibt einen andauernden Erregungszustand, der dann ausgelöst und beibehalten wird, wenn verfügbare individuelle Ressourcen nicht zur Bewältigung von Anforderungen ausreichen oder als nicht ausreichend erlebt werden (Becker-Carus & Wendt, 2017).

Stress wird als körperliches Alarmsignal verstanden: Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol und Dopamin werden ausgeschüttet (Satow, 2012a). Dies kann beispielsweise zu Frequenzsteigerung des Herzschlags, Zunahme des Blutdrucks, peripherer Gefäßverengung und Kaltschweißigkeit führen. Auch Magen-Darm-Beschwerden oder Kopfschmerzen können Zeichen von Stress sein. Bei der Wahrnehmung der Stressintensität, Stressbewertung und Stressreaktion zeigen sich allerdings deutliche individuelle Unterschiede, da die meisten Stressoren sich nicht direkt zeigen, sondern sich zeitlich erst später auswirken (Becker-Carus & Wendt, 2017; Klingenberg & Süß, 2020). Weiter hängen sie von der emotionalen und kognitiven Bewertung eines jeden Individuums und den zur Verfügung stehenden Ressourcen ab. Man unterscheidet zwischen kognitiven Bewertungen des Stressors, kognitiven Bewertungen der eigenen Ressourcen und der emotionalen Konstitution der Person (Becker-Carus & Wendt, 2017).

Den Umgang mit Stresssituationen durch Bewältigungsstrategien bezeichnet man als Coping. Stress löst so also Coping aus, da Menschen versuchen, stressenden Anforderungen in der Umwelt so entgegenzutreten, dass negative Konsequenzen umgangen werden können (Becker-Carus & Wendt, 2017). Coping ist somit ein essentieller Faktor, der die Entstehung und Vermeidung von Krankheiten beeinflusst: Werden Herausforderungen und Belastungen nicht bewältigt, so können negative Folgen, wie physische und psychische Krankheiten entstehen. Werden diese Belastungen aber bewältigt, so kann es zu einer Gesundheitsförderung und Krankheitsvermeidung kommen (Faltermeier & Lessing, 2022; Satow, 2012a)

2.2.2 Klassifikation von Coping

Coping zeigt sich also, wie bereits beschrieben, in verschiedenen Strategien. Die Forschung beschreibt verschiedene Gliederungen von Coping und versucht sich in Klassifikationen. Eine weit verbreitete und bekannte Klassifikation bezieht sich auf das *transaktionale Stressmodell* nach Lazarus. Dieses wird in Kapitel 2.2.3 genauer beschrieben. Lazarus unterscheidet zwei verschiedene Arten von Copingstrategien: *problemorientiertes Coping* und *emotionsorientiertes Coping* (Klingenberg & Süß, 2020). Problemorientiertes Coping wird definiert als konkrete Handlung, die darauf abzielt, Stressoren direkt und aktiv selbst zu eliminieren, zu beseitigen oder ihnen entgegenzuwirken. Das Ziel dieser Copingstrategien ist es, den Stressor zu bekämpfen und auslösende oder aufrechterhaltende Bedingungen zu verändern (Fiege, Gatzemeyer & Lascano, 2020; Klingenberg & Süß, 2020). Beispiele hierfür sind Kämpfen oder Verringern der Bedrohung, sich Distanzieren und Verhandeln oder Kompromisse schließen (Becker-Carus & Wendt, 2017).

Emotionsorientiertes Coping, auch kognitive Bewältigung genannt, hat dagegen zum Ziel das Stressempfinden zu verringern oder in andere Emotionen auszutauschen. Es wirkt also indirekt und die Regulierung der veränderten Emotionslage steht hier im Vordergrund, die durch die Stressoren ausgelöst wird (Fiege et al., 2020; Klingenberg & Süß, 2020). Hier sind als Beispiele Entspannungstechniken wie Meditation, Drogeneinnahme, ablenkende Träumereien oder auch unbewusste Abwehrmechanismen zu nennen (Becker-Carus & Wendt, 2017).

Eine andere Möglichkeit Coping zu klassifizieren, berücksichtigt die Aktivität, die beim Coping genutzt wird. Dabei wird in *Engagement Coping* und *Disengagement Coping* unterschieden. Während sich Menschen beim Engagement Coping aktiv mit Stressoren auseinandersetzen, um ein Ende des Stresses herbeizuführen, wird das Problem oder der Stressor beim Disengagement Coping umgangen und ihm ausgewichen. So kann großer Stress immerhin kurzfristig vermieden werden – langfristig ist diese Art des Copings aber nicht wirksam, da die Ursachen eines Problems meist weiter andauern. Ausnahme bilden Stressoren, die ausschließlich von kurzer Dauer sind. Hier kann diese Art des Copings effizient sein. Engagement Coping kann Elemente von problem- und emotionsorientiertem Coping enthalten.

Weiter lässt sich in der Literatur das Coping nach dem Zeitpunkt klassifizieren (Klingenberg & Süß, 2020). *Proaktives Coping* wird genutzt, wenn Menschen bereits präventiv agieren und sich auf mögliche Stressoren vorbereiten, um das möglicherweise entstehende Stressempfinden abzuschwächen. *Reaktives Coping* wird von Individuen in dem Moment genutzt, in dem sie dem Stressor ausgesetzt sind oder Stress empfinden (Klingenberg & Süß, 2020).

Coping lässt sich aber auch nach dem Inhalt des Copings klassifizieren. So unterscheidet man vier verschiedene Arten: Informationen suchen, direkte Handlungen unternehmen, Handlungen unterlassen und intrapsychische Bewältigung. Die Entscheidung für eine bestimmte Copingstrategie geschieht nicht immer bewusst. Coping kann intentional sein, sich aber auch in Reaktionen zeigen, die unbewusst oder wenig steuerbar sind (Faltermeier & Lessing, 2022).

In früheren Studien zeigt sich, dass die Effektivität von problemorientiertem Coping und aktivem Coping generell höher ist als von vermeidendem oder emotionsorientiertem Coping. Diese Ergebnisse sind allerdings bereits widerlegt. Derzeit geht man von der *Goodness-of-Fit-Hypothese* aus, die darstellt, dass für gewisse herausfordernde Situationen ge-

wisse Copingstrategien wirkungsvoller sind, deren Effektivität sich in anderen Situationen nicht zeigt (Klingenberg & Süß, 2020). Ein breites Repertoire an Copingstrategien vereinfacht eine angemessene Problemlösung (Fiege et al., 2020).

2.2.3 Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus

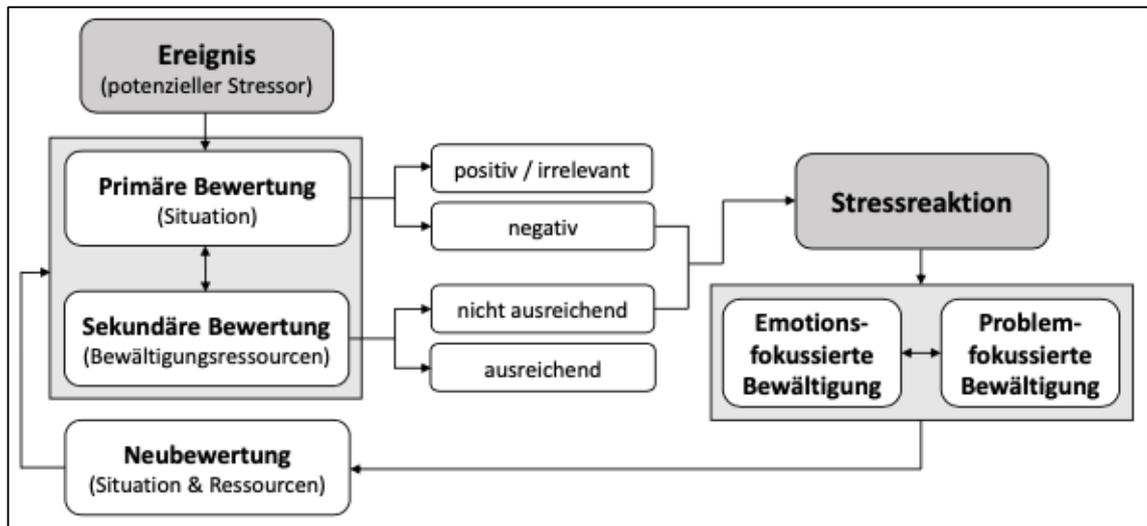


Abb. 1: Schaubild des transaktionalen Stressmodells mit Bewertungsprozessen und Bewältigungsformen (Fiege et al., 2020, S.349).

Richard S. Lazarus und Kollegen entwickelten in den 1980er Jahren das *transaktionale Stressmodell*, um den Prozess darzustellen, wie es zu einer Reaktion von Individuen auf potenziell stressreiche Ereignisse kommt. Sie sehen eine individuelle Kombination von Einflüssen aus dem kognitiven Bewertungsprozess und dem Bewältigungs-/ Copingprozess. Das subjektive Erleben einer Situation führt zu einer individuellen Bewertung, die bei verschiedenen Menschen ganz unterschiedlich ausfallen kann und so auch den weiteren Ablauf beeinflusst. Unter *Transaktion* versteht man in diesem Zusammenhang die dynamische und wechselseitige Beziehung zwischen Mensch und Umwelt, die nur so Stress auslösen kann. Eine Zusammenfassung des Modells nach Lazarus zeigt Abbildung 1. (Fiege et al., 2020)

Kommt es in einer Situation zu einem Ereignis, welches eine Konfrontation mit Anforderungen und potenziellem Stressor auslöst, laufen automatisch drei kognitive Bewertungsprozesse ab: Der *primäre Bewertungsprozess*, der *sekundäre Bewertungsprozess* und der *tertiäre Bewertungsprozess*, auch *Neubewertung* genannt. Die Benennung primärer und sekundärer Bewertungsprozess lässt nicht auf zeitliche Abfolge oder Wichtigkeit schließen. Vielmehr laufen diese beiden Prozesse zeitgleich ab. Die Neubewertung schließt sich an. (Fehlberg, 2014; Fiege et al., 2020)

Der primäre Bewertungsprozess dient der Einschätzung der Relevanz der Situation für das psychische, physische und soziale Wohlbefinden. Ist die Situation irrelevant, positiv

oder stresserzeugend? Beurteilt man die Situation als irrelevant oder positiv für das eigene Wohlergehen, ist kein Bewältigungsverhalten notwendig. Zeigt sich aber, dass die Situation als stresserzeugend bewertet wird, so wird die Situation unterschieden in Schaden/Verlust, Bedrohung und Herausforderung und eine Einschätzung des Bewältigungspotentials ist nötig. Diese findet im sekundären Bewertungsprozess statt, wobei geprüft wird, ob die individuellen Ressourcen für die aktuelle Situation mit ihren Anforderungen ausreichen. Es wird einerseits beurteilt, ob die jeweiligen Ressourcen mit der gewählten Copingstrategie zum gewünschten Ergebnis führen können und andererseits wird abgeschätzt, ob eine wirksame Anwendung der Strategie möglich ist. Primärer und sekundärer Bewertungsprozess entscheiden also in der Summe darüber, ob Stress entsteht. Es kommt nur dann zu Stress, wenn das eigene Wohlbefinden bedroht ist und die Ressourcen, die zur Verfügung stehen, als unzureichend eingeschätzt werden. (Fiege et al., 2020) Der tertiäre Bewertungsprozess führt anschließend zu einer Neubewertung der Situation oder der Ressourcen. Wird vorher beispielsweise Bedrohung empfunden, kann eine Situation nach der Neubewertung als nicht mehr bedrohlich beurteilt werden. Neben der Unterscheidung der verschiedenen Bewertungsprozesse unterscheiden Lazarus und Kollegen weiter zwei verschiedene Bewältigungsprozesse: problemfokussiertes und emotionsfokussiertes Bewältigen/ Coping. Dies zeigt sich als Reaktion auf den Stress, die dann wieder auf die Neubewertung einer Situation einwirkt. Eine genauere Beschreibung der beiden Bewältigungsprozesse findet sich in Kapitel 2.2.2. (Fiege et al., 2020)

2.2.4 Religiöses Coping als Copingstrategie

Untersuchungen zeigen, dass Religiosität eine wichtige Rolle im Problemlöse- und Copingprozess spielt (Pargament et al., 1988; Schowalter & Murken, 2003) und für viele Menschen scheint Religion dabei eine wichtige Ressource darzustellen (Pargament, Zinnbauer, Scott, Butter, Zerowin & Stanik, 2003). Im Vergleich zu nicht-religiösen Strategien, wird religiöses Coping vorrangig in Verlust- und stark belastenden Bedrohungssituationen bevorzugt (Zwingmann & Klein, 2013). Weitere Untersuchungen ergeben, dass religiöse Menschen im Alter weniger Angst vor dem Sterben haben, eine geringere Chance aufweisen eine Depression zu entwickeln und besser an ihre Lebensumstände angepasst sind als nicht-religiöse Menschen (Schowalter & Murken, 2003). Religiosität ist vor allem dann hilfreich, wenn die dazugehörigen Überzeugungen als wichtiger Teil des Selbstbilds und der Persönlichkeit anerkannt werden und eine soziale Integration in eine religiöse Gemeinschaft vorliegt (Klein & Albani, 2013). Die Beziehung von Religion

und Coping kann sich in drei Arten zeigen: Religion kann grundsätzlich im Coping enthalten sein, Religion kann den Copingprozess formen und Religion kann auch durch den Copingprozess geformt sein (Pargament et al., 2003).

Pargament et al. (1988) zeigen drei religiöse Copingstile auf: Self-Directing, Deferring und Collaborative. Sie weisen alle unterschiedliche Ausprägungen zweier Dimensionen auf, die sich auf die individuelle Beziehung mit Gott beziehen: das Zentrum der Verantwortlichkeit im Problemlösungsprozess und das Niveau der Aktivität. Beim Copingstil *Self-Directing* (übersetzt: *selbst-direktiv, selbst-leitend*) trägt jeder Mensch selbst die Verantwortung für die Problemlösung, wodurch eine aktive Haltung eingenommen wird. Gott ist, nach dieser Ansicht, nicht in die Bewältigung von Herausforderungen im Leben eines Menschen involviert. Dieser Stil ist trotzdem nicht als anti-religiös anzusehen. Vielmehr gibt Gott in dieser Perspektive dem Mensch Frieden und Ressourcen damit dieser sein Leben nach seinen eigenen Bedürfnissen leben kann.

Der Copingstil *Deferring* (übersetzt: *delegierend, verschiebend*) zeigt in der Herangehensweise, ganz anders als beim Self-Directing, das Abgeben der Verantwortung der Problemlösung an Gott. Menschen mit diesem Copingstil handeln nicht aktiv, sondern warten darauf, dass Lösungen durch das aktive Handeln von Gott auftreten. So ist vielmehr Gott die Lösungsquelle als der Mensch selbst.

Der Copingstil *Collaborative* (übersetzt: *kollaborativ, gemeinschaftlich*) sieht Mensch und Gott gemeinsam und als Partner in der Verantwortung. Beide Seiten sind an der Problemlösung und dem Coping aktiv beteiligt (Klein & Albani, 2011; Pargament et al., 1988). Aktive Copingstrategien sind grundsätzlich nützlicher als passive Herangehensweisen. Der kollaborative Ansatz trägt am meisten zu einer positiven Bewältigung von Herausforderungen bei. Der selbst-direktive Stil ist dann am effektivsten und praktischsten, wenn man Situationen ausgesetzt ist, die von der Person selbst kontrolliert werden können und die Belastung vergleichsweise gering ist. Ungeeignet ist dieser Ansatz, wenn in einer Situation keine Kontrollmöglichkeit mehr herrscht und man beispielsweise mit Krankheit oder einem Unfall konfrontiert ist. Hier können die Herangehensweise des Collaborative-Ansatzes oder des delegierenden Ansatzes hilfreicher sein (Klein & Albani, 2011; Pargament et al., 1988).

1997 erweitert Folkmann das von Lazarus entwickelte transaktionale Stressmodell und ergänzt einige auf Sinnfindung basierende Bewältigungsstrategien wie beispielsweise religiöses Coping (Zwingmann & Klein, 2013). Religiöse Bewertungen fließen hier in die Bewertung der herausfordernden Situation mit ein (Klein & Albani, 2011). Auf dieses *meaning-based coping* wird dann zurückgegriffen, wenn andere Bewältigungsstrategien

nicht zur Lösung der Herausforderung führen (Zwingmann & Klein, 2013). So kommt es zu Gefühlen wie Geborgenheit und Sicherheit, und Belastungen wie kritische Lebensereignisse fühlen sich für Betroffene nicht mehr so hoffnungslos an (Klein & Albani, 2011). Effektives Coping liegt dann vor, wenn es über Situationen und Zeit konsistent für ein Individuum ist. Außerdem müssen alle Elemente des Copingprozesses koordiniert und ganzheitlich in die Reaktion des Menschen eingebunden werden. Copingstrategien, die positive Ergebnisse hervorbringen, sind nützlich und effektiv. Copingstrategien, die negative Ergebnisse hervorbringen, sind maladaptiv, also schlecht angepasst (Pargament et al., 2003). Positives und negatives religiöses Coping kann gleichzeitig stattfinden (Zwingmann & Klein, 2013). Die Effizienz von Coping steht in Verbindung mit dem Ausmaß/Grad von Glauben, Emotionen, Beziehungen und Werten einer Person und hängt davon ab, inwieweit die Person diese in ihrer Bewältigungsstrategie als Antwort auf den spezifischen Stressor integriert (Pargament et al., 2003).

Positive Copingstrategien gehen einher mit psychologischen Anpassungen wie Selbstwertgefühl, Lebenszufriedenheit und Lebensqualität (Ano & Vasconcelles, 2005) und mit dem Willen sich möglichen Schmerzen zu stellen (Pargament, 2002). Religiöses Coping wirkt sich auf Menschen in spirituellem, psychologischem, sozialer und physischer Weise aus und gilt langfristig als signifikanter Einfluss für Veränderungen der psychischen Gesundheit (Pargament, 2002). Positive Effekte zeigen sich beispielsweise im Umgang mit einer Erkrankung wie Krebs oder bei der Verarbeitung von (Natur-) Katastrophen. Auch zeigen sich positive Auswirkungen im Umgang mit einem behinderten Kind oder mit dem Tod eines eigenen Kindes. Durch Religiosität kann weiter die Regeneration und Lebensrate nach schweren Operationen zum Positiven beeinflusst werden (Schowalter & Murken, 2003). Allgemeine religiöse Kennwerte wie Religiosität, Anzahl der Kirchenbesuche oder Wichtigkeit von religiösen Überzeugungen, sagen nicht viel über spezifische und individuelle religiöse Copingstrategien aus, welche die Menschen in herausfordernden Situationen nutzen (Ano & Vasconcelles, 2005). Religiöses Coping gelingt beispielsweise mittels der Besinnung auf Gottes Liebe, Gerechtigkeit und Fürsorge. Das Empfinden einer kooperativen Problemlösung gemeinsam mit Gott, also Gott als unterstützenden Partner an seiner Seite im gesamten Leben zu haben, kann genauso zur Bewältigung beitragen wie die Beteiligung an religiösen Ritualen. Weitere positive Strategien können die Intensivierung der Gottesbeziehung oder das Bitten um göttliche Vergebung sein. Die Handlungen und Glaubenssätze führen dann zu besseren Copingergebnissen: Psychische Gesundheit und spirituelles Wachstum verbessern sich (Ano & Vasconcelles, 2005; Zwingmann & Klein, 2013).

Menschen, die das Gefühl haben, Gott hätte sie verlassen, die Gottes Liebe in Frage stellen oder sich vom Teufel heimgesucht fühlen, weisen in Untersuchungen ein 19-28% höheres Risiko auf zu sterben (Pargament, 2002). Negative religiöse Copingstrategien treten häufig bei schlechter psychischer Verfassung auf und gehen einher mit religiöser Apathie, Glaube an Gottes Bestrafung, Wut auf Gott, religiöse Zweifel, interpersonelle religiöse Konflikte und Konflikt mit kirchlichen Dogmen (Pargament et al., 2003). Religion kann auch zu erhöhtem Stress führen, wenn man z.B. den Verlust eines Familienmitglieds verarbeitet. Diese Art des Coping kann zu weniger Selbstwertgefühl und vermehrter Sorge während eines schlimmen Lebensereignisses führen, wie beispielsweise bei Krankheit, Tod oder Beziehungsproblemen. Negative religiöse Copingstrategien stehen im Zusammenhang mit einer depressiven Symptomatik (Ano & Vasconcelles, 2005). So kann Religion in einer passiven Form des Copings zur Ablehnung, Abwehr von Ängsten und zur Verteidigung eingesetzt werden. (Pargament, 2002).

Zusammenfassend können religiösem Coping also multidimensionale Effekte zugeschrieben werden. In welcher Art und Weise sich Religiosität auf Krisen auswirkt, ist abhängig von persönlichen, sozialen, situationellen und kulturellen Faktoren (Pargament, 2002). In Summe sind religiöse Methoden niemals nur positiv oder negativ. Es gibt hilfreiche und schädliche Aspekte von Religiosität (Pargament, 2002; Pargament et al., 2003; Zwingmann & Klein, 2013). Vor allem bei kritischen Lebensereignissen, aber auch grundsätzlich ist im deutschsprachigen Raum das religiöse Coping eine der verbreitetsten Strategien zur Belastungsbewältigung (Klein & Albani, 2011).

2.3 Ziel und Hypothesen der Arbeit

Es zeigt sich also, dass gelingendes Coping wichtig für die physische und psychische Gesundheit von Menschen ist (Faltermeier & Lessing, 2022). Religion und Religiosität übernehmen im Copingprozess vieler Menschen wichtige Rollen (Pargament et al., 1988; Schowalter & Murken, 2003). Coping ist abhängig von verschiedenen Faktoren (Pargament, 2002) und somit auch individuell in Copingstrategien und -stilen. Religion und damit auch religiöses Coping weisen positive und negative Seiten auf und zeigen multidimensionale Effekte: die physische und psychische Gesundheit kann unterstützt und gekräftigt werden, es kann aber auch Schaden durch sie genommen werden (Pargament, 2002; Pargament et al., 2003). Coping ist ein aktuelles Konzept der Psychologie und in der heutigen, sich schnell verändernden und herausfordernden Welt ausgesprochen wichtig (Lang, 2014). So ist die weitere Erforschung von Coping und Copingstrategien, wie dem religiösen Coping, wichtig. Die vorliegende Studie untersucht, ob die Beschäftigung

mit religiösen Inhalten zu einer Verbesserung von Copingstrategien, schwerpunktmäßig religiösem Coping, führen kann. Die Untersuchung ist dahingehend gewinnbringend, dass der Forschungsstand im Bereich Coping und religiöses Coping weiter wächst. In dieser Interventionsstudie werden die Copingstrategien der Probanden vor und nach der Intervention erfasst.

Ziel dieser Arbeit ist das weitere Erforschen des religiösen Copings. Die Studie zielt darauf ab, herauszufinden, ob das aktive Auseinandersetzen mit religiösen Inhalten bei gläubigen Menschen einen signifikant messbaren Einfluss auf die Copingstrategie(n) hat. Dies geschieht durch Vergleiche mit einer Kontrollgruppe und einer weiteren Interventionsgruppe, die sich mit Inhalten ohne Religionsbezug auseinandersetzt. So wird ermittelt inwiefern Inhalt und Form einer aktiven Auseinandersetzung mit Religion zu einer Veränderung von Coping beitragen kann. Zeigt sich in den Ergebnissen ein signifikanter Effekt, so kann darauf geschlossen werden, dass religiöses Coping durch diese Inhalte verbessert wird.

Die Entwicklung von Copingstrategien beim Menschen zu erforschen und weitergehend zusätzlich zu unterstützen, ist für alle Menschen von Relevanz und Nutzen, denn jeder stellt sich regelmäßig herausfordernden Situationen. Die Bewältigung von kleinen und großen Herausforderungen gelingt Menschen durch das Zurückgreifen auf ihre bewährten Copingstrategien einfacher. Wenn Religion und Glaube hier unterstützend auf Coping wirken, könnte dies gläubigen Menschen helfen, diese Herausforderungen positiv zu bewältigen.

Aus dem Ziel können folgende Hypothesen für diese Untersuchung abgeleitet werden:

Hypothese 1: Nach der Intervention gibt es zwischen den Probanden der zwei Interventionsgruppen keinen Unterschied in den Copingstrategien.

Hypothese 2: Nach Abschluss der Intervention sind Probanden der Interventionsgruppen nicht besser in ihren Copingstrategien als Probanden der Kontrollgruppe.

Hypothese 3: Nach Abschluss der Intervention sind Probanden der Interventionsgruppen nicht besser in ihren Copingstrategien als vor der Intervention.

Hypothese 4: Es gibt bei den Probanden der Kontrollgruppe keinen Unterschied in den Copingstrategien zwischen der Befragung vor und nach der Intervention.

3 Methode

In diesem Kapitel wird das methodische Vorgehen der Interventionsstudie präsentiert. Dabei wird zunächst die Probandenrekrutierung erörtert und die Stichprobe beschrieben. Weiter wird auf die Materialien zur Datenerhebung eingegangen und das Interventionsvorgehen mit zugehöriger Datenauswertung werden erklärt.

3.1 Stichprobe

Die Rekrutierung der Probanden erfolgt in erster Linie aus dem breiten Bekanntenkreis der Forschenden per Mail, WhatsApp und Instagram-Aufruf. Weiter werden Mitglieder der Heimatgemeinde Corpus Christi in Rotenburg/ Wümme der Forschenden über die Untersuchung per Mail und WhatsApp informiert und um Teilnahme gebeten. Die Forschende ist Stipendiatin im Cusanuswerk, dem katholisch-bischöflichen Studienwerk. Am schwarzen Brett der zugehörigen Online-Plattform *Cusinet* und dem der hochschulinternen Online-Plattform erfolgen ebenfalls Aushänge. Außerdem wirbt die Forschende in Vorlesungen der Semester eins bis drei der Hochschule Fresenius in Hamburg im Fach Psychologie für die Teilnahme an der Studie. Studierende der Hochschule Fresenius erhalten nach korrekter Teilnahme acht Versuchspersonenstunden. So wird für sie ein Anreiz zur Studienteilnahme gegeben. Für die Rekrutierung wird ein vorformuliertes Anschreiben und ein selbstentworfener Rekrutierungsbogen genutzt, um erste Informationen zu vermitteln und die Anmeldung über einen Link oder QR-Code zu ermöglichen (siehe Anhang A & B). Alle Personen, die zur Rekrutierung kontaktiert werden, erhalten gleiche Formulierungen um eine standardisierte Handhabung, auch bei persönlicher Beziehung, sicher zu stellen. Ziel der Rekrutierung ist es ca. 90 Probanden für eine Teilnahme zu gewinnen.

Eingeschlossen in die Studie werden Personen, die mindestens das 18. Lebensjahr vollendet haben und fließend Deutsch sprechen. Dies ist nötig, um die Inhalte der Befragungen und der Intervention angemessen verstehen zu können. Weiter werden Probanden dann in die Studie aufgenommen, wenn sie formal einer christlichen Religionsgemeinschaft angehören. Dabei ist die Konfession irrelevant. Das wichtigste Einschlusskriterium ist der individuelle Glaube. Wenn die Probanden sich selbst als christlich religiös-gläubig einstufen, werden sie eingeschlossen. Hierfür wird schriftlich oder verbal von der Forschenden darauf hingewiesen, dass Probanden von sich behaupten müssen, *an eine höhere Macht oder Energie zu glauben, welche man selbst als Gott bezeichnen würde*. Wenn Personen diese Energie beispielsweise eher Schicksal, Karma oder ähnliches nen-

nen würden, werden sie von der Studie ausgeschlossen. Die Ausschlusskriterien erschließen sich aus den Einschlusskriterien: Wenn Personen unter 18 Jahren alt sind oder der deutschen Sprache nicht vollkommen mächtig, erfolgt genauso ein Ausschluss, wie wenn Personen formal keine christliche oder eine andere Religionszugehörigkeit haben, einer Sekte oder Ähnlichem angehören oder sich als Agnostiker oder Atheisten bezeichnen.

An der vorliegenden Studie nehmen nach Beendigung der Rekrutierung 104 Probanden teil. Eine erste Auswertung der Anmeldungen während der Zuweisung der Probanden in die einzelnen Gruppen ergibt einen Ausschluss von zwei Probanden, da diese keiner Religionsgemeinschaft angehören. Weitere zwei Probanden werden ausgeschlossen, da sie dem Islam angehören, aber für diese Untersuchung nur christlich-religiöse Probanden akzeptiert werden. Während der vierwöchigen Intervention entscheiden sich drei Probanden für eine frühzeitige Beendigung der Studie, da sie nicht ausreichend Zeit für die Übungen in ihrem Alltag finden. Zwölf Probanden reagieren nicht mehr auf die Nachricht mit Link zur zweiten Befragung und scheiden so aus der Studie aus.

Die Intervention wird mit 100 Probanden begonnen und 85 Probanden schließen die Intervention mit der zweiten Befragung ab. Die Stichprobe besteht aus 62 weiblichen, 22 männlichen und einer diversen Person. Das Alter der Probanden variiert zwischen 18 und 76 Jahren ($M = 39.03$, $SD = 18.13$). Sie wohnen in unterschiedlichen Teilen Deutschlands (nicht in Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Saarland und Sachsen) verteilt. 34 Probanden (40%) stammen aus dem Großraum Hamburg und Rotenburg/ Wümme. 7 Probanden wohnen derzeit im Ausland (Niederlande, Großbritannien, USA). Die Religionszugehörigkeiten der Studienteilnehmer setzen sich folgend zusammen: römisch-katholisches Christentum ($n = 43$), evangelisches Christentum ($n = 36$), orthodoxes Christentum ($n = 3$) und aus einer anderen christlichen Kirche ($n = 3$).

3.2 Materialien

Vor und nach der Intervention dieser Studie findet jeweils eine Datenerhebung statt. Die Daten werden online über die Plattform *Unipark* erhoben. Mit einem Link oder QR-Code, den die Probanden per Mail o.ä. von der Forschenden oder über den Rekrutierungsbogen erhalten, können Sie darauf zugreifen. Um die Daten zu anonymisieren, erstellen die Probanden bei der ersten Befragung einen Teilnehmercode, z.B. nach dem vorgeschlagenen Schema: erster Buchstabe des Vornamens des Vaters, erster Buchstabe des Vornamens der Mutter, erster Buchstabe des eigenen Geburtsortes, Geburtstag der Mutter. Über diesen Code können die Daten der zwei Befragungszeitpunkte in der Auswertung einander

zugeordnet werden. Im Folgenden werden die Materialien, die zur Datenerhebung genutzt werden, vorgestellt.

3.2.1 Datenerhebung mittels Fragebögen

Der Fragebogen (siehe Anhang C), der vor Beginn der Intervention genutzt wird, klärt zu Beginn potenzielle Probanden offiziell über die gesamte Untersuchung auf. Nachdem die Probanden das Einverständnis geben und auch den Datenschutzbestimmungen zustimmen, werden soziodemografische Daten ermittelt und ihre Religionszugehörigkeit wird festgestellt. Wird kein Einverständnis zur Teilnahme oder den Datenschutzbestimmungen erteilt oder als Religion *keiner Religion angehörig* angegeben, so beenden Filter die Umfrage und diese Probanden werden von der Teilnahme der Studie ausgeschlossen. Anschließend erfolgt die Befragung zu Copingstrategien unter Nutzung des Stress- und Coping-Inventars, welcher im sich anschließenden Unterkapitel vorgestellt wird.

Inwiefern glauben Sie folgende Sätze?

	glaube ich gar nicht	glaube ich eher nicht	glaube ich eher	glaube ich voll und ganz
Es gibt ein Leben nach dem Tod.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin Gottes bedingungslos-geliebtes Kind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie häufig nehmen Sie an religiösen Veranstaltungen teil?

gemeint sind hier: Kirch- und Gottesdienstbesuche, Bibelstunde, religiöse Gruppentreffen

täglich
 mehrfach die Woche
 einmal die Woche
 ein paar Mal im Monat
 monatlich
 ein paar Mal im Jahr
 einmal im Jahr
 nie

Wie häufig üben Sie religiöse Praktiken allein aus?

gemeint sind hier: Beten, Bibel/ Andachtsbücher lesen

mehrfach am Tag
 täglich
 mehrfach die Woche
 einmal die Woche
 ein paar Mal im Monat
 monatlich
 ein paar Mal im Jahr
 einmal im Jahr
 nie

Mein Glaube nimmt nachhaltig Einfluss auf mein Leben und gibt mir Hilfestellung...

bei grundsätzlich Entscheidungen
 bei alltäglichen Entscheidungen
 bei persönlich-wichtigen Entscheidungen
 bei allen Entscheidungen
 nie

Abb. 2: Fragen zu subjektiven Sichtweisen und Selbsteinschätzungen zum Thema Religiosität in Befragung 1.

Im weiteren Verlauf der Befragung werden subjektive Sichtweisen und Selbsteinschätzungen zum Thema Religiosität erhoben, wie in Abbildung 2 dargestellt. Dabei werden verschieden gestufte Skalen genutzt, um dem Probanden mehr oder weniger Auswahlmöglichkeiten anzubieten. Die Werte der Skalen beginnen immer links mit dem Wert

eins und werden dann, von links nach rechts und teilweise in der zweiten Zeile weiter bis maximal zum Wert neun gesteigert. Es werden zunächst Überzeugungen zu religiösen Wahrheiten ermittelt. Auch werden Informationen zur Häufigkeit und Zeit der Auseinandersetzung mit Religion und Glaube sowie der Relevanz von Religion und Glaube im Leben der Probanden erhoben. Abschließend entscheiden die Probanden, wie sie Informationen und Inhalte zur Studie und Intervention erhalten möchten.

Der Fragebogen nach der Intervention (siehe Anhang D) beginnt mit einer kurzen Ansprache an die Probanden und bittet um das Zusenden des Dokumentationsbogens. Weiter umfasst der Fragebogen nach einer kurzen Identifikation mittels Teilnehmercode und E-Mail-Adresse, die Erfassung des Wohnorts und anschließend die zweite Datenerhebung zu Copingstrategien ebenfalls unter Nutzung des Stress- und Coping-Inventars. Weiter wird abgefragt, wie häufig die Probanden die Interventionen durchführten. Im Anschluss wird die Möglichkeit einer kurzen Mitteilung an die Forschende gegeben. Abschließend wird den Probanden gedankt, der Hinweis über weitere Informationen zur Arbeit gegeben und den Probanden wird kurz der Sinn und Ziel der Studie erläutert, da dies vorher nicht geschehen ist, um Priming-Effekte zu vermeiden.

3.2.2 Datenerhebung mittels Stress- und Coping-Inventar

Das Stress- und Coping-Inventar (kurz SCI) ist ein Instrument zur Darstellung von Copingstrategien sowie zur Ermittlung der subjektiven Einschätzung von wahrgenommener Stressbelastung und Stresssymptomen. Das SCI ist ein modernes und validiertes Instrument, welches auf fünf Skalen mit 30 Items die Stressbelastung und -symptome ermittelt und an weiteren fünf Skalen spezifische Copingstrategien anhand von jeweils vier Items in einem Fragebogen erfasst (Peters et al., 2021; Satow, 2012a). Die Items werden anhand einer vierstufigen Likert-Antwortskala erhoben (1= *trifft nicht zu*; 4= *trifft genau zu*). Dieses Vorgehen sowie das Vorgeben von Testbedingungen und das Nutzen einer Datenauswertungshilfe sichern die Objektivität (Satow, 2012a). Die Annahme von fünf unterschiedlichen Copingstrategien als Skalen kann in einer detaillierten Faktorenanalyse bestätigt werden (Satow, 2012d). Die Trennschärfen der Items der Skalen (.48-.84) und die Reliabilität des SCI sind gut bis sehr gut. Die internen Konsistenzen der Subskalen liegen zwischen Cronbachs $\alpha = .69-.88$. Adaptive Copingstrategien wirken bei Menschen mit einer hohen Stressbelastung als signifikanter Puffer und reduzieren Stresssymptome (Satow, 2012a; Satow, 2012c). Das Inventar wurde 2012 veröffentlicht und zuvor nach der

klassischen Testtheorie entwickelt. Die Durchführungszeit liegt bei 15-20 Minuten. Anwendung findet das SCI in Forschung, Therapie und Diagnostik. (Satow, 2012a; Satow, 2012b, Satow, 2012c).

Die aktuelle Stressbelastung des Inventars wird anhand der folgenden Skalen gemessen: *Stress durch Unsicherheit, Stress durch Überforderung, Stress durch Verlust und tatsächlich eingetretene negative Ereignisse, Gesamtstress* und *körperliche und psychische Stresssymptome*. In dieser Interventionsstudie entfällt die Erhebung von Daten zu diesen Skalen, da diese Untersuchung sich ausschließlich mit Coping und Copingstrategien beschäftigt. Es wird also nur der zweite Teil des SCI genutzt und es erfolgt die Erhebung von folgenden fünf Copingstrategien als Skalen: *positives Denken, aktive Stressbewältigung, soziale Unterstützung, Halt im Glauben* und *erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum*. Die Skala *Halt im Glauben* misst religiöses Coping. Die Items werden im Fragebogen durchmischt dargeboten. Die ersten vier Skalen korrelieren negativ mit Stresssymptomen ($r = -.18$ bis $-.48$). Das Item zwei, welches der Skala *erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum* angehört, wird in der Auswertung rekodiert (Satow, 2012b; Satow, 2012c, Satow, 2012d). Die festgelegten Testbedingungen beinhalten einerseits, dass die Testdurchführung erst für Personen ab 16 Jahren zugelassen ist und eine Testung ausschließlich in Ruhe, ausgeruht und frei von Drogeneinfluss erfolgen kann. Außerdem müssen Probanden bei Testung die deutsche Sprache fließend beherrschen (Satow, 2012d). Es gibt eine festgelegte Testinstruktion, welche auch im Online-Fragebogen dieser Untersuchung genutzt wird: *Wie gehen Sie mit Stress um? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie möglichst spontan und lassen Sie keine Aussage aus* (Satow, 2012d, S.6). Die Testauswertung und -interpretation erfolgt nach der Beschreibung aus dem Testmanual. Die Ergebnisse der Skalen können in Copingstrategien mit unterdurchschnittlicher, durchschnittlicher und überdurchschnittlicher Ausprägung eingeteilt werden (Satow, 2012d).

In dieser Studie wird fortan vom SCI berichtet, meint dabei aber nur die Skalen des SCI, welche Copingstrategien messen. Werden Informationen und Sachverhalte des gesamten SCI dargestellt, so wird dies kenntlich gemacht.

3.3 Vorgehen

Bei der vorliegenden Studie handelt es sich um eine empirische, vergleichende Interventionsstudie. Eine Einteilung der Probanden in drei Gruppen ermöglicht das Erheben von

Vergleichswerten, die eine Kontrollmöglichkeit bieten. Es handelt sich um eine prospektive, experimentelle, longitudinale Studie, wobei die Datenerhebungen individuell sowohl direkt vor als auch direkt nach der Intervention, stattfinden.

3.3.1 Interventionsvorgehen

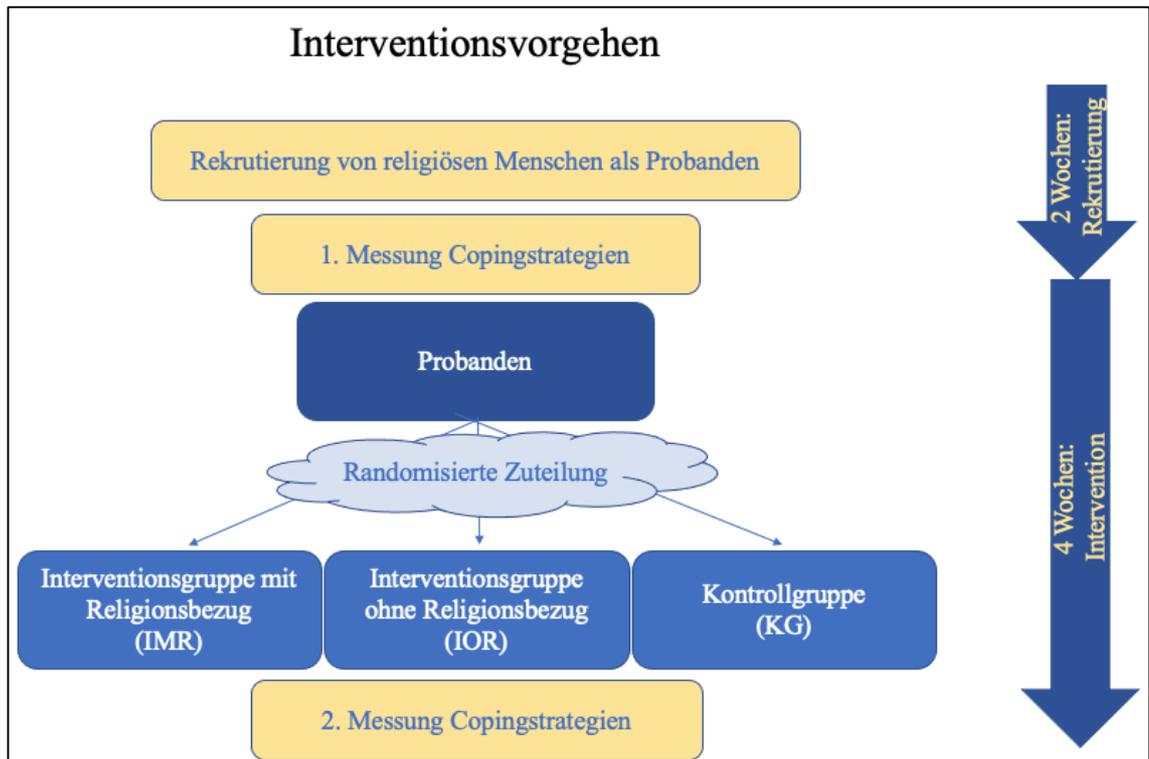


Abb. 3: Schaubild des Interventionsvorgehen.

Der Bearbeitungszeitraum dieser Arbeit erstreckt sich vom 25.04.2022 bis zum 18.07.2022. Abbildung 3 veranschaulicht das Interventionsvorgehen. Zu Beginn der Untersuchung findet die Rekrutierung der Probanden über einen Zeitraum von zwei Wochen statt. Die Online-Anmeldung zur Studie beinhaltet auch eine Befragung mittels Fragebogen, welche die erste Datenerhebung der individuellen Copingstrategien beinhaltet. Die Fragebögen der Studie werden genauer in Kapitel 3.2 beschrieben. Im Rekrutierungszeitraum verfolgt die Forschende täglich mehrmals die Anmeldungen zur Studie. Reicht ein Proband seine Anmeldung und den Fragebogen ein, erfolgt innerhalb von 24 Stunden jeweils eine randomisierte Zuteilung via Losverfahren in eine von drei Gruppen: Interventionsgruppe mit Religionsbezug (IMR), Interventionsgruppe ohne Religionsbezug (IOR) oder Kontrollgruppe (KG). Es wird auf eine Gruppengröße von ca. 30 Personen gezielt. Dieses Vorgehen entspricht, in leicht abgewandelter Form, dem Vorgehen in anderen Interventionsstudien (Kaufmann, 2000; Herpertz & Schütz, 2016; Biesinger & Schweitzer, 2017; Fisch, 2021). Je nachdem wie die Probanden es wünschen, werden sie über das weitere Vorgehen per Mail, WhatsApp oder Signal informiert und erhalten dann dem Interventionsverlauf entsprechend Materialien.

Die Intervention beginnt mit der Zuteilung in eine Gruppe. Die Probanden werden nicht darüber informiert, dass es in der Studie verschiedene Gruppen mit verschiedenen Übungen, Aufgaben und Materialien gibt. Die Intervention dauert anschließend vier Wochen, in denen die Probanden in den Interventionsgruppen an vier Tagen in der Woche eine kleine Übung durchführen. Die Übungen dauern jeweils ca. zehn bis fünfzehn Minuten. Jeder Proband kann individuell die Interventionswoche beginnen. Es findet kein gemeinsamer Start statt. Nach vier Wochen erfolgt die Abschlusserhebung mittels eines zweiten Fragebogens (siehe Kapitel 3.2.1). Der Link für den zweiten Fragebogen ist in den Leitfäden der vierten Interventionswoche enthalten. Alle Probanden bekommen nach 4 Wochen eine Nachricht mit Link zur Befragung zugesendet, wenn sie nicht von allein bereits an der zweiten Befragung teilgenommen haben (Anhang E3 und F2). Mit dem Erhalt der Daten der zweiten Befragung der Probanden, ist für diese die Intervention abgeschlossen. Zusammenfassend findet die gesamte Intervention vom Beginn der ersten Rekrutierung bis zur letzten zweiten Befragung über einen sechswöchigen Zeitraum statt. Während und nach der Intervention werden die Ergebnisse ausgewertet.

3.3.1.1 Interventionsgruppen mit und ohne Religionsbezug

Probanden der Interventionsgruppen mit und ohne Religionsbezug werden während der Intervention wöchentlich mit Materialien für vier Interventionsübungen ausgestattet (siehe Anhang G & H). Als Übung versteht sich in diesem Kontext der Interventionsinhalt für einen Tag. Es gibt also 16 Interventionsübungen pro Interventionsgruppe. Die Inhalte werden den Probanden als PDF-Dateien zur Verfügung gestellt. Mit den Zusendungen der Materialien gehen stets vorformulierte und standardisierte Nachrichten einher (siehe Anhang E). Die Forschende hat die Inhalte der Übungen vor Beginn des Interventionszeitraums sorgfältig ausgewählt. Die Form der einzelnen Übungen der Intervention kann von Texten, über Lieder, Videos u.v.m. variieren. In beiden Interventionsgruppen werden die Probanden während der Intervention geduzt, da ganz persönliche Glaubenthemen thematisiert werden und so Nähe geschaffen werden soll. Jede Interventionswoche ist mit einem Thema überschrieben: *Selbstliebe*, *Nächstenliebe*, *Freiheit* und *Bewusst Leben*. Die Inhalte der einzelnen Interventionen beider Gruppen ähneln sich thematisch weitgehend. Beide Gruppen machen die gleichen Aufgaben, wie beispielsweise Aufschreiben einer persönlichen Reflektion (siehe Anhang G & H in Woche 1) zum Thema Selbstliebe und hören beide jeweils insgesamt sechs Lieder. Diese Parallelisierung ermöglicht eine Vergleichbarkeit. Unterschied zwischen den Gruppen ist, dass in der Gruppe mit Religi-

onsbezug die Themen stets mit christlich-religiöser Ansicht behandelt werden, wohingegen die Interventionsgruppe ohne Religionsbezug ebenfalls besinnliche Inhalte nutzt, doch Gott und Religion nie eine Rolle spielen. Die Beiträge mit christlich-religiösem Input sind teilweise aus Quellen, die nicht der christlichen Konfession eines jeden Probanden entsprechen. Hier hat die Forschende allerdings auf die überkonfessionelle Gültigkeit geachtet.

Die Tage und Tageszeiten, an denen sie die Übungen durchführen, dürfen die Probanden in Abstimmung mit dem individuellen Tages-/ und Wochenplan selbst wählen. Empfohlen wird von der Forschenden aber – wenn möglich – die Übungen morgens durchzuführen, um den Inhalt mit in den Tag zu nehmen. Zur Sicherstellung, dass die Intervention korrekt durchgeführt wird, füllen die Probanden einen Dokumentationsbogen aus, den sie mit den ersten Materialien erhalten (siehe Anhang I). Bei Bedarf, wie Fragen o.ä., kann die Forschende auch während der Interventionszeit kontaktiert werden.

3.3.1.2 Kontrollgruppe

Die dritte Gruppe bildet die Kontrollgruppe. Probanden dieser Gruppe werden keiner Intervention ausgesetzt. Vielmehr dienen sie zur Kontrolle und als Vergleich für die Ergebnisse der Interventionsgruppen. Auch können sie natürliche Schwankungen in den Ergebnissen des SCI anzeigen. Die Probanden der Kontrollgruppe beantworten zu Beginn der Interventionszeit den ersten Fragebogen. Nach der Zuteilung in die Kontrollgruppe werden die Probanden in einer Nachricht kurz über das weitere Vorgehen informiert (siehe Anhang F1). In der offiziellen Interventionszeit von 4 Wochen besteht kein Kontakt zur Forschenden und nach dieser Zeit wird den Probanden eine weitere Nachricht mit einem Link zum zweiten Fragebogen zugesendet (siehe Anhang F2).

3.3.2 Datenauswertung

Die Daten werden aus *Unipark* exportiert und in einem Dokument zur Weiterverarbeitung mit Microsoft Excel für Mac (2022) aufbereitet. Im SCI wird das Item zwei (*Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen*) rekodiert. Dann werden die Ergebnisse der einzelnen Skalen für jeden Probanden ermittelt und aufsummiert. So wird jeweils ein *SCI-Gesamtergebnis* für jeden Probanden errechnet.

Anschließend werden für die drei Gruppen (IMR, IOR, KG) Mittelwerte der Subskalen und des *SCI-Gesamtwertes* berechnet. Dies geschieht jeweils für den Zeitpunkt vor der Intervention mit den Ergebnissen der ersten Befragung und für den Zeitpunkt nach Ab-

schluss der Intervention mit denen der zweiten Befragung. Bei den Probanden der Kontrollgruppe liegen erste und zweite Befragung zeitlich ebenfalls vier Wochen auseinander, allerdings haben sie keine Intervention durchgeführt.

Deskriptive und hypothesenüberprüfende Resultate werden mit Excel-Funktionen errechnet. Zur deskriptiven Beschreibung der Stichprobe werden vor allem Mittelwerte der Gruppen herangezogen. Wenn die Fallzahl in Stichproben über 30 liegt, kann davon ausgegangen werden, dass die Stichprobenmittel einer Normalverteilung folgen. Dabei ist es irrelevant, wie die Verteilung der betrachteten Variablen in der Grundgesamtheit aussieht und es können so, ohne weitere Annahmen, bekannte statistische Verfahren durchgeführt werden (Bortz, 2005). Zur Überprüfung, ob die Gruppen mit weniger als 30 Probanden normalverteilte Werte im SCI erbringen, werden in den beiden Interventionsgruppen für beide Zeitpunkte Kolmogorov-Smirnov-Tests durchgeführt.

Um zu testen, ob die Drop-outs in dieser Studie systematisch oder unsystematisch sind, wird ein χ^2 -Test durchgeführt. Antworten aus freien Textfeldern werden quantitativ ausgewertet. Dazu werden alle Aussagen gesichtet und die am häufigsten genannten Ergebnisse werden beschrieben. Weiter werden in der Datenauswertung, je nach Hypothesenstellung, T-Tests für abhängige und unabhängige Stichproben verwendet, um zu bestimmen, ob sich signifikante Unterschiede zeigen (Signifikanzniveau $\alpha \leq .05$). Hier werden die SCI-Gesamtergebnisse der Probanden der einzelnen Gruppen betrachtet. Dies führt zum Bestätigen oder Verwerfen der Annahmen und Hypothesen. Es wird sich bewusst für T-Tests und gegen ANOVA-Berechnungen entschieden um Vergleiche der einzelnen Gruppen deutlich zu gestalten.

4 Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der Untersuchung dargestellt. Es werden zuerst die Ergebnisse präsentiert, welche die Stichprobe beschreiben. Es folgen Ergebnisse, welche die Hypothesen dieser Arbeit bestätigen oder widerlegen. Abschließend werden in den explorativen Ergebnissen auffällige Befunde, beispielsweise die der Subskalen des SCI, beschrieben. Die gesamten Ergebnisse finden sich im digitalen Anhang A.

4.1 Deskriptive Ergebnisse

Die Zuteilung der Probanden zu den Gruppen erfolgt randomisiert und so sind zu Beginn der Intervention die Gruppen in Teilnehmerzahl und Geschlechtsverteilung sehr ähnlich verteilt: Die Interventionsgruppe mit Religionsbezug mit 33 Probanden ($w = 25$, $m = 8$),

die Interventionsgruppe ohne Religionsbezug ebenfalls mit 33 Probanden ($w = 25$, $m = 8$) und die Kontrollgruppe mit 34 Probanden ($w = 25$, $m = 8$, $d = 1$). 100 Probanden beginnen die Studie und 85 beenden diese erfolgreich. Es kommt im Verlauf der Intervention somit zu 15 Drop-outs. Es gibt keine systematischen Abbrüche ($\chi^2_{(2, N=85)} = 0.02$, $p = 0.901$). Vor dem Beginn der Intervention wird angenommen, dass kein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den drei Gruppen in Basisdaten und SCI-Gesamtergebnissen besteht und die Werte gleich verteilt sind. Dies kann mit den Ergebnissen aus Anhang J1 bestätigt werden. Die SCI-Gesamtergebnisse werden in den beiden Interventionsgruppen (IMR und IOR) vor und nach der Intervention mit Kolmogorov-Smirnov-Tests auf eine Normalverteilung überprüft, da die Stichprobe unter 30 Probanden liegt (Anhang J2). In beiden Gruppen zeigt sich zu je beiden Zeitpunkten die angenommene Normalverteilung der SCI-Gesamtergebnisse. In der Subskala *positives Denken* findet sich vor Interventionsbeginn ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen der Interventionsgruppe ohne Religionsbezug und der Kontrollgruppe. Dies hat jedoch keine Auswirkung auf das Gesamtergebnis. Die deskriptiven Basisdaten der einzelnen Gruppen werden folgend in Tabelle 1 zusammengefasst.

Tab. 1: Deskriptive Basisdaten der Interventionsgruppe mit Religionsbezug (IMR), Interventionsgruppe ohne Religionsbezug (IOR) und der Kontrollgruppe (KG)

	IMR	IOR	KG
Gesamtzahl [n]	28	27	30
Weibliche Probanden [w]	21	20	21
Männliche Probanden [m]	7	7	8
Diverse Probanden [d]	0	0	1
Durchschnittliches Lebensalter [in Jahren]	$M = 40.32$ $SD = 16.25$	$M = 39.36$ $SD = 19.44$	$M = 37.00$ $SD = 18.96$
Religionszugehörigkeit:			
Christentum (römisch-katholisch)	15	11	17
Christentum (evangelisch)	13	12	11
Christentum (orthodox)	0	2	1
eine andere christliche Kirche	0	2	1
Durchschnittlicher SCI-Gesamtwert vor der Intervention	$M = 53.43$ $SD = 4.33$	$M = 53.93$ $SD = 5.74$	$M = 52.37$ $SD = 4.08$
Durchschnittlicher SCI-Gesamtwert nach der Intervention	$M = 54.71$ (+ 2.41%) $SD = 4.86$	$M = 55.52$ (+ 2.95%) $SD = 6.34$	$M = 52.67$ (+ 0.57%) $SD = 5.08$

Die Auswertung der ersten Befragung ergibt eine 100%-ige Zustimmung zur Teilnahme an der Intervention und den Datenschutzbedingungen. Im Anschluss an die Basisdaten der Probanden werden in der ersten Befragung Einstellungen zu den Themenbereichen des religiösen Lebens und Glaubens erfasst, die in Tabelle 2 dargestellt werden. Es zeigt sich, dass die Probanden, nach eigenen Angaben, die religiösen Überzeugungen für sich annehmen.

Tab. 2: Ergebnisse aller Probanden zum Themenbereich Glauben und religiöses Leben

	Ergebnis	Ergebnisbedeutung	Maximalwert
Glaube an ein ewiges Leben	$M = 3.39$ $SD = 0.72$	glaube ich eher - glaube ich voll und ganz	4
Glaube ein von Gott geliebtes Kind zu sein	$M = 3.42$ $SD = 0.78$	glaube ich eher - glaube ich voll und ganz	4
Teilnahme an religiösen Veranstaltungen	$M = 4.28$, $SD = 1.78$	ein paar Mal im Monat	9
Ausüben religiöser Praktiken allein	$M = 3.58$ $SD = 2.31$	einmal - mehrfach pro Woche	8
Einfluss von Glauben im Leben	$M = 3.15$ $SD = 1.14$	Bei persönlich wichtigen Entscheidungen	5

In einem freien Textfeld geben die Probanden an, warum sie selbst gläubig sind. Mit jeweils mindestens zehn Nennungen liegen die Hauptgründe für ein Leben mit Glauben an Gott in einem Gefühl von Rückhalt durch den Glauben und der christlichen Sozialisation, welche durch die Erziehung und das Aufwachsen in einer gläubigen Familie die Probanden geprägt habe. Als weitere Hauptgründe für den Glauben gelten Glaubenserfahrungen, also Erlebnisse, welche Probanden glauben lassen, dass es Gott gäbe und das Vertrauen darin, dass es eine gute Macht gäbe oder etwas Höheres als den Menschen, da nicht alles mit Wissenschaft und/ oder Verstand zu erklären sei. Außerdem häufig (mindestens mehr als jeweils fünf Mal) genannt werden ein Gefühl von Sinn und Hoffnung, das Gefühl der Glaube gäbe Kraft und man habe Gott in seinem Leben als ständigen Begleiter. Auch das Gefühl von Gemeinschaft durch den Zusammenhalt z.B. in einer Gemeinde unterstützen den Glauben.

Ein weiteres freies Textfeld erfragt die persönlich größte Bedeutung im Glauben. Hier zeigen sich fünf Hauptthemen, welche ebenfalls mindestens zehn Mal genannt werden. Dazu zählen die bedingungslose Liebe und Annahme jedes Menschen durch Gott, egal wie der Mensch sei und das Gefühl nie allein zu sein. Weiter zu nennen sind die Hoffnung, das Gefühl einer Gemeinschaft anzugehören und die Sündenvergebung aus der

Ostergeschichte. Weiter (mindestens mehr als jeweils fünf Mal) werden auch die Aspekte der Sicherheit und des Schutzes, das Gottvertrauen, Zuversicht, Nächstenliebe und das Vertrauen auf ein ewiges Leben genannt.

Die Frage nach der wichtigsten Botschaft des Glaubens ermöglicht eine Antwort in einem dritten freien Textfeld. Die mit Abstand häufigste Antwort (mindestens 30 Nennungen) ist für die Probanden die Botschaft, dass Gott jeden und somit auch einen selbst, trotz aller Fehler und Schwächen, liebt. Als weitere wichtige Botschaften im Glauben (mit mindestens mehr als zehn Mal Nennungen) gelten für die Probanden Nächstenliebe zu leben und das Vertrauen in Gott, der einen stets begleitet. Ähnlich wie bei der Frage nach der persönlich größten Bedeutung im Glauben werden auch hier (mit mindestens mehr als fünfmaliger Nennungen) die Aspekte Hoffnung, Sündenvergebung und ewiges Leben angeführt.

In der Befragung nach dem Interventionszeitraum werden alle Probanden befragt, wie regelmäßig sie die Intervention durchführen. 48 von 55 Probanden (87%), die eine Intervention durchführen, geben an die Übungen genau wie von der Forschenden beschrieben durchführen. Die übrigen Probanden beschreiben, dass sie teilweise zwei Einheiten nacheinander durchführen, wenn es zeitlich in einer Woche enger ist.

4.2 Hypothesenüberprüfende Ergebnisse

Im Folgenden werden die in Kapitel 2.3 formulierten Hypothesen überprüft. Hierfür werden statistische Verfahren, in diesem Falle T-Tests, genutzt. Anhand der SCI-Gesamtergebnisse der einzelnen Probanden werden die drei Gruppen jeweils miteinander verglichen. Mit den nachfolgend vorgestellten Hypothesen wird geprüft, ob sich religiöse Menschen durch die zur Verfügung gestellten Interventionsinhalte in ihren Copingstrategien – verglichen mit einer ebenfalls religiösen Kontrollgruppe – verändern.

4.2.1 Hypothese 1: Unterschied in Copingstrategien zwischen Probanden der Interventionsgruppen nach der Intervention

Hypothese 1 beschreibt, dass es nach der Intervention zwischen den Probanden der zwei Interventionsgruppen (IMR und IOR) keinen Unterschied in den Copingstrategien gibt. Für diese Hypothesenprüfung werden die SCI-Gesamtergebnisse nach der Intervention der Interventionsgruppen mit und ohne Religionsbezug betrachtet. Probanden der Interventionsgruppe mit Religionsbezug erzielen nach der Intervention im Durchschnitt ähnliche SCI-Gesamtergebnisse ($M = 54.71$, $SD = 4.86$) wie Probanden der Interventionsgruppe ohne Religionsbezug ($M = 55.52$, $SD = 6.34$). Der Unterschied ist statistisch nicht

signifikant ($t_{(49)} = 0.53, p = .599$, zweiseitige T-Test für unabhängige Stichproben) und die Hypothese bleibt bestehen.

4.2.2 Hypothese 2: Unterschied in Copingstrategien zwischen Probanden der Interventionsgruppen und Probanden der Kontrollgruppe nach Intervention

In Hypothese 2 wird beschrieben, dass nach Abschluss der Intervention die Probanden der Interventionsgruppen (IMR und IOR) nicht besser in ihren Copingstrategien sind als Probanden der Kontrollgruppe. Für die Prüfung dieser Hypothese werden die zwei Interventionsgruppen mit der Kontrollgruppe verglichen. Die Probanden der Interventionsgruppe mit Religionsbezug zeigen in den SCI-Gesamtergebnissen nach der Intervention keinen statistisch signifikanten Unterschied ($t_{(56)} = 1.57, p = .061$, einseitiger T-Test für unabhängige Stichproben) verglichen mit den SCI-Gesamtergebnissen der Probanden der Kontrollgruppe ($M = 52.67, SD = 5.08$). Bei Probanden der Interventionsgruppe ohne Religionsbezug ergibt sich ein statistisch signifikanter Unterschied ($t_{(50)} = 1.86, p = .033$, einseitiger T-Test für unabhängige Stichproben) im Vergleich mit den SCI-Gesamtergebnissen der Probanden der Kontrollgruppe nach der Intervention. Die vorgestellte Hypothese muss also teilweise behalten und teilweise verworfen werden. Die folgende Alternativhypothese gilt für die Interventionsgruppe ohne Religionsbezug: Nach Abschluss der Intervention sind die Probanden der Interventionsgruppe ohne Religionsbezug besser in ihren Copingstrategien als Probanden der Kontrollgruppe.

4.2.3 Hypothese 3: Unterschied in Copingstrategien der Probanden der Interventionsgruppen zwischen den Zeitpunkten vor und nach der Intervention

Hypothese 3 sagt aus, dass nach Abschluss der Intervention die Probanden der Interventionsgruppen nicht besser in ihren Copingstrategien sind als vor der Intervention. Hier werden nun die SCI-Gesamtergebnisse der Probanden der jeweils gleichen Gruppe vor und nach der Intervention miteinander verglichen. Der Vergleich beinhaltet also jeweils die Ergebnisse einer Gruppe zu zwei Zeitpunkten. Die Probanden der Interventionsgruppe mit Religionsbezug zeigen keine statistisch signifikant unterschiedlichen SCI-Gesamtergebnisse ($t_{(53)} = 1.04, p = .163$, einseitiger T-Test für abhängige Stichproben). Auch die Probanden der Interventionsgruppe ohne Religionsbezug erzielen keinen statistisch signifikanten Unterschied in den SCI-Gesamtergebnissen ($t_{(51)} = 0.97, p = .158$, einseitiger T-Test für abhängige Stichproben). So wird die dritte Hypothese bestätigt.

4.2.4 Hypothese 4: Unterschied in Copingstrategien der Probanden der Kontrollgruppe zwischen den Zeitpunkten vor und nach der Intervention

Hypothese 4 beschreibt, dass bei den Probanden der Kontrollgruppe zwischen der Befragung vor und nach der Intervention kein Unterschied in den Copingstrategien besteht. Die SCI-Gesamtergebnisse zeigen bei den Probanden der Kontrollgruppe keinen statistisch signifikanten Unterschied ($t_{(55)} = 0.25, p = .792$, zweiseitiger T-Test für abhängige Stichproben) zwischen den Zeitpunkten vor und nach dem Interventionszeitraum. Die formulierte Hypothese wird auch in diesem Fall bestätigt.

4.3 Explorative Ergebnisse

Zunächst werden die SCI-Gesamtergebnisse aller Probanden vor und nach der Intervention mit Blick auf signifikante Unterschiede auf Geschlecht und Alter betrachtet. Für die Unterschiedsprüfung des Alters wird die Stichprobe in zwei Subgruppen eingeteilt. Die für diese spezifische Testung neugebildeten Gruppen teilen die Probanden in Altersklassen von 18 bis 29 Jahre und 30 bis 74 Jahre ein. Die Gruppe mit den jüngeren Probanden schließt 42 Personen ein, die Gruppe mit den älteren Probanden besteht aus 43 Menschen. Mittels eines T-Tests zeigt sich kein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den SCI-Gesamtergebnissen der jüngeren ($M = 52.55, SD = 4.30$) gegenüber denen der älteren Probanden ($M = 53.86, SD = 5.10$) ($t_{(81)} = 1.28, p = .202$, zweiseitiger T-Test für unabhängige Stichproben) vor der Intervention. In einem weiteren T-Test zeigt sich auch nach der Intervention kein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den SCI-Gesamtergebnissen der jüngeren ($M = 53.31, SD = 5.50$) und denen der älteren Probanden ($M = 55.16, SD = 5.45$) ($t_{(83)} = 1.56, p = .122$, zweiseitiger T-Test für unabhängige Stichproben).

Die SCI-Gesamtergebnisse aller Probanden werden ebenfalls auf signifikante Unterschiede zwischen den männlichen und weiblichen Probanden untersucht. Der Proband mit diversem Geschlecht wird von dieser Prüfung ausgenommen. Der T-Test zeigt keinen statistisch signifikanten Unterschied zwischen männlichen ($M = 51.86, SD = 4.20$) und weiblichen Probanden ($M = 53.75, SD = 4.99$) der Stichprobe vor der Intervention ($t_{(43)} = 1.73, p = .091$, zweiseitiger T-Test für unabhängige Stichproben). Ein anderes Ergebnis zeigt sich nach der Intervention. Hier liegt ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen männlichen ($M = 52.09, SD = 4.91$) und weiblichen Probanden ($M = 55.03, SD = 5.60$) der Stichprobe vor ($t_{(42)} = 2.33, p = .025$, zweiseitiger T-Test für unabhängige Stichproben). Die weiblichen Probanden erzielen statistisch signifikant bessere Ergebnisse nach der Intervention als die männlichen Probanden.

In den hypothesenüberprüfenden Ergebnissen wird stets mit den SCI-Gesamtergebnissen der Probanden gearbeitet. Das Gesamtergebnis setzt sich aus den einzelnen Subskalen *positives Denken*, *aktive Stressbewältigung*, *soziale Unterstützung*, *Halt im Glauben* und *erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum* zusammen. Die Ergebnisse der einzelnen Subskalen der Probanden werden ebenfalls mit den Hypothesen aus Kapitel 2.3 bzw. 4.2 auf statistische Signifikanz geprüft. Im Folgenden werden nur die statistisch signifikanten Ergebnisse vorgestellt. Alle Ergebnisse finden sich im Anhang J3-5.

Vor der Intervention weist die Interventionsgruppe ohne Religionsbezug einen statistisch signifikanten Unterschied in der Subskala *positives Denken* verglichen mit der Kontrollgruppe auf ($t_{(55)} = 2.04$, $p = .047$, zweiseitiger T-Test für unabhängige Stichproben). Nach der Intervention zeigt sich in der Subskala *positives Denken* bei den Ergebnissen von Probanden der Interventionsgruppe mit Religionsbezug ein statistisch signifikant besseres Ergebnis im Vergleich zu Probanden der Kontrollgruppe ($t_{(55)} = 2.14$, $p = .018$, einseitiger T-Test für unabhängige Stichproben). Ebenfalls zeigt sich in dieser Subskala bei der Betrachtung der Interventionsgruppe ohne Religionsbezug ein statistisch signifikant besseres Ergebnis verglichen mit dem der Kontrollgruppe ($t_{(55)} = 2.91$, $p = .003$, einseitiger T-Test für unabhängige Stichproben). Bei der Subskala *soziale Unterstützung* werden ebenfalls nach der Intervention statistisch signifikant bessere Ergebnisse bei den Probanden der Interventionsgruppen mit Religionsbezug ($t_{(56)} = 1.81$, $p = .038$, einseitiger T-Test für unabhängige Stichproben) und ohne Religionsbezug ($t_{(55)} = 2.52$, $p = .008$, einseitiger T-Test für unabhängige Stichproben) im Vergleich mit Probanden der Kontrollgruppe ermittelt.

5 Diskussion

Im folgenden Kapitel werden zu Beginn zunächst die wichtigsten Ergebnisse dieser Arbeit zusammengefasst. Im Folgenden werden dann das methodische Vorgehen und Limitationen der Arbeit diskutiert und die Ergebnisse in den Forschungsstand eingeordnet. Abschließend werden mögliche Handlungsimplicationen beschrieben.

5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Probanden der vorliegenden Studie sind alle einer christlichen Religionsgemeinschaft angehörig. Sie vertreten die zugehörigen Einstellungen und Werte und sie leben ihren Glauben aktiv. In allen drei Gruppen kann eine Normalverteilung der SCI-Gesamtergeb-

nisse der Probanden angenommen werden. Die Gruppen weisen keine statistisch signifikanten Unterschiede in den demografischen Basisdaten der Probanden und in den SCI-Gesamtergebnissen vor dem Interventionszeitraum auf.

Die Hypothesen 1, 3, und 4 werden bestätigt. Hypothese 2 wird für die Interventionsgruppe ohne Religionsbezug verworfen und die Alternativhypothese gilt. Es zeigt sich hier, dass ein statistisch signifikanter Unterschied in den SCI-Gesamtergebnissen nach der Intervention zwischen den Probanden der Interventionsgruppen ohne Religionsbezug und denen der Kontrollgruppe besteht. Für Probanden der Interventionsgruppe mit Religionsbezug und Probanden der Kontrollgruppe gilt weiterhin die Ausgangshypothese. Zwischen den Interventionsgruppen kann zum Zeitpunkt nach der Intervention kein statistisch signifikanter Unterschied in den SCI-Gesamtergebnissen festgestellt werden. Diese SCI-Gesamtergebnisse der Gruppen vom Zeitpunkt vor der Intervention zu dem danach zeigen ebenfalls in keiner Gruppe statistisch signifikante Unterschiede.

In den explorativen Ergebnissen zeigt sich, dass die weiblichen Probanden nach der Intervention signifikant bessere SCI-Gesamtergebnisse erzielen als die männlichen Probanden. Außerdem ergeben sich in den Subskalen *positives Denken* sowie *soziale Unterstützung* zum Zeitpunkt nach der Intervention jeweils statistisch signifikante Unterschiede zwischen den Probanden der Interventionsgruppen und denen der Kontrollgruppe.

5.2 Methodendiskussion und Limitationen der Arbeit

Die Inhalte dieses Kapitels orientieren sich am zeitlichen Ablauf der Interventionsstudie. Die Studie folgt, ähnlich wie die Studie von Herpertz und Schütz (2016), einem strikten experimentellen Design, bestehend aus der Verwendung einer Kontrollgruppe, einer Prä- und Postmessung, einer ausreichenden Stichprobengröße und einer longitudinal orientierten Messung. In der Phase der Probandenrekrutierung dieser Interventionsstudie wird mittels Rekrutierungsbogen nach religiös-gläubigen Menschen gesucht. Dieser Begriff wird aber nicht genauer definiert, da verschiedene Menschen dies potenziell unterschiedlich tun und die Selbsteinschätzung in dieser Studie für die Forschende allein ausreicht, um an der Untersuchung teilzunehmen: Wenn man sich selbst als religiös gläubigen Menschen sieht, kann man an der Studie teilnehmen. Im Schritt der Rekrutierung wird die Einschränkung, einer christlichen Religionsgemeinschaft anzugehören nicht direkt beschrieben und der Ausschluss erfolgt erst bei der Befragung der Probanden auf der Internetplattform *Unipark*.

Es wird sich bewusst für eine rein christliche Stichprobenszusammensetzung entschieden, da das Christentum in Deutschland die größte Glaubensgemeinschaft bildet (Toyka-Seid

& Schneider, 2022a). Bevölkerungsrepräsentativer wäre das Einbeziehen von muslimischen Probanden, da der Islam als zweitgrößte Religionsgemeinschaft in Deutschland gilt (Rohde-Abuba & Konz, 2020). Aus forschungsökonomischen Gründen wird sich gegen das Gestalten von religionsgemeinschaftsübergreifenden Interventionsinhalten (z.B. christlich & muslimisch) für die Interventionsgruppe mit Religionsbezug entschieden. In der Befragung vor Interventionsbeginn werden die Probanden gebeten, einen persönlichen Teilnehmercode zu erstellen, da die Daten anonymisiert behandelt werden und dennoch ein Zusammenbringen der Ergebnisse der ersten und zweiten Befragung gewährleistet werden soll. In der Befragung wird ein Beispiel als Möglichkeit genannt um einen Code zu erstellen (vorgeschlagenes Schema: erster Buchstabe des Vornamens des Vaters, erster Buchstabe des Vornamens der Mutter, erster Buchstabe des eigenen Geburtsortes, Geburtstag der Mutter). Dieses Beispiel lässt allerdings Geschwister, die in der gleichen Stadt geboren sind, den gleichen Teilnehmercode auswählen. Diese Einschränkung wird bis zur Auswertung der Daten nicht bemerkt. Tatsächlich gibt es in dieser Studie fünf Mal die Vergabe der gleichen Codes. Ob die Probanden dabei Geschwister sind oder nicht, wird nicht explizit erhoben. Da in der ersten Befragung auch die Mail-Adresse der Probanden abgefragt wird, wird die Frage nach dieser auch in die zweite Befragung ergänzt und so kann in den Fällen der fünf gleichen Teilnehmercodes eine jeweilige Passung der Ergebnisse über die Mail-Adressen vorgenommen werden. Bei allen anderen Probanden findet das Zusammenbringen der Ergebnisse weiter über die Codes statt.

Bevor die Probanden die zwei Online-Befragungen durchführen, werden diese als Pretest jeweils von der Forschenden und drei externen Personen bearbeitet. So können Rechtschreibfehler und mögliche Hindernisse aufgedeckt werden und noch vor Beginn der offiziellen Bearbeitung behoben werden. Die Pretests werden nur für die Online-Befragungen durchgeführt. Die vierwöchige Intervention durchläuft keinen Pretest und die Inhalte werden nicht vor Zusendung an die Probanden getestet. Das Zeitfenster von 12 Wochen für die Bearbeitung dieser Studie ermöglicht keinen vierwöchigen Pretest der gesamten Interventionsinhalte. Fisch (2021) sowie Biesinger und Schweitzer (2017) führen vor den Interventionen jeweils eine Evaluation der Inhalte durch, um die Wirksamkeit zu erfassen. In der vorliegenden Studie wird aus forschungsökonomischen Gründen darauf verzichtet eine ganzheitliche Evaluation durchzuführen. Die Forschende wählt aus diesem Grund die Inhalte sorgfältig aus und achtet darauf, verschiedene Medien zu nutzen sowie Inhalte abwechslungsreich zu gestalten, um möglichst viele Probanden auf verschiedene Arten und Weisen anzusprechen. Dass die Inhalte von den Probanden als gut ausgewählt

empfunden werden, zeigt sich im Feedback der Stichprobe. Viele Probanden beschreiben in einem Feedback an die Forschende, dass sie die Inhalte als bereichernd empfinden. Trotzdem erzielten Probanden, die einer Intervention in dieser Studie ausgesetzt waren, meist keine signifikant besseren Ergebnisse als Probanden der Kontrollgruppe. Die religiöse Intervention zeigt weder einen signifikant negativen noch positiven Einfluss auf das Copingverhalten der Interventionsgruppe mit Religionsbezug. Inwieweit andere Interventionsinhalte möglicherweise zu anderen Ergebnissen geführt hätten, ist unklar und kann in weiteren Studien erforscht werden. Die Inhalte können grundsätzlich auch für weitere Studien mit ähnlichem oder anderem Aufbau genutzt werden.

Glaube zu messen ist schwierig, da jeder Mensch unterschiedlich glaubt und objektive Kriterien fehlen. Eine Glaubensstärke, -intensität oder -reife kann nicht aus der Häufigkeit durchgeführter religiöser Riten und Praktiken abgeleitet werden und im Laufe des Lebens entwickelt sich der Glaube weiter. In der ersten Befragung werden neben dem SCI auch persönliche Einstellungen zu christlichen Wahrheiten erhoben (*Es gibt ein Leben nach dem Tod.* und *Ich bin Gottes bedingungslos-geliebtes Kind.*). Als Antwortmöglichkeiten wird jeweils eine vierstufige Likert-Skala geboten. Ein Proband kritisiert, dass man diese Wahrheiten nur mit *ja* oder *nein* für sich beantworten könne und so vierstufige Antwortmöglichkeiten nicht sinnvoll seien. Sicherlich können viele Menschen diese Aussagen als für sich passend annehmen oder klar ablehnen. Die breite Nutzung der Skala durch die Probanden zeigt, dass die Positionierung breiter ist. Auch kennt die Forschende in ihrem persönlichen Umfeld viele, gerade jüngere Menschen, die sich nicht ganz klar bei einer der eindeutigen Aussagen positionieren können. So wird sich bewusst für diese vierstufige Antwortmöglichkeit entschieden.

In drei Textfeldern beschreiben die Probanden frei, warum sie glauben, was die größte Bedeutung und die wichtigste Botschaft für sie im Glauben ist. Hier werden in den drei Antwortfeldern sehr ähnliche, sich immer wiederholende Antworten gegeben, was zeigt, dass die Probanden ihren Glauben verstehen und die wichtigsten christlichen Werte für sich annehmen. Weiter zeigt sich aber auch, dass man die Textfelder hätte zusammenfassen können oder die Forschende hätte klarer definieren können, wie Unterschiede z.B. zwischen wichtigster Botschaft und größter Bedeutung zu verstehen sind. Da diese Textfelder vor allem zur Überprüfung des christlichen Glaubens gelten, zeigt sich für diese Studie kein Problem für die Ergebnisse. Bei Interesse können die hier getroffenen Aussagen in einer weiteren Arbeit noch aufbereitet werden.

In der vorliegenden Studie werden keine Daten zur körperlichen oder psychischen Gesundheit der Probanden erhoben. In anderen Studien werden diese Informationen meist

festgestellt. So berichtet Fisch (2021) in ihrer Interventionsstudie zur Gestaltung eines hypnotherapeutischen Gruppenprogramms zur Verbesserung der Stressbewältigung, dass in mehreren Fragebögen der Gesundheitszustand und Bereiche des Stresserlebens, der Depressivität und der Lebensqualität erhoben werden. Zwingmann und Klein (2013) berichten wie auch bereits Ano und Vasconcelles (2005) über den Zusammenhang von psychischer und körperlicher Gesundheit und Religiosität. Da diese Arbeit sich mit Religiosität und der Bewältigung von Herausforderungen beschäftigt, welche potenziell eine Auswirkung auf die Gesundheit der Menschen haben kann, wäre es in zukünftigen Studien von Vorteil Daten zur psychischen Gesundheit genauer zu erheben. Klein und Albani (2011) berichten, dass sich vor allem dann ein positiver Zusammenhang zwischen Religiosität und psychischer Gesundheit feststellen lässt, wenn die Messung der Religiosität mit Skalen erfolgt, welche eine persönlich bedeutsame und intrinsisch motivierte Religiosität misst. Skalen wie diese, kommen beispielsweise im *RCOPE*, einem multidimensionalen Messinstrument zur Messung von religiösem Coping von Pargament, König und Perez aus dem Jahr 2000 zum Tragen (Fehlberg, 2014).

In beiden Online-Befragungen kommt das SCI von Satow (2012 a-d) zum Einsatz. Dieser Test steht für Bachelorarbeiten zur freien Verfügung und ist ein geeignetes Messinstrument mit optimalen Gütekriterien zur Messung von Stress und Coping (Satow, 2012a). Das SCI misst aber nicht nur religiöse Copingstrategien. Um noch genauer die verschiedenen Arten des religiösen Copings zu erheben, hätte eine Durchführung der Befragung mit beispielsweise dem *RCOPE* eventuell spezifischere Aussagen und Ergebnisse bieten können. Dieser Test misst anhand von 17 Skalen problemzentrierte und emotionszentrierte, aktive, passive und interaktive sowie positive und negative religiöse Bewältigungsstrategien (Fehlberg, 2014). Eine deutsche Fassung des *RCOPE* steht für eine Untersuchung wie die Vorliegende nicht zur freien Verfügung. Die von Pargament und Kollegen (1988) beschriebenen drei verschiedenen religiösen Copingstile, welche genauer die Beziehung zwischen Gott und dem Menschen beschreiben, hätten auch erhoben werden können, um eine mögliche Veränderung durch die Intervention in der Sichtweise der Probanden auf den persönlichen Copingstil festzustellen. Durch das dritte Wochenthema Freiheit hätte sich möglicherweise für Probanden, die eher dem *Deferring*-Ansatz folgen, eine Veränderung zu einem der anderen beiden Ansätze ergeben können.

Nach der Rekrutierung und zu Beginn der Intervention werden alle Probanden über das von ihnen jeweilig präferierte Medium über den Beginn der individuellen, je nach Gruppe unterschiedlichen, Intervention und die Aufgaben informiert. Die randomisierte Zuteilung der Gruppen bietet eine Gleichverteilung der Probanden auf die einzelnen Gruppen,

wodurch die Gruppen gut vergleichbar werden. Benötigte Materialien werden, wenn nötig, zugesendet. Probanden, die angeben, die Materialien über WhatsApp erhalten zu wollen, werden in Broadcasts, dies sind Listen von Kontakten, zusammengefasst. Beim Versenden von Texten und Dokumenten via Broadcast an mehrere Probanden gleichzeitig zeigt sich die Problematik, dass die Nachrichten zwar vom Profil der Forschenden versendet werden, aber auf den Endgeräten der jeweiligen Probanden gehen diese Nachrichten nicht ein. Die Problematik wird ein paar Stunden nach Versenden der Nachrichten bemerkt. So kann schnell reagiert werden und die Probanden werden einzeln angeschrieben. Das erfordert zwar einen deutlichen zeitlichen Mehraufwand für die Forschende, aber so kann sichergestellt werden, dass alle Informationen und Materialien die Probanden erreichen.

Grundsätzlich werden alle Probanden gleich über die Intervention, die Inhalte und den Ablauf aufgeklärt und informiert. Hierfür werden standardisierte, vorgefertigte Texte der Forschenden genutzt, um ein vergleichbares Setting für alle Probanden zu schaffen – egal wie die Beziehung zwischen Forschenden und Probanden ist. Mittels Dokumentationsbogens und einem Textfeld in der zweiten Befragung wird die Regelmäßigkeit der Interventionsbearbeitungen der Probanden erfasst. Auch wenn hier versucht wird zu erheben, ob alle Probanden die Übungen jeweils korrekt absolvieren, kann dies nicht mit absoluter Sicherheit behauptet und überprüft werden.

Um vergleichbare Rahmenbedingungen für die Probanden zu schaffen, gibt die Forschende immer zu Beginn der Übungen Beispiele und Hinweise (*Suche Dir wieder einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm 'zur Ruhe.*). Zu Beginn der ersten Intervention werden die Probanden aufgeklärt, dass es ihnen freigestellt ist wann am Tag sie die Übungen ausführen. Es wird von der Forschenden empfohlen diese stets am Morgen in den Alltag einzubauen, um den Inhalt mit in den Tag zu nehmen. Ob die Probanden diese Vorschläge beherzigen oder ob ein Inhalt doch mal schnell beispielsweise in der U-Bahn, zwischen zwei Telefonaten oder abends im Bett bearbeitet wird, wird nicht erhoben und wird auch ganz bewusst den Probanden freigestellt. Würde man den Probanden noch genauere Vorgaben machen, wie diese ihren Alltag für vier Wochen anpassen sollten, rechnet die Forschende damit, dass es wahrscheinlich zu noch mehr Drop-outs gekommen wäre.

Nach Abschluss der vierwöchigen Intervention bearbeiten die Probanden teilweise nicht direkt die zweite Befragung. Wenn dies nach 24 Stunden nicht erfolgt ist, wird von der Forschenden eine Erinnerungsnachricht an diese Probanden gesendet. Hierbei handelt es sich um die gleiche Mail, die nach vier Wochen an die Probanden der Kontrollgruppe

gesendet wird. Wenn die Probanden sich nach mehr als 72 Stunden nach offiziellem, individuellem Interventionsabschluss nicht auf die zweite Befragung zurückmelden, erfolgt ein Ausschluss aus der Untersuchung. Dies wird von der Forschenden so gehandhabt, um die Auswirkungen der Gesamtergebnisse auf die Intervention zurückführen zu können. Aus den Dokumentationsbögen und den Ergebnissen der zweiten Befragung geht hervor, dass die Probanden die Intervention größtenteils genau nach Vorschrift erfüllt haben und so werden die Ergebnisse dieser Studie als verlässlich für diesen Interventionsaufbau mit der hier genutzten Stichprobe angesehen.

In der zweiten Befragung werden die jeweils zweiten Daten des SCI erhoben. Neben positiven Effekten im Coping durch Religiosität werden auch negative Copingstrategien (*erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum*) erhoben. Diese beziehen sich jedoch nicht auf Religiosität. Interessante Ergebnisse hätten sich potenziell auch zeigen können, wenn sich negative religiöse Copingstrategien durch die Intervention verändert hätten.

In der Auswertung der Ergebnisse wird sich für Auswertungen mittels T-Tests entschieden. Normalerweise wird bei Untersuchungen mit mehr als zwei Gruppen stets eine Auswertung mittels ANOVA empfohlen. Um aber die einzelnen Gruppen ganz deutlich miteinander vergleichen zu können, wird sich in diesem Fall für T-Tests entschieden.

Die Stichprobe dieser Studie besteht nach Abschluss der Intervention aus 85 Probanden. Diese Zahl entspricht der in der für diese Arbeit angestrebte Größe. Für eine allgemeingültige Aussagekraft benötigen Untersuchungen an Probandenstichproben eigentlich ungefähr 300 Probanden und auf keinen Fall unter 150 Probanden (Heller, Rosemann & Gaedike, 1974; von der Lippe, 2011). Die vorliegende Studie hat also keine allgemeingültige Aussagekraft und so können alle getroffenen Aussagen dieser Arbeit nur auf die vorliegende Stichprobe und nicht auf die Allgemeinheit bezogen werden. Pro Gruppe gibt es 27 bis 30 Probanden. Eine Interventionsstudie zur Bewältigung von Ängsten bei kernspintomographischen Untersuchungen von Kaufmann (2000) teilt die Probanden, ähnlich wie diese Studie, in drei Gruppen. Die Gruppengröße beläuft sich in dieser Studie aber auf 40 Probanden pro Gruppe. Herpertz und Schütz (2016) nutzen für ihre vierwöchige Interventionsstudie zur Förderung von Emotionswahrnehmung und -regulation eine Stichprobe von 120 Probanden, die sie in zwei Gruppen à 60 Personen einteilen. Es zeigt sich also, dass andere Studien häufig auch nicht mit mindestens 150-300 Probanden arbeiten. Dieser Umfang wird, wie beschrieben, von vielen Forschungsarbeiten nicht erreicht. Dennoch kann anhand des Kolmogorov-Smirnov-Tests gezeigt werden, dass auch die Gruppen, die nicht 30 Probanden aufweisen, normalverteilte Ergebnisse im SCI darstellen.

Über die genaue Geschlechterverteilung finden sich in den oben genannten Studien keine Aussagen. Auffällig ist aber, dass in der vorliegenden Studie 73% der Probanden weiblich sind. Es zeigt sich in der explorativen Datenanalyse kein signifikanter Unterschied zwischen den SCI-Gesamtergebnissen von weiblichen im Vergleich zu männlichen Probanden vor der Intervention. Nach der Intervention lässt sich ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern feststellen. Außerdem ist auffällig, dass nur ca. 10% der Probanden im Alter zwischen 30 und 50 Jahren sind. Diese Probanden werden aber gleich auf die drei Gruppen verteilt. Es ergeben sich weder vor noch nach der Intervention signifikante Unterschiede zwischen den Altersgruppen der unter Dreißigjährigen und der über Dreißigjährigen. Der Grund für die erhöhte Anzahl weiblicher Probanden in der Stichprobe und das ungleich verteilte Alter in der Stichprobe liegt vermutlich darin, dass die Forschende mehr weibliche Personen im eigenen Alter und Alter der Eltern in der Rekrutierungsphase erreicht. Es ergibt sich kein systematischer Fehler durch die 15 Drop-outs und so kommt hier es auch nicht zu einem Selektionseffekt. Die Studie hat nicht den Anspruch eine bevölkerungsrepräsentative Stichprobe zu nutzen. Die 15 Drop-outs der Studie liegen im Rahmen der von der Forschenden erwarteten Interventionsausfälle. Bei einer für die Probanden über einen längeren Zeitraum zeitlich aufwendigen Studie wie dieser, ist eine hohe Abbruch-Quote zu erwarten und die hier auftretenden Ausfälle zeigen ein für die Forschende akzeptables Ergebnis.

Die Forschende ist selbst Mitglied der katholischen Kirche und Stipendiatin des Cusanuswerks. Mit Sicherheit kann trotzdem davon ausgegangen werden, dass diese Studie objektiv und frei von jeder Wertung und Absicht durchgeführt wird. Die Forschende reflektiert in der gesamten Zeit der Untersuchung ihr Handeln stets und kontrolliert sich selbst darin objektiv, unbefangen und methodisch korrekt zu arbeiten. Es liegt kein Interessenskonflikt der Forschenden vor.

5.3 Ergebnisdiskussion und Rückbezug auf die Literatur

Die Stichprobe zeigt die typische Verteilung (Toyka-Seid & Schneider, 2022a) der christlichen Religionsgemeinschaften: 50,5% sind katholisch, 42,5% sind evangelisch und 7% der Probanden gehören weiteren christlichen Kirchen an.

Die in dieser Studie erhobenen Einstellungen zu zwei christlichen Wahrheiten (*Es gibt ein Leben nach dem Tod* und *Ich bin Gottes bedingungslos geliebtes Kind.*) zeigen Ergebnisse der gläubigen Probanden die im Mittel nicht bei 4, sondern darunter ($M = 3.39$ und $M = 3.42$) liegen. Dies bestätigt die Annahme der Forschenden aus der Methodendiskussion, dass manche Gläubige sich trotz ihres Glaubens nicht ganzheitlich mit diesen

Wahrheiten identifizieren können und hier Unsicherheiten bestehen. Die Stichprobe besucht im Mittel religiöse Veranstaltungen ein paar Mal im Monat und übt religiöse Praktiken einmal bis mehrfach die Woche aus. Hier und daran, dass die Religion und der Glaube bei persönlich wichtigen Entscheidungen einen Einfluss hat, wird deutlich, dass die Probanden ihre Religiosität leben und ihren christlichen Glauben aktiv mit Riten und Traditionen praktizieren (Toyka-Seid & Schneider, 2022a; Zwingmann & Klein, 2013). Bisher liegen keine vergleichbaren Studien vor, die den SCI ebenfalls in einer Interventionsstudie als Messinstrument mit Prä- und Postmessung nutzen und daran Copingstrategien miteinander vergleichen. So können keine externen Vergleichswerte zur Einordnung genutzt werden. Dennoch können die Ausprägungen der Ergebnisse zu Normwerten von Satow (2012d) verglichen werden. Die Veröffentlichung der Normwerte des SCI ist nicht gestattet. Grundsätzlich lässt sich dennoch festhalten, dass die gesamte Stichprobe mit den Ergebnissen in den Subskalen des SCI im durchschnittlichen bis überdurchschnittlichen Bereich liegt. Die Probanden dieser Studie verfügen somit prinzipiell über gute Copingstrategien. Beuthien (2018) nutzt in ihrer Arbeit ebenfalls das SCI. Ihre Probanden, ausnahmslos Studierende, erzielen in den Subskalen *soziale Unterstützung* ($M = 13.45$, $SD = 2.35$) und *positives Denken* ($M = 10.69$, $SD = 2.32$) ähnliche Werte wie in der vorliegenden Studie. Diese Ergebnisse liegen im gleichen Bereich der vorliegenden Ergebnisse der drei Gruppen. Die Subskalen *aktive Stressbewältigung* ($M = 9.85$, $SD = 2.51$) und ganz besonders *Halt im Glauben* ($M = 7.54$, $SD = 2.62$) zeigen geringere Ergebnisse als in der vorliegenden Studie. Die Subskala *erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum* ($M = 7.94$, $SD = 1.95$) liegt über den Ergebnissen der vorliegenden drei Gruppen. In Beuthiens Studie (2018) werden nur Studierende betrachtet und die Religiosität spielt keine spezifische Rolle. So sind die Werte nur bedingt mit den vorliegenden Ergebnissen vergleichbar, doch unterstreichen sie den Eindruck, dass die vorliegende, religiös-gläubige Stichprobe, egal in welcher Gruppe sich die Probanden für die Intervention befinden, mit gelungenen, durchschnittlich bis überdurchschnittlich ausgeprägten Copingstrategien ausgestattet ist.

Dass die Ergebnisse in Subskalen und im Gesamten nicht signifikant besser werden, kann möglicherweise daran liegen, dass nicht alle Probanden die Inhalte und Übungen sorgfältig bearbeiten und der erwartete signifikante Effekt aus diesem Grund ausbleibt. In den Ergebnissen des SCI, sowohl in den SCI-Gesamtergebnissen als auch in den Ergebnissen der Subskalen zeigen sich leichte Veränderungen dahingehend, dass sich die SCI-Gesamtwerte der Interventionsgruppen um 2.4% (IMR) und 2.95% (IOR) steigern und somit verbessern und die der Kontrollgruppe über den Interventionszeitraum gleichbleiben.

Diese Veränderungen werden allerdings, bis auf die zweite Hypothese in Bezug auf die Ergebnisse des SCI der Interventionsgruppe ohne Religionsbezug und die Kontrollgruppe nach der Intervention, nicht signifikant. Betrachtet man die Subskalen nach der Intervention zeigen sich in beiden Interventionsgruppen im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikante Unterschiede im *positiven Denken* und der *sozialen Unterstützung*.

Die Subskala *Halt im Glauben* verändert sich ebenso wie *aktive Stressbewältigung* und *erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum* in allen Testungen nicht signifikant. Eine messbare Veränderung des religiösen Copings, gemessen an der Skala *Halt im Glauben*, ist in der Stichprobe also nicht feststellbar. Ein Grund hierfür kann sein, dass Religion, religiöses Leben und Glauben schon eine so wichtige Rolle im alltäglichen Leben der Probanden spielt, dass durch die hier genutzte Intervention keine messbare Veränderung des Halts im Glauben erreicht werden kann. Denkbar ist auch, dass vor allem solche Menschen sich bereit erklären an einer solchen Studie teilzunehmen, wenn sie ein gewisses Interesse an dieser Thematik haben. Dann kann vermutet werden, dass diese Personen in ihrem Glauben, ihrer Religiosität und ihrer Beziehung zu Gott schon gut entwickelt, also reif sind. Ein weiterer und möglicherweise sehr auswirkungstarker Grund kann der sogenannte Deckeneffekt sein. Dies bedeutet, dass bei einem Test im oberen Leistungsbe- reich eine Unterscheidung zwischen Probanden mit verschiedenen Fähigkeitsniveaus nicht ausreichend gewährleistet werden kann (Wyschkon, 2019).

Die Subskala *erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum* verändert sich ebenfalls nicht signifikant und zeigt deutlich niedrigere Werte als die anderen Skalen. Es handelt sich bei dieser Copingstrategie um eine maladaptive Copingstrategie, die bei dieser Stichprobe deutlich geringer ausgeprägt ist als die anderen Strategien. Klein & Albani (2011) sehen den Grund hierfür darin, dass die meisten Religionen, und so auch das Christentum, von gläubigen Menschen erwartet, dass diese Alkohol und Drogen nur in geringem Maße oder gar nicht konsumieren. Da dieses Gebot für die Glaubensgemeinschaft gilt und viele gläubige Menschen die Regeln und Gebote ihrer Religionsgemeinschaften annehmen, sind geringe Werte in dieser Subskala bei dieser Stichprobe grundsätzlich zu erwarten.

Die Probanden der vorliegenden Studie scheinen grundsätzlich in allen Bereichen, die das SCI misst, bereits gut aufgestellt zu sein und so ist eine signifikante Verbesserung nur noch schwerer möglich. Religiosität spielt im Leben der Probanden, neben sozialer Unterstützung durch Andere, bereits eine so essenzielle Rolle, dass diese nicht durch die vierwöchige Intervention verbessert werden kann. Die Ergebnisse bestätigen also - auch ohne, dass die meisten Hypothesen signifikante Unterschiede aufzeigen - die Literatur, die beschreibt, dass Religiosität für viele Menschen eine wichtige Rolle und essentielle

Ressource in der Bewältigung von Herausforderungen darstellt (Pargament et al., 1988; Pargament et al., 200; Schwalter & Murken, 2003). Klein und Albani (2011) berichten, dass die wahrhaftige Existenz Gottes oder das Eingreifen durch diesen in das Leben eines Betroffenen unerheblich ist, da bereits die beschriebene Vorstellung einen Einfluss auf das Erleben und Verhalten von gläubigen Menschen zeigt. So kann durch Religion und Religiosität ein positives Selbstwertgefühl entstehen.

In den explorativen Ergebnissen zeigt sich, dass gruppenübergreifend weibliche Probanden nach der Intervention signifikant bessere SCI-Gesamtergebnisse erzielen als männliche Probanden der Stichprobe. Dieses Ergebnis entspricht nicht den Ergebnissen der Studie von Widmer und Bodemann (2000), in der gezeigt werden kann, dass im Allgemeinen Frauen im Vergleich zu Männern nicht ungeeignere Copingstrategien nutzen. In der Studie von Widmer und Bodemann ist das Stressbewältigungsverhalten von weiblichen Probanden also ähnlich zu dem von männlichen Probanden. Kendel, Böhmer und Sieverding (2004) berichten, dass das problemorientierte Coping im Zusammenhang mit einer Krebsoperation von beiden Geschlechtern gleich genutzt wird. Das emotionsorientierte Coping wird in diesem Fall allerdings häufiger von Frauen angewendet. Kendel und Kollegen (2004) führen aus, dass diese Ergebnisse zum aktuellen Forschungsstand passend sind.

Der aktuelle Forschungsstand ist nicht eindeutig, mit Blick darauf in welchen Situationen vor allem religiöses Coping eingesetzt wird. Das *meaning-based coping*, welches 1997 von Folkman als Erweiterung des transaktionalen Stressmodells von Lazarus entwickelt wird, beschreibt das Zurückgreifen auf religiöses Coping immer dann, wenn die Lösung einer Herausforderung nicht durch andere Bewältigungsstrategien herbeigeführt werden kann (Zwingmann & Klein, 2013). Die *Goodness-of-Fit-Hypothese* beschreibt, dass in bestimmten herausfordernden Situationen bestimmte Copingstrategien wirkungsvoller sind und deren Effektivität sich in anderen Situationen teilweise nicht zeigt (Klingenberg & Süß, 2020). Zwingmann und Klein (2013) beschreiben, dass religiöses Coping, verglichen mit nicht-religiösen Strategien, vorrangig in Verlust- und stark belastenden Bedrohungssituationen bevorzugt wird. So kann hier möglicherweise ein weiterer Grund liegen, weshalb die meisten Ergebnisse dieser Studie nicht signifikant sind. In einem Interventionszeitraum von vier Wochen kann nicht davon ausgegangen werden, dass die Probanden stark belastende (Verlust-) Situationen erleben und dabei verschiedene Copingstrategien nutzen oder ausprobieren. Außerdem nehmen vermutlich vor allem Personen an solchen Studien teil, die aktuell nicht in großen Herausforderungen stecken, da sie dann vermut-

lich primär diese zu lösen versuchen würden und ihre Zeit nicht in eine Interventionsstudie wie diese stecken. Dennoch kann ein kleiner Einblick in den Alltag der Probanden mit ihren Copingstrategien erlangt werden. Klein und Albani (2011) stellen anders als Zwingmann und Klein dar, dass religiöse Bewertungen Einfluss in Bewertungen aller herausfordernden Situationen aufweisen.

Diese Interventionsstudie ist mit einem Interventionszeitraum von vier Wochen im Vergleich zu anderen Interventionsstudien eher kurz angesetzt (Fisch, 2021; Herpertz & Schütz, 2016). Aus der aktuellen Studienlage geht nicht eindeutig hervor, ob nach vier Wochen bereits mit signifikanten Veränderungen der Copingstrategien gerechnet werden kann. Ano und Vasconcelles (2005) sehen Religion einerseits als grundsätzlich veranlagte Größe und andererseits auch als situationsabhängige Variable. Wenn schon Religion feststehende und veränderbare Seiten aufweist, kann religiöses Coping theoretisch auch diese beiden Seiten aufweisen. Trotzdem bleibt unklar, ob innerhalb von vier Wochen überhaupt signifikante Ergebnisse hätten erwartet werden können. Coping entsteht vorrangig durch persönliche Erfahrungen, die Lernprozesse auslösen, durch Wohlbefinden, Alter, soziale Faktoren, räumliches Milieu und Persönlichkeitseigenschaften (Bettenbühl, Peck & König, 2017; Klingenberg & Süß, 2020). Die Lernerfahrungen können vermutlich in vier Wochen beeinflusst werden. Auf die meisten anderen Faktoren kann in diesem kurzen Zeitraum womöglich jedoch nicht viel Einfluss genommen werden.

5.4 Handlungsimplicationen

Nach Abschluss und Auswertung dieser Studie lassen sich Handlungsimplicationen ableiten, wie weitere Studien durchgeführt werden und wie die Themen Religion und Coping künftig behandelt werden können. In weiteren Studien zum Themenbereich des religiösen Copings wäre es sinnvoll stets genau körperliches und psychisches Befinden der Probanden zu erheben, um potentielle Auswirkungen genau erfassen zu können. So können sowohl positive als auch negative Aspekte und Auswirkungen von Religion, Religiosität und religiösem Coping genauer erfasst werden. Hier fehlt im Forschungsstand noch eindeutige Evidenz.

Die Bereitstellung des validierten deutschen *RCOPE* zu Forschungszwecken, z.B. auch für Bachelorarbeiten könnte hier unterstützend wirken. Interventionsstudien, die sehr ähnlich zu dieser Studie aufgebaut sind, können unter Einbeziehung des *RCOPE* (und weiterer möglicher Tests zur psychischen und körperlichen Gesundheit) vermutlich mehr Aufschluss geben, als diese Studie, die den SCI nutzt und religiöses Coping nicht in ge-

samter Breite an Auswirkungen misst. In der vorliegenden Arbeit werden negative religiöse Copingstrategien nicht ausreichend erfasst. Auch hierauf könnte in weiteren Arbeiten Augenmerk gelegt werden.

Wenn Interventionsstudien über einen gewissen Zeitraum durchgeführt werden, ist es wichtig, das Befinden der Probanden deckungsgleich zu allen Messzeitpunkten zu überprüfen, um auch kleine Veränderungen festzustellen. In weiteren Arbeiten wäre auch das Arbeiten mit einer repräsentativeren Stichprobe, vor allem in Hinblick auf Geschlechts- und Altersverteilung, von Bedeutung. Auch wenn sich in dieser vorliegenden Studie wenige signifikante Auswirkungen zeigen, geben repräsentative Stichproben besser Aufschluss über Zusammenhänge und Auswirkungen. Die Stichprobengröße ist, wenn es die Untersuchungen ermöglichen, gern größer zu wählen, da bei Interventionsstudien mit deutlichen Drop-out-Zahlen zu rechnen ist.

Da nicht eindeutig aus dem Forschungsstand hervorgeht wie schnell sich Coping anpassen kann und neue Copingstrategien erlernt und beibehalten werden können, wären Interventionsstudien zum gleichen Thema mit gleichen oder ähnlichen Interventionsinhalten über einen längeren Zeitraum, z.B. über drei bis sechs Monate von Interesse. Dafür müssen die Probanden sich allerdings sehr lange zu einer Teilnahme verpflichten, was die Stichprobengröße potenziell schmälern kann. Ebenfalls relevant kann in weiteren Untersuchungen sein, die Inhalte der Interventionsübungen vorher spezifischer zu evaluieren.

Ein weiteres Konzept einer Interventionsstudie zur Untersuchung von religiösem Coping könnte sein, Unterschiede in Copingstrategien zwischen religiösen und nicht-religiösen Menschen darzustellen. Hier kann verglichen werden inwieweit Religion und Religiosität das Coping tatsächlich unterstützt und welche Strategien nicht-religiöse Menschen möglicherweise als Ausgleich nutzen um ähnlich gut wie religiöse Menschen Herausforderungen zu bewältigen. Möglicherweise können Untersuchungen in diesem Bereich zeigen, ob religiöse Menschen grundsätzlich *besser* Coping anwenden als nicht-religiöse Menschen, so wie man aus der Ergebnisdiskussion folgern könnte. Weitere Untersuchungen können Klarheit für diesen Bereich der Forschung bringen.

Die Literatur zeigt, dass Religion für viele Menschen eine wichtige Ressource im Bereich des Copings darstellt (Pargament et al., 1988; Pargament et al., 200; Schowalter & Murken, 2003). Coping ist in der heutigen unbeständigen, unsicheren, komplexen und mehrdeutigen Welt unabdingbar (Lenz, 2019). Religion aber auch andere Copingstrategien helfen Menschen in dieser komplex-verstrickten Welt zu leben und Herausforderungen zu bewältigen. Ähnliche religiöse Übungen und Interventionen, wie die dieser Studie,

gibt es bereits beispielsweise in Form von *Exerzitien im Alltag*. Es kann sich vermutlich positiv auf das Coping von religiösen Menschen auswirken mehr solcher Angebote für Menschen jeden Alters, für Gruppen oder die Bearbeitung alleine zu kreieren, um mehr Menschen damit zu erreichen und sie so zu stärken. Ähnliche Übungen wie die der Interventionsgruppe ohne Religionsbezug können ebenfalls ausgeweitet werden und für nicht-religiöse Menschen zur Verfügung gestellt werden. Die Übungen dieser beiden Interventionsgruppen könnten theoretisch, so schlagen Probanden beider Gruppen vor, auch für mehr Menschen, z.B. als kleines gebundenes Heft, zur Verfügung gestellt werden.

Da ein breites Repertoire an Copingstrategien eine angemessene Problemlösung vereinfacht (Fiege, Gatzemeyer & Lascano, 2020), ist es von Vorteil bei religiösen Menschen nicht nur beispielsweise den Glauben zu vertiefen und sie so in dieser Copingstrategie zu stärken. Genauso wichtig für das breite Repertoire ist es, gezielt andere Copingstrategien wie das im SCI benannte *positive Denken* und die *soziale Unterstützung* mit einzubeziehen. Angebote, um diese und noch viele andere Copingstrategien zu fördern, gilt es auch für religiöse und nicht-religiöse Menschen zu schaffen, damit alle Menschen die Herausforderungen der heutigen Welt gelungen meistern können.

6 Fazit und Ausblick

Die Studie wird erfolgreich durchgeführt und abgeschlossen. Die religiösen Menschen, welche an der Studie teilnehmen, setzen sich unterschiedlichen Interventionen oder keiner Intervention aus. Die Hypothesen dieser Arbeit werden bis auf eine bestätigt. Die Intervention führt größtenteils (mit Ausnahme der Interventionsgruppe ohne Religionsbezug, verglichen mit der Kontrollgruppe) nicht zu signifikanten Änderungen des Copingverhaltens der Probanden, gemessen am SCI. Trotz beschriebener Diskussionspunkte und typischer Limitationen einer solchen Arbeit trägt diese Untersuchung zur Evidenz im Themenbereich des religiösen Copings bei. Die religiösen Menschen, die an der vorliegenden Studie teilgenommen haben, verfügen, verglichen mit Ergebnissen einer anderen Studie, teilweise über bessere Copingstrategien, gemessen an den Ergebnissen des SCI. Auf diese können sie in Situationen, die eine Bewältigung von Herausforderungen erfordern, zurückgreifen.

Die bereits in der Einleitung beschriebenen, aktuellen Austrittszahlen aus den Kirchen, die mutmaßlich vorrangig auf Skandale der Institutionen zurückzuführen sind, zeigen wahrscheinlich nicht das Abwenden von Glaube und Religion, sondern zunächst nur das Abwenden von der Kirche als Institution. Glaube und Religion können vermutlich in anderer Art und Weise auch ohne die heute existierenden kirchlichen Institutionen gelingen.

Positive Unterstützungen, wie beispielsweise das Netzwerk einer Gemeinde müssen sich dann neu oder anders entwickeln. Bei einem aktuellen Austritt aus der Kirche entfällt erstmal das soziale Gemeindefeld. Dies könnte sich negativ, zumindest kurzfristig, auf das Coping der Gläubigen auswirken.

In heutigen Zeiten, in denen Krieg und eine Pandemie die Nachrichtenschlagzeilen dominieren, ist Coping für die Menschen unablässig, um die Herausforderungen der Welt und auch des Alltags zu bewältigen. Welche Copingstrategien jeder Mensch in welcher Situation nutzen kann, sollte deutlicher in das Blickfeld der Gesellschaft rücken und die Entwicklung von verschiedenen, religiösen und nicht-religiösen Copingstrategien muss weiter gefördert werden, damit das Nutzen dieser zur erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungen immer besser gelingen kann.

VI Literaturverzeichnis

- Ano, G., Vasconcelles, E. (2005). Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 61 (4), 461-480.
- Becker-Carus, C., Wendt, M. (2017). Emotion. In C. Becker-Carus & M. Wendt (Hrsg.). *Allgemeine Psychologie*. (S. 539-566). Berlin: Springer.
- Bettenbühl, P., Peck, A., König, C. (2017). *Analyse des Zusammenhangs von individueller Resilienz auf die Erholungs- und Belastungssituation von Beschäftigten in Produktionsbetrieben*. Bruff-Windisch: Gesellschaft für Arbeitswissenschaft e.V..
- Beuthien, L. (2018). *Stressfrei durch Positive Psychologie? Eine empirische Untersuchung zur Stressreduktion im Studium*. Veröffentlichte Bachelor-Arbeit. Köln: Hochschule Fresenius.
- Biesinger, A., Schweitzer, F. (2017). *Interventionsstudie: Wirksamkeit interreligiösen Lernens als religionsbezogene Perspektivenübernahme im Religionsunterricht an berufsbildenden Schulen (BRU)*. Verfügbar unter: <https://gepris.dfg.de/gepris/projekt/243530669> (20.06.2022).
- Bingener, R. (2022). *Zahl der Protestanten rutscht unter zwanzig Millionen*. Frankfurter Allgemeine . Verfügbar unter: <https://www.faz.net/aktuell/politik/inland/evangelische-kirche-zahl-der-kirchen-austritte-nimmt-weiter-zu-17864071.html> (27.04.2022).
- Bortz, J. (2005). *Statistik: Für Human- und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer.
- Brockhaus (2022a). *Glaube (Philosophie)*. Verfügbar unter: <https://brockhaus.de/ecs/enzy/article/glaube-philosophie> (21.03.2022).
- Brockhaus (2022b). *Glaube (Theologie)*. Verfügbar unter: <https://brockhaus.de/ecs/enzy/article/glaube-theologie> (21.03.2022).
- Brockhaus (2022c). *Religion*. Verfügbar unter: <https://brockhaus.de/ecs/enzy/article/religion> (21.03.2022).
- bpb (2019a). *Religiöser und spiritueller Glaube*. Verfügbar unter: <https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/europa/70645/religioeser-und-spiritueller-glaube/> (21.03.2022).
- bpb (2019b). *Religionszugehörigkeit*. Verfügbar unter: <https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/europa/70539/religionszugehoerigkeit/> (21.03.2022).

- bpb (2020). *Soziale Situation in Deutschland: Religion*. Verfügbar unter:
<https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/soziale-situation-in-deutschland/145148/religion/> (21.03.2022).
- bpb (2022). Krieg in der Ukraine. Verfügbar unter:
<https://www.bpb.de/themen/europa/krieg-in-der-ukraine/> (03.07.2022)
- Duden (2022a). *Glaube*. Verfügbar unter:
<https://www.duden.de/rechtschreibung/Glaube> (21.03.2022).
- Duden (2022b). *Religion*. Verfügbar unter:
<https://www.duden.de/rechtschreibung/Religion> (21.03.2022).
- Epd (2022). *Die Zahl der Kirchenaustritte in Deutschland ist deutlich angestiegen*. Verfügbar unter: <https://www.sonntagsblatt.de/artikel/kirche/zahl-kirchenaustritte-deutschland-deutlich-angestiegen> (27.04.2022).
- Faltermeier, T., Lessing, N. (2022). *Coping*. Verfügbar unter:
<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/coping> (22.03.2022).
- Fehlberg, M. (2014). *Wege religiöser Bewältigung: Deutsche Adaptation und Validierung des RCOPE*. Veröffentlichte Dissertation. Marburg: Philipps Universität Marburg.
- Fiege, M., Gatzemeyer, J., Lascano, D. (2020). Lazarus' Transaktionales Stressmodell: Die Integration von Bewältigung und Entwicklung. In W. Greve (Hrsg.) *Bewältigung und Entwicklung*. (S. 347-362).
- Fisch, S. (2021). *Entwicklung, Machbarkeit und Wirksamkeit eines hypnotherapeutischen Gruppenprogramms zur Verbesserung der Stressbewältigung*. Veröffentlichte Dissertation. Berlin: Freie Universität Berlin.
- Großbölting, T., Glodbeck, M. (2016). *Religion*. Verfügbar unter:
<https://www.bpb.de/kurz-knapp/zahlen-und-fakten/deutschland-in-daten/221039/religion/> (21.03.2022).
- Heller, K., Rosemann, B. & Gaedike A.-K. (1974). *Planung und Auswertung empirischer Untersuchungen. Eine Einführung in die Wissenschaftsmethodik und Forschungsstatistik für Pädagogen, Psychologen u. Soziologen* (1. Auflage). Stuttgart: Klett.
- Henninger, M. (2016). Resilienz. In D. Frey (Hrsg.). *Psychologie der Werte* (S. 158-164). Heidelberg: Springer.
- Herpertz, S., Schütz, A. (2016). „EMO-TRAIN“: Ein Interventionsprogramm zur Förderung von Empathie, Emotionswahrnehmung und -regulation. In: Roth, M., Schönefeld, V., Altmann, T. (eds) *Trainings- und Interventionsprogramme zur Förderung von Empathie*. Springer: Berlin, Heidelberg.

- Kaufmann, B. (2000). *Bewältigung von Ängsten bei kernspintomographischen Untersuchungen in Abhängigkeit von Copingstil und Interventionsart: Eine Interventionsstudie*. Veröffentlichte Dissertation. Tübingen: Eberhard Karls Universität Tübingen.
- Kendel, F., Böhmner, S., Sieverding, M. (2004). Kann Coping belasten? Bewältigungsstrategien bei Mann und Frau. *Zeitschrift für Psychologie und Medizin*, 16 (1), 49-54.
- Klein, C., Albani, C. (2011). Die Bedeutung von Religion für die psychische Befindlichkeit: Mögliche Erklärungsansätze und allgemeines Wirkmodell. *Zeitschrift für Nachwuchswissenschaftler*, 3 (1), 7-58.
- Klingenberg, I., Süß, S. (2020). Coping und Resilienz. *Wirtschaftswissenschaftliches Studium*, 4, 18-22.
- Lang, M. (2014). Religiöses und Spirituelles Coping. *Frühförderung interdisziplinär*, 33, 182-183.
- Lenz, U. (2019). Coaching im Kontext der VUCA-Welt: Der Umbruch steht bevor. In J. Heller (Hrsg). *Resilienz für die VUCA-Welt* (S.49.-68). Wiesbaden: Springer.
- Lippe, P. von der (2011). Wie groß muss meine Stichprobe sein, damit sie repräsentativ ist?. Diskussionsbeitrag aus der Fakultät für Wirtschaftswissenschaften der Universität Duisburg – Essen Nr. 187. Verfügbar unter: <http://hdl.handle.net/10419/45626> (29.06.2022).
- Meintz, R. (2022). *Kirchenaustritte in Deutschland – Statistik*. Verfügbar unter: <https://www.kirchenaustritt.de/statistik> (27.04.2022).
- Pargament, K., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., Jones, W. (1988). Religion an the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping. *Journal for the Scientific of Religion*, 27 (1), 90-104.
- Pargament, K. (2002). God Hel Me: Advances in the Psychology of Religion and Coping. *Archive for the Psychology of Religion*, 24 (1), 48-63.
- Pargament, K., Zinnbauer, B., Scott, A., Butter, E., Zerowin, J., Stanik, P. (2003). Red Flags and Religious Coping. Identifying Some Religious Warning Signs Among People in Crisis. *Journal of Clinical Psychologie*, 59 (12), 1335-1348.
- Peters, E., Hübner, E., Katalinic, A. (2021). Stress, Copingstrategien und gesundheitsbezogene Lebensqualität während der Corona-Pandemie im April 2020 in Deutschland. *Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 2/ 146, e11-e20.
- Rohde-Abuba, C., Konz, B. (2020). *Flucht, Religion, Resilienz. Glaube als Ressource zur Bewältigung von Integrationsherausforderungen*.

- Satow, L. (2012a). *SCI Stress- und Coping-Inventar*. Verfügbar unter: <https://www.testarchiv.eu/de/test/9006508> (22.03.2022).
- Satow, L. (2012b). SCI. Stress- und Coping-Inventar [Verfahrensdokumentation, Fragebogen, Skalendokumentation und Beispielpprofile]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.). *Open Test Archive*. Trier: ZPID.
- Satow, L. (2012c). *Stress- und Coping-Inventar (SCI): Test- und Skalendokumentation*. Verfügbar unter: <https://www.drsatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/> (22.03.2022)
- Satow, L. (2012d). Testmanual und Normen. Verfügbar unter: <https://www.drsatow.de/tests/stress-und-coping-inventar/> (26.03.2022)
- Schowalter, M., Murken, S. (2003). Religion und Gesundheit – empirische Zusammenhänge komplexer Konstrukte. In C. Henning, S. Murken & E. Nestler (Hrsg.). *Einführung in die Religionspsychologie* (S. 138-162). Paderborn: Ferdinand Schönigh.
- Stroh, K. (2022). *Katholische Kirche meldet so viele Austritte wie nie*. Verfügbar unter: <https://www.sueddeutsche.de/politik/katholische-kirche-kirchenaustritte-1.5609986> (29.06.2022).
- Toyka-Seid, C., Schneider, G. (2022a). *Das junge Politik-Lexikon: Christentum*. Verfügbar unter: <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/320035/christentum/> (21.03.2022)
- Toyka-Seid, C., Schneider, G. (2022b). *Das junge Politik-Lexikon: Religion*. Verfügbar unter: <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/321041/religion/> (21.03.2022).
- Toyka-Seid, C., Schneider, G. (2022c). *Säkularisierung*. Verfügbar unter: <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/321226/saekularisierung/> (27.04.2022).
- Weibel, R. (2012). *Säkularisierung*. Verfügbar unter: <https://hls-dhss.ch/de/articles/011508/2012-01-06/> (27.04.2022).
- Weltgesundheitsorganisation (2015). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F) Klinisch-diagnostische Leitlinien*. In H. Dilling, W. Mombour & M. H. Schmidt (Hrsg.). Bern: Hogrefe Verlag
- Widmer, K., Bodemann, G. (2000). Alltagsstress, Coping & Befindlichkeit: Paare im Geschlechtervergleich. *Zeitschrift für Medizinische Psychologie*, 9 (1), 17-26.

Wundersee, P. (2022). *Kirchenaustritte nehmen zu: Wer raus will, braucht Geduld.*

Verfügbar unter: <https://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/kirchenaustritte-129.html> (27.04.2022).

Wyschkon, A. (2019). *Normwerte in Leistungstests: Boden- und Deckeneffekte.*

Verfügbar unter: <https://www.hogrefe.com/de/thema/normwerte-in-leistungstests-boden-und-deckeneffekte> (20.06.2022).

Zwingmann, C., Klein. (2013). Sind religiöse Menschen gesünder, und wenn ja, warum? *Spiritual Care, 2 (2)*, 21-36.

VII Anhangsverzeichnis

Anhang A: Rekrutierungsbogen.....	61
Anhang B: Kontaktaufnahme Text.....	62
Anhang C: Fragebogen vor Interventionsbeginn.....	63
Anhang D: Fragebogen nach Interventionsabschluss.....	70
Anhang E: Texte für Interventionsgruppen.....	74
Anhang E1: Information und Materialzusendung als Nachricht an Probanden nach Zuweisung in eine der Interventionsgruppen.....	74
Anhang E2: Information und Materialzusendung als Nachricht an Probanden in den Wochen 2,3,4.....	74
Anhang E3: Information als Nachricht an Probanden nach der 4. Woche.....	75
Anhang F: Texte für Kontrollgruppe.....	76
Anhang F1: Information als Nachricht an Probanden nach Zuweisung in diese Gruppe	76
Anhang F2: Information als Nachricht an Probanden nach 4 Wochen.....	76
Anhang G: Material Woche 1-4 für Interventionsgruppe mit Religionsbezug.....	77
Anhang H: Material Woche 1-4 für Interventionsgruppe ohne Religionsbezug.....	109
Anhang I: Dokumentationsbogen.....	141
Anhang J: Ergebnisdarstellungen.....	142
Tab. J1: <i>t</i> - und <i>p</i> -Werte der T-Tests der Basisdaten und des SCI-Gesamtwerts der Gruppen vor der Intervention.....	142
Anhang J2: Ergebnisse Kolmogorov-Smirnov-Tests unter Nutzung der SCI-Gesamtergebnisse.....	142
Anhang J3: Ergebnisse Kolmogorov-Smirnov-Tests unter Nutzung der Gesamtergebnisse des SCI	143
Anhang J4: <i>t</i> - und <i>p</i> -Werte der T-Tests der Subskalen des SCI der Gruppen nach der Intervention.....	143
Anhang J5: <i>t</i> - und <i>p</i> -Werte der T-Tests der Subskalen des SCI der Gruppen jeweils vor und nach der Intervention.....	144

Digitaler Anhang

Digitaler Anhang A: Auswertungstabelle_BA_M.Friberg.....	
--	--

VIII Anhang

Anhang A: Rekrutierungsbogen



BACHELORARBEIT

Gläubige Studienteilnehmer: innen gesucht

Untersuchung: 4 wöchige Interventionsstudie
Wöchentlicher Aufwand: maximal 1h



Hallo,
ich bin Marie, 25 Jahre und studiere in Hamburg Psychologie. Für meine
Untersuchung suche ich aktuell religiös-gläubige Menschen, die vier Wochen an einer
kleinen Interventionsstudie teilnehmen. Der maximale Aufwand pro Woche beläuft
sich auf eine Stunde und ist gut in den Alltag integrierbar. Ich würde mich sehr
freuen, wenn Sie mich bei meiner Arbeit unterstützen würden. Melden Sie sich gern.

Kontakt:
Marie Friberg
friberg.marie@stud.hs-fresenius.de

Infos und Anmeldung zur Studie: https://ww2.unipark.de/uc/HH_1090/231f/
oder über den QR-Code

Anhang B: Kontaktaufnahme Text

Hallo,

ich bin Marie, 25 Jahre und studiere in Hamburg Psychologie. Für meine Bachelorarbeit suche ich aktuell religiös-gläubige Menschen, die vier Wochen an einer kleinen Interventionsstudie teilnehmen. Der maximale Aufwand pro Woche beläuft sich auf eine Stunde und ist gut in den Alltag integrierbar. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mich bei meiner Arbeit unterstützen würden. Melden Sie sich gern und verbreiten Sie auch gern die Infos zur Studie - je mehr Teilnehmende, desto besser! Herzliche Grüße!

Kontakt:

Marie Friberg

friberg.marie@stud.hs-fresenius.de

0176-96451317

Infos und Anmeldung zur Studie: https://ww2.unipark.de/uc/HH_1090/231f/

Anhang C: Fragebogen vor Interventionsbeginn



Sehr geehrte Damen und Herren,

diese Studie dient der Untersuchung der Religiosität und religiösem Verhalten und dient als Abschlussarbeit zur Erlangung des Grades Bachelor of Science. Ich würde mich sehr freuen, Sie für diese Interventionsstudie gewinnen zu können.

Der grundsätzliche Ablauf dieser Untersuchung besteht aus drei Teilen. Wenn Sie an dieser Studie teilnehmen, bearbeiten Sie im direkten Anschluss an diese Seite zunächst einen Fragebogen (Dauer: ca. 10-15 Minuten). Im Anschluss an das Absenden des Fragebogens erhalten Sie innerhalb eines Tages eine E-Mail von mir. Sie werden randomisiert einer Interventionsgruppe zugeteilt und erhalten weitere Erklärungen, wie das weitere Vorgehen der Intervention für sie individuell geplant ist. Der wöchentliche Aufwand der Studie beträgt maximal eine Stunde und ist maximal auf vier Tage verteilt. So ist es möglich, die Intervention gut in den Alltag zu integrieren. Nach Ablauf der vierwöchigen Intervention erhalten Sie einen weiteren Link zu einem zweiten Fragebogen (Dauer: ca. 10 Minuten). Mit Absenden dieser Daten ist die Interventionsstudie für Sie abgeschlossen.

Ich weiß darum, dass vier Wochen ein langer Zeitraum sind und so bitte ich Sie nur an der Studie teilzunehmen, wenn Sie sicher gehen können, diese auch erfolgreich zu beenden. Ich würde mich freuen, wenn Sie an der Studie teilnehmen würden. Teilen Sie dies auch gern an Freunde und Verwandte. Ich freue mich über jeden Studienteilnehmer: in.

Wenn Sie nicht teilnehmen möchtest, schließen Sie gern einfach wieder dieses Fenster. Ihre persönlichen Ergebnisse kann ich Ihnen bei Interesse gern ab Juni per Mail zukommen lassen, wenn Sie die Intervention abschließen. Melden Sie sich bei Interesse gern.

Wenn Sie an der Hochschule Fresenius studieren, können Sie für die Teilnahme dieser Studie 8VPs erhalten. Screenshotten Sie dafür diese und die letzte Seite dieser Umfrage und in vier Wochen nach der zweiten Befragung erneut die erste und letzte Seite der Umfrage um die VPs einzureichen und senden Sie mir eine Benachrichtigungsmail.

Kontakt:
Marie Friberg
friberg.marie@stud.hs-fresenius.de

Question 1:

Nehmen Sie an der Interventionsstudie teil?

Ja Nein

11% CONTINUE

Die im Rahmen der Studie erhobenen persönlichen Daten unterliegen den datenschutzgesetzlichen Bestimmungen. Sie werden auf einem Datenträger des Untersuchers aufgezeichnet und teilweise pseudonymisiert gespeichert. Eine Weitergabe der erhobenen Daten im Rahmen des Forschungszwecks erfolgt nur in pseudonymisierter Form. Gleiches gilt für die Veröffentlichung der Studienergebnisse.
Sie haben das Recht, über die von Ihnen stammenden personenbezogenen Daten Auskunft zu erlangen und über möglicherweise anfallende personenbezogene Ergebnisse der Studie gegebenenfalls informiert zu werden.
Die Aufzeichnung und Speicherung der Daten erfolgt für die Dauer von einem Jahr.
Im Falle des Widerrufs des Einverständnisses werden die bereits erhobenen Daten entweder gelöscht oder anonymisiert und in dieser Form weiter genutzt.

Question 2:

Sind Sie mit der Erhebung und Speicherung Ihrer Daten einverstanden?

Ja Nein

BACK  22% CONTINUE

Question 3:

Zur anonymisierten Behandlung Ihrer Daten bitte ich Sie, sich einen Code als Teilnehmernamen zu kreieren.
Geben Sie diesen Code bitte hier ein und notieren oder merken Sie sich den Code bis zur 2. Befragung.

Ihr persönlicher Code setzt sich zusammen aus:
Erster Buchstabe des Vornamens meines Vaters
Erster Buchstabe des Vornamens meiner Mutter
Erster Buchstabe meines Geburtsortes
GeburtsTAG (nicht Monat oder Jahr) meiner Mutter

Question 4:

Bitte geben Sie folgende Daten an.

Alter (in Jahren)

Question 5:

Geschlecht

weiblich männlich divers

Question 6:

E-Mail-Adresse

Die Erfassung von E-Mail-Adresse und Telefonnummer dient nur dazu, Kontakt mit Ihnen während der Längsschnittstudie halten zu können und Ihnen Materialien für die Intervention zuzusenden. Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

Question 7:

Handy-/ Telefonnummer

Question 8:

Welcher Religion sind Sie zugehörig?

- Judentum
- Islam
- Christentum (römisch-katholisch)
- Christentum (evangelisch)
- Christentum (orthodox)
- eine andere christliche Kirche
- Buddhismus
- Hinduismus
- Keiner Religion angehörig
- einer anderen Religion angehörig

BACK 44% CONTINUE

Question 9:

Wie gehen Sie mit Stress um? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie möglichst spontan und lassen Sie keine Aussage aus.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol oder Zigaretten greifen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohung umzugehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

58%



Question 10:

Inwiefern glauben Sie folgende Sätze?

	glaube ich gar nicht	glaube ich eher nicht	glaube ich eher	glaube ich voll und ganz
Es gibt ein Leben nach dem Tod.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin Gottes bedingungslos-geliebtes Kind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Question 11:

Wie häufig nehmen Sie an religiösen Veranstaltungen teil?

gemeint sind hier: Kirch- und Gottesdienstbesuche, Bibelstunde, religiöse Gruppentreffen

- täglich mehrfach die Woche einmal die Woche ein paar Mal im Monat monatlich
- ein paar Mal im Jahr einmal im Jahr nie

Question 12:

Wie häufig üben Sie religiöse Praktiken allein aus?

gemeint sind hier: Beten, Bibel/ Andachtsbücher lesen

- mehrfach am Tag täglich mehrfach die Woche einmal die Woche ein paar Mal im Monat monatlich
- ein paar Mal im Jahr einmal im Jahr nie

Question 13:

Mein Glaube nimmt nachhaltig Einfluss auf mein Leben und gibt mir Hilfestellung...

- bei grundsätzlich Entscheidungen bei alltäglichen Entscheidungen bei persönlich-wichtigen Entscheidungen
- bei allen Entscheidungen nie

Question 14:

Warum sind sie gläubig?

Antworten Sie kurz.

Question 15:

Was hat die größte Bedeutung im Glauben für Sie?

Antworten Sie kurz.

Question 16:

Was ist die wichtigste Botschaft, die Ihnen der Glaube vermittelt?

Antworten Sie kurz.

BACK

72%

CONTINUE



Question 17:

Wie wünschen Sie, dass die Forschende Ihnen das Material für die Intervention zukommen lässt?

- per E-Mail
- per What's-App
- per Signal

Ich danke Ihnen sehr für die Teilnahme am Fragebogen. Innerhalb eines Tages werde ich Ihnen nun alles Weitere zukommen lassen. Bei Fragen melden Sie sich gern unter: friberg.marie@stud.hs-fresenius.de Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag,
Ihre Marie Friberg

BACK 86% CONTINUE



Vielen Dank für die Teilnahme. Die Umfrage ist nun beendet. Die Forscherin wird in den nächsten 48h Kontakt zu Ihnen aufnehmen.

100%

Anhang D: Fragebogen nach Interventionsabschluss



Lieber Proband:in,
vielen Dank für die Teilnahme an dieser Intervention. Dies ist der zweite Teil der Datenerhebung dieser Interventionsstudie und wird ca. 10 Minuten in Anspruch nehmen. Danach ist die Studie vorbei.

Bitte sende das Dokumentationspapier als Bild oder PDF per Mail, What's App, Signal oder im Original postalisch an die Forschende Marie Friberg zu.

Auch die in dieser Umfrage erhobenen Daten werden nach den datenschutzrechtlichen Vorgaben behandelt. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Wenn Sie an der Hochschule Fresenius studieren, können Sie für die Teilnahme dieser Studie 8VPs erhalten. Screenshotten Sie dafür diese und die letzte Seite dieser Umfrage um die VPs einzureichen und senden Sie mir eine Benachrichtigungsmail.

Kontakt: friberg.marie@stud.hs-fresenius.de

Bitte geben Sie Ihren selbstkreierten Teilnehmercode an.

Ihr persönlicher Code setzt sich zusammen aus:
Erster Buchstabe des Vornamens meines Vaters
Erster Buchstabe des Vornamens meiner Mutter
Erster Buchstabe meines Geburtsortes
GeburtsTAG (nicht Monat oder Jahr) meiner Mutter

Geben Sie hier bitte Ihre E-Mail-Adresse an.

Wohnort

17%

WEITER

Wie gehen Sie mit Stress um? Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworten Sie möglichst spontan und lassen Sie keine Aussage aus.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft genau zu
Ich sage mir, dass Stress und Druck auch ihre guten Seiten haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egal wie groß der Stress wird, ich würde niemals wegen Stress zu Alkohol und Zigaretten greifen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache mir schon vorher Gedanken, wie ich Zeitdruck vermeiden kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mich überfordert fühle, gibt es Menschen, die mich wieder aufbauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich sehe Stress und Druck als positive Herausforderung an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Auch wenn ich sehr unter Druck stehe, verliere ich meinen Humor nicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche Stress schon im Vorfeld zu vermeiden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress und Druck finde ich Halt im Glauben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gebete helfen mir dabei, mit Stress und Bedrohungen umzugehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egal wie schlimm es wird, ich vertraue auf höhere Mächte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn mir alles zu viel wird, greife ich manchmal zur Flasche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich tue alles, damit Stress erst gar nicht entsteht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich unter Druck gerate, habe ich Menschen, die mir helfen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress und Druck entspanne ich mich abends mit einem Glas Wein oder Bier.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress und Druck finde ich Rückhalt bei meinem Partner oder einem guten Freund.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress und Druck konzentriere ich mich einfach auf das Positive.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress und Druck beseitige ich gezielt die Ursachen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bei Stress und Druck erinnere ich mich daran, dass es höhere Werte im Leben gibt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egal wie schlimm es wird, ich habe gute Freunde, auf die ich mich immer verlassen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich zu viel Stress habe, rauche ich eine Zigarette.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Ganz ehrlich, wie oft haben Sie sich wirklich mit den Interventionsinhalten beschäftigt?



Wenn Sie der Forschenden noch etwas mitteilen wollen, können Sie dies hier tun.





Lieber Proband:in,

vielen Dank für die Teilnahme an dieser Interventionsstudie. Ich freue mich sehr, dass Sie mich bei dieser Untersuchung unterstützt haben. Die Arbeit wird voraussichtlich Mitte Juli abgeschlossen. Bei Interesse an den Ergebnissen der Studie, können Sie diese ab dann sehr gern bei mir einsehen. Ihre persönlichen Ergebnisse kann ich Ihnen bei Interesse gern ab Juni per Mail zukommen lassen. Melden Sie sich bei Interesse gern. Meine Studie untersucht Zusammenhänge von Religion und Coping, im speziellen das religiöse Coping und in wie weit das Auseinandersetzen mit religiösen Inhalten zu einer Verbesserung von Copingstrategien führen kann. Aus untersuchungsökonomischen Gründen konnte ich dies vor und während der Untersuchung nicht klar an Sie kommunizieren. Am Ende der Untersuchung sollen Sie aber doch um den Sinn der Studie wissen.

Ich danke Ihnen sehr für die Teilnahme, bleiben Sie gesund.
Ihre Marie Friberg

Kontakt: friberg.marie@stud.hs-fresenius.de



Anhang E: Texte für Interventionsgruppen

Anhang E1: Information und Materialzusendung als Nachricht an Probanden nach Zuweisung in eine der Interventionsgruppen

Betreff: Interventionsstudie Material und Information

Liebe:r Proband:in,

vielen Dank für die Teilnahme an dieser Interventionsstudie. Im Anhang sende ich Ihnen das Material für die erste Woche zu. Alle weiteren Anweisungen für die Intervention finden Sie auf den ersten Seiten des Leitfadens. Ab sofort sende ich Ihnen im Wochentakt die Materialien für die jeweilige Woche zu. In Woche 4 ist ganz zum Schluss des Leitfadens ein Link zur zweiten Befragung angehängt. Diese Befragung bitte ich Sie unbedingt zu bearbeiten, damit ich Vergleichswerte für meine wissenschaftliche Arbeit erheben kann. Die Bearbeitung des zweiten Fragebogens ist essentiell, sonst ist Ihre (vierwöchige) Arbeit und meine Arbeit umsonst gewesen.

Als zweiten Anhang sende ich Ihnen einen Dokumentationsbogen. Ich bitte Sie, diesen stetig mit auszufüllen, wenn Sie ihre Einheiten durchführen. Bei Abschluss der Intervention senden Sie mir den Bogen dann beispielsweise als Foto oder PDF-Datei zu. So stellen Sie Ihre Teilnahme am Projekt sicher.

Jetzt beginnt aber erstmal die Intervention. Viel Freude damit und ich hoffe, dass Sie auch ein wenig davon profitieren können.

Bei Fragen kontaktieren Sie mich gern unter: friberg.marie@stud.hs-fresenius.de

Ich wünsche Ihnen eine schöne Woche

herzliche Grüße,

Marie Friberg

Anhang E2: Information und Materialzusendung als Nachricht an Probanden in den Wochen 2,3,4

Betreff: Interventionsstudie Material Woche 2,3,4

Liebe:r Proband:in,

im Anhang sende ich das Material für die kommende Woche zu. Viel Spaß damit.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass die Nutzung, der von mir zur Verfügung gestellten Materialien, für andere Zwecke als diese Bachelorarbeit zum jetzigen Zeitpunkt nicht gestattet ist. Nach offizieller Einreichung der Bachelorarbeit ist die Nutzung der Materialien und ihrer Inhalte nur nach persönlicher Absprache mit mir gestattet. Alle Rechte der

zur Verfügung gestellten Materialien liegen bei mir. Die Rechte der von mir als fremdes Material gekennzeichneten Inhalte obliegen den beschriebenen Autoren.

Bei Fragen kontaktieren Sie mich gern unter: friberg.marie@stud.hs-fresenius.de.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Woche

herzliche Grüße,

Marie Friberg

Anhang E3: Information als Nachricht an Probanden nach der 4. Woche

Abschluss Interventionsstudie

Liebe:r Proband:in,

Der Interventionszeitraum ist nun vorbei. Bitte bearbeiten Sie nun noch den zweiten Fragebogen. Gehen Sie dafür auf diesen Link:

https://ww2.unipark.de/uc/HH_1090/3180/.

Die Befragung dauert maximal 10 Minuten. Es ist essentiell wichtig, dass Sie auch den zweiten Fragebogen ausfüllen, damit die Studie gelingt. Sonst war auch Ihre vierwöchige Arbeit umsonst, weil ich keinen Nachher-Effekt messen kann.

Haben Sie zu Beginn der Intervention einen Dokumentationsbogen von mir zugesendet bekommen, so bitte ich Sie (wenn noch nicht erfolgt) mir eine Foto- oder PDF-Datei davon zukommen zu lassen.

Vielen Dank für die Teilnahme und Unterstützung an der Studie.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Woche.

herzliche Grüße,

Marie Friberg

Anhang F: Texte für Kontrollgruppe

Anhang F1: Information als Nachricht an Probanden nach Zuweisung in diese Gruppe

Betreff: Interventionsstudie Information

Liebe:r Proband:in,

vielen Dank für die Teilnahme an dieser Interventionsstudie. Die randomisierte Zuteilung dieser wissenschaftlichen Arbeit hat bei Ihnen Folgendes ergeben:

Die Teilnahme für Sie ist recht einfach, da Sie in den kommenden vier Wochen nichts weiter für diese Studie tun müssen. In vier Wochen sende ich Ihnen einen Link zu um eine zweite Befragung durchzuführen. Wichtig ist, dass Sie diese Befragung in vier Wochen dann noch einmal beantworten.

Bei Fragen kontaktieren Sie mich gern unter: friberg.marie@stud.hs-fresenius.de

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Bis in vier Wochen wünsche ich Ihnen eine schöne Zeit,

herzliche Grüße,

Marie Friberg

Anhang F2: Information als Nachricht an Probanden nach 4 Wochen

Betreff: Abschluss Interventionsstudie

Liebe:r Proband:in,

Der Interventionszeitraum ist nun vorbei. Bitte bearbeiten Sie nun noch den zweiten Fragebogen. Gehen Sie dafür auf diesen Link:

https://ww2.unipark.de/uc/HH_1090/3180/.

Die Befragung dauert maximal 10 Minuten. Es ist essentiell wichtig, dass Sie auch den zweiten Fragebogen ausfüllen, damit die Studie gelingt. Sonst war auch Ihre vierwöchige Arbeit umsonst, weil ich keinen Nachher-Effekt messen kann.

Haben Sie zu Beginn der Intervention einen Dokumentationsbogen von mir zugesendet bekommen, so bitte ich Sie (wenn noch nicht erfolgt) mir eine Foto- oder PDF-Datei davon zukommen zu lassen.

Vielen Dank für die Teilnahme und Unterstützung an der Studie.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Woche.

herzliche Grüße,

Marie Friberg

Anhang G: Material Woche 1-4 für Interventionsgruppe mit Religionsbezug

2022

Leitfaden

Kontakt: friberg.marie@stud.hs-fresenius.de

Hamburg im April 2022

Liebe:r Proband:in,

herzlich Willkommen zur Intervention meiner Bachelorarbeit. Da die Intervention ganz persönliche Glaubenthemen anstoßen kann, habe ich mich entschieden Sie innerhalb der Intervention zu duzen. Außerhalb der Intervention, also bei der wissenschaftlichen Datenerhebung entfällt dies wieder.

In den kommenden vier Wochen erwarten Dich wöchentlich vier Übungen. Diese dauern immer ca. 10 Minuten. Der ein oder andere Inhalt kann auch ein paar Minuten länger oder kürzer ausfallen. Nimm Dir für diese Zeit etwas Ruhe und Raum für Dich. Du kannst selbst entscheiden an welchen Tagen in der Woche Du diese Übungen machen möchtest. Schön wäre, wenn Du es morgens oder am Vormittag einrichten kannst, z.B. vor oder nach dem Frühstück. So kannst Du vielleicht den ganzen Tag von dem Inhalt profitieren. Für viele Übungen brauchst Du Internet. Ich werde immer einen Link einfügen, den Du einfach anklicken kannst. Stelle also sicher, dass Du stets die Möglichkeit auf einen Internetzugang hast. Du kannst Dir die Materialien ausdrucken wenn Du das möchtest, Du kannst aber genauso gut einfach mit Deinem mobilen Endgerät arbeiten (Dann funktionieren auch die Links übers anklicken). Ich würde Dir empfehlen immer etwas zum Schreiben vorzubereiten, falls Dich eine Stelle in einer Übung anspricht.

Die Wochen der Intervention orientieren sich an Oberthemen, die im (religiösen) Leben eine wichtige Rolle spielen: Selbstliebe, Nächstenliebe, Freiheit und bewusstes Leben. Ich habe verschiedene Arten gewählt um Dir die Themen näher zu bringen. Mal ein Lied, mal eine Geschichte, mal ein Gedicht, mal ein Vortrag, mal ein Poetry Slam und ab und zu eine Übung dazu. Sicherlich findest Du eine Art mal besser, als eine andere. Versuche stets Dich auf den Inhalt und das Gesagte einzulassen und lass Deine Gedanken dazu Deinen Tag gestalten. Lass Dich nicht davon irritieren, wenn ein Inhalt von einer Quelle kommt, die nicht Deiner Konfession entspricht. Ich habe darauf geachtet, dass die Inhalte konfessionsübergreifend gültig sind.

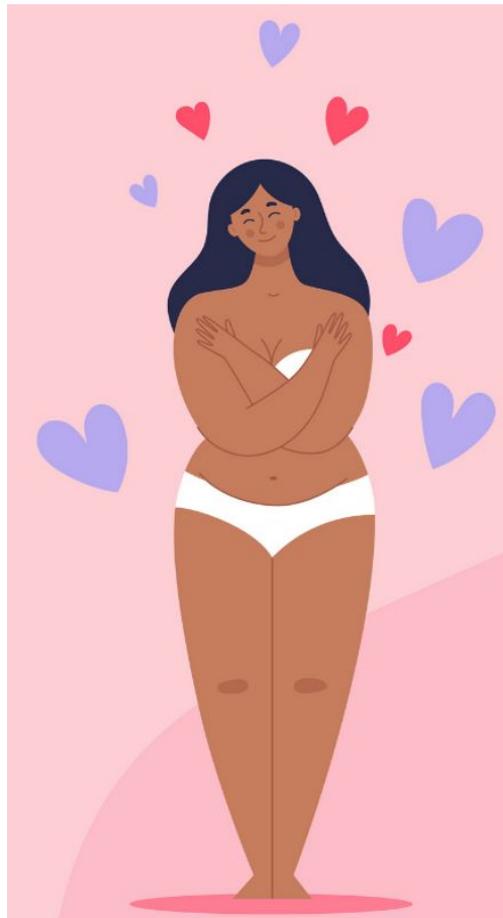
Ich sende Dir jede Woche die benötigten Materialien für die neue Interventionswoche zu. Hast Du Fragen zur Intervention oder zu Inhalten oder möchtest aus der Intervention aussteigen, dann kontaktiere mich gern über die unten genannte Mail-Adresse.

Danke, dass Du Dir Zeit nimmst an meiner Studie teilzunehmen. Ich hoffe, dass die Intervention Dir auch etwas zurück gibt. Lass Dich drauf ein.

Viel Spaß und herzliche Grüße,
Marie Friberg
Kontakt: friberg.marie@stud.hs-fresenius.de

Woche 1

Selbstliebe



Der Herr, dein starker Gott, der Retter, ist bei Dir. Begeistert freut er sich an Dir. Vor Liebe ist er sprachlos ergriffen und jauchzt doch mit lauten Jubelrufen über Dich.
(Zefanja 3,17)

Interventionsstudie: Marie Friberg

Bild: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.wunderweib.de%2Fselbstliebe-sprueche-und-zitate-ueber-die-liebe-zu-sich-selbst-113584.html&psig=AOyVaw0CM0EcRrjg597toavAbT&ust=1650532256201000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQJRxqFwoTCPC69f6lovCFQAAAAAAdAAAAABAD>

Woche 1 – Übung 1

Heute beginnt Deine vierwöchige Intervention, in der Du Dich mit Deinem Glauben und Deiner Religion genauer auseinandersetzt. Versuche all' den Input der kommenden Wochen auf Dich wirken zu lassen und ihn anzunehmen und beobachte, was er mit Dir macht. Vielleicht berührt Dich eine Textzeile oder ein Satz kann in einem anderen Zusammenhang etwas auslösen. Lass Dich ein.

Suche Dir heute und ab sofort zu jeder Interventionsübung einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm' zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist: Überlege kurz für Dich, Wochenthema 1: *Selbstliebe*. Was ist das für mich?

Und dann höre Dir folgendes Lied an: Der Clou – Jürgen Werth
Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Vielleicht findest Du es auch schön, den Text mitzulesen. Das Video zeigt die Lyrics, sodass Du einfach mitlesen kannst. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=fAazOH-NjnM>.

Niemand ist so wie Du – das ist der Clou. Das ist gut so.
Und trotzdem, kennst Du das vielleicht in Dir, das Dir Dinge/ Gewohnheiten/ Verhaltensweisen etc. nicht so sehr an Dir gefallen. Geschweige denn liebst Du sie oder Dich dafür. Manchmal hat man das Gefühl man will mehr. Höher, schneller, weiter. Man hat das Gefühl man hat ja nichts und viele Andere haben viel mehr oder alles.

Machen wir mal eine Bestandsaufnahme. Überlege Dir jeweils drei Dinge:

- Was ich nicht habe:
- Was ich habe, aber nicht haben will:
- Was ich habe:

Sei froh über das, was Du hast. Du bist gut so wie Du bist. Gott hat Dich so geschaffen. Du sollst so sein. Sei glücklich über das was Du hast und nicht hast, über das was und wer Du bist.

Sei glücklich. So einfach, wie man das sagt oder schreibt, ist es aber oft gar nicht. Wie geht das – glücklich sein?

Schau' Dir zum Abschluss noch dieses kurze Video an: „Wie werde ich glücklich?“. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Video: <https://www.katholisch.de/video/21430-wie-werde-ich-gluecklich>.

Nimm Deine persönliche Quintessenz aus dieser ersten Übung mit in den heutigen Tag.

Woche 1 – Übung 2

Willkommen zur zweiten Übung. Suche Dir auch heute einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wir knüpfen heute ein wenig an das an, was in der ersten Übung ganz zum Schluss thematisiert wurde: Wie kann man glücklich werden?

Oft denken wir, dass zum Glücklich sein dazugehört, dass wir keine Probleme mehr haben und eben auch, dass wir uns selbst lieben. Aber wann können wir uns denn lieben? Nur dann, wenn wir perfekt sind? Wenn Selbstoptimierung und Persönlichkeitsentwicklung super laufen und wir alle Ziele schaffen, die wir oder die Gesellschaft uns auferlegt haben?

Liebe ich mich nur, wenn ich makellos und perfekt bin? Was ist perfekt? Kann ich perfekt sein? Lasse kurz Deine Gedanken zu diesen Fragen schweifen.

Schau` Dir dann folgendes kurzes Video an: „Kann ich perfekt sein?“. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Video: <https://www.katholisch.de/video/28400-kann-ich-perfekt-sein-glaubeleben>.

Lass` das Gesagte kurz Nachwirken.

Die Unvollkommenheit ist nur ein Schritt auf dem Weg beständigen Wachstums. Unser Stand auf diesem Wachstumsweg ist aktuell gerade einer, der so wie er ist – also so wie Du gerade bist – gut ist. Gut so, weil Gott an Deiner Seite ist und Dich bis hierher und natürlich auch immer weiter begleitet. Er hat Dich geschaffen, dass Du Dich so entwickeln konntest. Und so wie Du jetzt bist, ist es also gottgewollt.

Höre Dir dazu folgendes Lied an: Wie schön Du bist – Sarah Connor
Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Vielleicht findest Du es auch schön, den Text mitzulesen. Das Video zeigt die Lyrics, sodass Du einfach mitlesen kannst. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=w8o5LHxRq5U>.

Könnte es nicht sein, dass Gott Dir dieses Lied singt? Er sieht Dich so. Komm` noch einmal zur Ruhe, lass` die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott. Atme ein und aus und beginne den Tag.

Woche 1 – Übung 3

Heute steht die dritte Übung an. Suche Dir wieder einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Höre zu Beginn folgendes Lied: Das Lied – Julia Engelmann
Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Vielleicht findest Du es auch schön, den Text mitzulesen. Das Video zeigt die Lyrics, sodass Du einfach mitlesen kannst. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=uRAz0M785q4>.

Lass das Lied kurz nachwirken und lies dann weiter.

Noah war betrunken. Abraham war zu alt. Isaak war ein Träumer. Jakob war ein Lügner. Jeremia war zu jung. David hatte eine Affäre. Eliah war ein Selbstmordkandidat. Die Jünger schliefen ein beim Gebet. Martha machte sich zu viele Sorgen. Marthas Schwester Maria war zu faul. Die Samariterfrau schlief ständig mit anderen. Petrus war zu impulsiv. Markus hatte aufgegeben.

Und Gott sagte zu allem: Du bist gut genug für mich, trotz all Deiner Fehler. An Deinen Schwächen und Unzulänglichkeiten werde ich meine Herrlichkeit offenbar machen. Du gehörst zu mir und ich bin bei Dir.

Es geht nicht darum, alles richtig zu machen.
Es geht nicht darum, große Taten zu vollbringen.
Es geht nicht darum, dass jeder Tag Erfolg bringt.
Es nicht darum, ob Du von anderen bewundert wird.

Es geht nicht darum wen, sondern darum, dass Du liebst.
Es geht nicht drum wie viel, sondern darum, dass Du gibst.
Es geht nicht ums Gewinnen, sondern darum, dass du kämpfst.
Es geht nicht um das Lied, sondern darum, dass du danced.

Gott nimmt Dich an, so wie Du bist. Er hält Dich, er trägt Dich, er begleitet Dich und er hat einen Plan mit Dir. Du bist wichtig, so wie Du bist. Und Du bist so, wie Gott dich gemeint hat. Du bist genug. Und „Du bist nie allein“.

Übung: Deine Wahrheiten.

Schreibe auf ein Blatt Papier (oder zum Beispiel auf Diese Rückseite) ein paar schlechte Gedanken auf, die Du über Dich selbst hast. Dann nimm einen dicken Stift und streiche diese Gedanken durch. Schreibe daneben, was Gott darüber denkt und habe dabei im Kopf, dass er nur Gutes über Dich denkt. Mache diese Übung wirklich und überspringe sie nicht.

Trage diese positiven Gedanken mit in Deinen Tag und mache sie Dir heute immer wieder bewusst. Vor allem dann, wenn Du wieder einmal schlecht denkst. Hab einen schönen Tag.

Woche 1 – Übung 4

Heute ist schon die vierte Übung der ersten Interventionswoche. Suche Dir auch heute einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe und lies den folgenden Text:

Die Kunst, sich selbst zu lieben

„Sei du selbst!“ So stand es auf einem unscheinbaren Zettel, den einer unserer Zivildienstleistender an seinem Schreibtisch fest gepinnt hatte. Darauf gab es unterschiedliche Reaktionen. Die einen schüttelten mit Unverständnis den Kopf, die anderen nickten anerkennend. Sich selbst annehmen, wie ich bin. Sich selbst lieben als ein Geschöpf Gottes. Daran nagen nicht nur Teenager, wenn sie in die Pubertät kommen. Ein ganzes Leben lang begleitet uns das Thema mal mehr und mal weniger. In einer Zeit, in der es viele berufliche und private Veränderungen gibt, tauchen diese Fragen besonders häufig auf: Wer bin ich und was kann ich? Weshalb hat Gott mich in diese Welt gesetzt und was ist mein Leben wert? Ich selbst sein, mich lieben wie ich bin. Das scheint denen zu gelingen, die auf der Sonnenseite des Lebens zu Hause sind: Die eine tolle Villa besitzen, vor der ein großer Sportwagen steht; die eine vorbildliche Familie vorweisen können und einen Beruf, der Monat für Monat die Kasse klingeln lässt. Was aber machen wir anderen, die nicht so perfekt sind? Merkst Du, dass die letzten Sätze sich immer auf Vergleiche beziehen? Wer vergleicht, nimmt seine schwächsten Seiten und stellt sie in Beziehung zu den stärksten Seiten des Anderen. Das Vergleichen aber muss ein Ende haben, wenn ich mich selbst annehmen will. Denn es führt zu Minderwertigkeitsgefühlen.

(aus: <https://www.erf.de/lesen/themen/dossiers/selbstannahme/37388>)

Ertappst Du Dich auch häufig selbst, wie Du Dich mit Anderen vergleichst? Sicherlich kann ein Vergleich auch ein Ansporn sein, doch darf dieser nicht die Selbstakzeptanz und Selbstliebe beeinflussen.

Schau` Dir nun folgendes kurzes Video an. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Lass Dich nicht von der Musik oder der filmischen Darstellung ablenken, sondern höre vor allem auf den Inhalt des Videos. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Video:

https://www.youtube.com/watch?v=SmxziQ0aNXE&feature=emb_logo.

Die drei Schritte zur Selbstliebe aus diesem Video sind also:

- Versöhne Dich mit Deiner Geschichte und Vergangenheit
- Lerne Dich selbst kennen und akzeptiere Dich in Deinen Stärken und Schwächen
- Fasse den Entschluss liebe voll, fürsorglich und barmherzig mit Dir selbst umzugehen

„Liebe Deinen nächsten wie Dich selbst“. Dieser passende Satz, dieses Gebot, passt perfekt zur Überleitung in die zweite Interventionswoche. Beherze heute und in den folgenden Tagen diese drei Schritte des Videos oder Deine ganz eigene Quintessenz und beobachte, ob Du Anwendung findest.

Woche 2

Nächstenliebe



Niemals die einen gegen die anderen
Niemals die einen über den anderen
Niemals die einen ohne die anderen
(Lothar Zenetti)

Interventionsstudie: Marie Friberg

Bild: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffragen.evangelisch.de%2Ffrage%2F9943%2Fwie-kann-man-nachstenliebe-verstehen-und-leben&psig=AOvVaw2ZhBDi7P9qLNUfGVNWu7Cy&ust=1650532285200000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCOIUmI-movcCFQAAAAAdAAAAABAJ>

Woche 2 – Übung 1

Willkommen in Woche zwei. Versuche auch in dieser Woche all` den Input auf Dich wirken zu lassen und ihn anzunehmen und beobachte, was er mit Dir macht. Vielleicht berührt Dich eine Textzeile oder ein Satz kann in einem anderen Zusammenhang etwas auslösen. Lass Dich ein.

Diese Woche hat den Themenschwerpunkt *Nächstenliebe*. Suche Dir auch in dieser Woche immer einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist überlege kurz: Was ist Nächstenliebe für mich?

Lies dann den folgenden Text:

Nächstenliebe

Die Nächstenliebe gilt in der Gesellschaft als das Markenzeichen der Christen, an ihr werden sie gemessen. „Und Sie wollen Christ sein?“, heißt der gängige Vorwurf, wenn es an der Nächstenliebe mangelt oder auch nur zu mangeln scheint. Zu Recht. Denn Jesus hat das Gebot der Liebe zum nächsten gleichrangig neben das Gebot der Liebe zu Gott gestellt. „Was ihr für einen dieser Geringsten nicht getan habt, das habt ihr auch mir nicht“ (Mt 25,40/45). Auch können sich Christen nicht damit herausreden, dass sie ja für die Notleidenden beten; Taten will Jesus sehen! Und zu Unrecht. Denn schon im jüdischen Volk, lange vor Jesus, lebte man nach der biblischen Weisung: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie Dich selbst“ (Lev 19,18). Dem Inhalt nach ist dieses Gebot sogar allen Völkern und Kulturen vertraut, ja es prägt jede mitmenschliche orientierte Ethik auch heute. Nächstenliebe ist also nicht christliches Eigengut und dem Vorwurf: „Sie wollen Christ sein?!“ Wäre, wenn er ungerechtfertigt und beleidigend daherkommt, durchaus entgegen zu halten: „Und sie wollen ein Mensch sein?!“

Noch weniger aber ist bekannt, auch unter Christen, dass Jesus dieses Gebot nicht nur dem Gebot der Gottesliebe gleichstellte, sondern ist darüber hinaus radikal verändert. Auf die Frage: „Und wer ist mein Nächster?“ Antwortete er anhand eines konkreten Beispiels mit einer Gegenfrage: „Was meinst du: Wer von diesen dreien“ - von denen nur einer geholfen hatte – „hat sich als der Nächste dessen erwiesen, der von den Räubern überfallen wurde?“ (Lk 10,25-37). Jesus dreht also den Spieß um und gibt dem Wort nächster einen neuen Sinn: frag nicht, wer dein nächster ist, sondern sei du der nächste; jedem gegenüber.

Das herkömmliche Verständnis birgt die Gefahr in sich, dass die Nächstenliebe – ob im privaten, kirchlichen oder gesellschaftlichen Bereich – instrumentalisiert wird zu einem Mittel, mit dem man das eigene Gewissen beruhigt oder sich soziales Ansehen verschafft; in der christlichen Variante: in

dem man sich durch „Werke der Nächstenliebe“ bei Gott Verdienste sammelt. Damit aber wird auch der Mitmensch instrumentalisiert, wird zum Objekt eines humanistisch oder religiös motivierten Gutmenschentums. Nächstenliebe kann für den Nächsten, auch wenn sie ihm in der Not eine Hilfe ist, so entwürdigend sein. Und nichts fühlt sich für ihn schlimmer an, als wenn sich ihm jemand zuwendet, um „in Anderen Christus zu dienen“. Sei du der Nächste! Dann kann der Andere, auch der Hilfsbedürftige und in Not Geraten, ein Mensch sein – ein Mensch wie Du.

(aus: glauben, lieben, christlich leben von Reinhard Körner)

Nimm Dir Zeit und lass den Text nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott.

Versuche am heutigen Tag und auch die gesamte Woche darauf zu achten, Deinem Gegenüber möglichst „nächstenlieb“ zu begegnen. Versuche, wie im Text beschrieben, eben nicht nur freundlich zu Anderen zu sein um für Dein eigenes Gewissen Sicherheit und ein gutes Gefühl zu haben.

Wie kann das im Kleinen aussehen?
Wie kannst Du das heute anwenden?

Sieh` es als Übung für den Tag und halte vielleicht auch ab und zu heute mal inne.

Ich wünsche Dir einen schönen Tag.

Woche 2 – Übung 2

Willkommen zur zweiten Übung in der Nächstenliebe-Woche. Suche Dir auch heute einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du ruhig und angekommen bist, lies folgenden Text:

Friede mit den Anderen

Menschen werden aneinander schuldig, jeden Tag, überall auf der Welt. Das Leid, das Menschen einander zufügen können, ist unermesslich. Im kleinen, alltäglichen Einerlei meines Lebens und im Großen und Unfassbaren.

Es geschah am 13. November 2015 beim Attentat der Islamisten im Konzertsaal Bataclan in Paris. An diesem Abend verlor der Radiojournalist Antoine Leiris, damals 35 Jahre alt, seine Frau Hélène, ebenfalls 35 Jahre alt. Sie wurde bei dem Anschlag erschossen. In einem Facebook-Post schreibt er kurze Zeit später: „Freitagabend habt ihr das Leben eines außerordentlichen Wesens geraubt, das der Liebe meines Lebens, der Mutter meines Sohnes, aber meinen Hass bekommt ihr nicht.“

Wie kommen Menschen dazu, in dieser Freiheit auf erlittenes Unrecht so zu reagieren!

Wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halt ihm auch die andere hin." (Mt 5,39), lesen wir in der Bibel. Ein Hohn angesichts von Brutalität und Gewalt? Naiv oder zu fromm für unsere Tage? Völlig unpassend, selbst für mein großes oder kleines Unglück, das andere mir antun? Die andere Wange hinhalten meint nicht ein duckmäuserisches Kleinmachen. Es meint vielmehr, souverän zu bleiben: nämlich dem Gegenüber, dem Täter, dem, der Unfrieden stiftet, die Macht zu nehmen, trotz zugefügter Verletzungen über mir zu stehen. Ich verweigere mich, mich von anderen vereinnahmen zu lassen.

Antoine Leiris zahlt nicht mit gleicher Münze heim, macht sich nicht abhängig, rächt sich nicht und begibt sich nicht in die Spirale von Gewalt und Gegengewalt, von „Wie du mir, so ich dir“. Er gibt den Tätern seinen Hass nicht. Er bleibt damit Souverän seiner selbst - und die Terroristen von Paris verlieren damit ihre schärfste Waffe.

Ich stelle mir Menschen vor Augen, mit denen ich in Frieden und versöhnt lebe. Sie geben mir Kraft. Will ich, kann ich mich mit anderen, mit denen ich in Unfrieden lebe, versöhnen, Frieden suchen und anbieten. Ich brauche dafür Mut, Kraft und Souveränität, bei mir selbst zu sein. Wenn es für mich „dran“ ist: Ich übe heute kleine Schritte für den Ausstieg aus dem „so du mir - so ich dir“.

Ich wage, Schuld, die mir von anderen zukommt, anzuschauen oder gar anzusprechen, und dabei geduldig zu bleiben. Auf Fehler hinzuweisen, wenn es möglich ist, freundlich und ohne Groll. Vielleicht ein erster Schritt, mir selbst gegenüber aufrichtig zu sein und meine eigene Würde bei mir zu halten. Ich bitte Gott mit eigenen Worten um Kraft und Beistand bei meiner Suche nach Wahrhaftigkeit, nach Frieden und Versöhnung mit anderen.

(aus: Suche Frieden – ökumenische Exerzitien im Alltag)

Nimm Dir Zeit und lass den Text nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott.

„Vergeltet Böses nicht mit Bösem. Werdet nicht zornig, wenn die Leute unfreundlich über euch reden, sondern wünscht ihnen Gutes und segnet sie. Denn genau das verlangt Gott von Euch und er wird euch dafür segnen!“

(1. Petrus 3,9)

Wenn Du möchtest, kannst Du die Hände falten und zum Abschluss dieser Übung folgendes und natürlich noch viel mehr beten:

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gott gebe mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Gott gebe mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Amen.

Woche 2 – Übung 3

Heute steht eine weitere Übung an. Suche Dir wieder einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe. Zu Beginn, habe ich Dir heute einen kurzen Text herausgesucht.

Kleiner Katechismus zur Nächstenliebe

Ich möchte Dich lieben, ohne dich einzuengen;
Dich wertschätzen, ohne dich zu bewerten;
dich ernst nehmen, ohne dich auf etwas festzulegen;
zu dir kommen, ohne mich dir aufzudrängen.
Ich möchte Dich einladen, ohne Forderungen an dich zu stellen;
Dir etwas schenken, ohne Erwartungen daran zu knüpfen;
Von dir Abschied nehmen, ohne wesentliches versäumt zu haben;
Dir meine Gefühle mitteilen, ohne dich für sie verantwortlich zu machen.
Ich möchte Dich informieren, ohne dich zu belehren;
dir helfen, ohne dich zu beleidigen;
Mich um dich kümmern, ohne dich zu verärgern;
Mich an dir freuen, so wie du bist.

aus England. (aus: https://www.caritassteiermark.at/fileadmin/storage/steiermark/documents/Hilfe-und-Angebote/Caritas-Pfarren/Pfarrcaritas-Arbeit/Texte-zu-Caritas-Themen/Caritas-und-Diakonie/Diakonie_Naechstenliebe.pdf)

Nimm Dir Zeit und lass den Text nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott.

Wenn wir Anderen mit Nächstenliebe begegnen, so begegnen wir auch Gott. Dies zeigt auch die folgende kleine Geschichte mit der ich Dich in den Tag lassen möchte:

Mittagessen mit Gott

Ein kleiner Junge wollte Gott treffen. Er packte einige Coladosen und Schokoladenriegel in seinen Rucksack und machte sich auf den Weg. In einem Park sah er eine alte Frau, die auf einer Bank saß und den Tauben zuschaute. Der Junge setzte sich zu ihr und öffnete seinen Rucksack. Als er eine Cola herausholen wollte, sah er den hungrigen Blick seiner Nachbarin. Er nahm einen Schokoriegel und gab ihn der Frau. Dankbar lächelte sie ihn an - ein wundervolles Lächeln! Um dieses Lächeln noch einmal her zu sehen, bot ihr der Junge auch eine Cola an. Sie nahmen sie und lächelte wieder, noch strahlender als zuvor. So saßen die beiden den ganzen Nachmittag im Park. Als es dunkel wurde, verabschiedete sich der Junge. Zuhause fragte ihn seine Mutter: „Was hast du denn heute schönes gemacht, dass du so fröhlich aussiehst?“ Der Junge antwortete: „Ich habe mit Gott Mittag gegessen – und sie hat ein wundervolles Lächeln!“

Auch die alte Frau war nach Hause gegangen, wo ihr Sohn sie fragte, warum sie so fröhlich aussehe. Sie antwortete: „Ich habe mit Gott Mittag gegessen – und er ist viel jünger, als ich dachte.“

(aus: Oh! Noch mehr Geschichten für andere Zeiten)

Woche 2 – Übung 4

Endspurt in Woche zwei und damit ist dann auch die Hälfte der Intervention schon geschafft. Suche Dir auch heute einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist, gibt es heute mal eine Bibelstelle für Dich.

Mt 5,43-48.

⁴³Ihr habt gehört, dass gesagt ist: »Du sollst deinen Nächsten lieben« (3. Mose 19,18) und deinen Feind hassen. ⁴⁴Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und bittet für die, die euch verfolgen, ⁴⁵auf dass ihr Kinder seid eures Vaters im Himmel. Denn er lässt seine Sonne aufgehen über Böse und Gute und lässt regnen über Gerechte und Ungerechte. ⁴⁶Denn wenn ihr liebt, die euch lieben, was werdet ihr für Lohn haben? Tun nicht dasselbe auch die Zöllner? ⁴⁷Und wenn ihr nur zu euren Brüdern freundlich seid, was tut ihr Besonderes? Tun nicht dasselbe auch die Heiden? ⁴⁸Darum sollt ihr vollkommen sein, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist.

Als Gedanken dazu...

Gemeinsam unterwegs

Aus dem Nichts taucht ein Wagen direkt hinter mir auf. Er blinkt und hupt, fährt so dicht auf, dass mir Angst und Bange wird. Im Spiegel kann ich das wütende Gesicht des Fahrers deutlich erkennen. Ich will doch nur diesen Laster überholen, dann wechsele ich ja wieder auf die rechte Spur zurück! So lange muss sich »Mister Drängler« nun mal gedulden. Tut er nicht! Er hupt und blinkt, zeigt mir einen Vogel! Wie kann man nur so ungehobelt sein? Auf der Suche nach dem passenden Schimpfwort für diesen Mann ist plötzlich immer wieder ein Satz in meinem Kopf: »Gott liebt auch ihn!« Und ich fange an, darüber nachzudenken, welchen Grund es für seine Eile geben kann. Plötzlich habe ich Mitleid. Vielleicht ist er in Sorge um einen Menschen und will möglichst schnell bei ihm sein? Beschämt fallen mir Situationen ein, in denen ich selbst den Fahrer vor mir beschimpft habe, weil es mir nicht schnell genug ging. Gott liebt alle Menschen ohne Unterschied. Warum sollten wir dann einen machen? Den Nächsten und sogar unseren Feind wie uns selbst zu lieben - das schaffen wir nicht aus eigener Kraft. Aber mit Gottes Hilfe gelingt es uns vielleicht, den anderen so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat.

(aus Mittendrin 2007, D.Zachmann/A.Fährmann)

Versuche auch Du heute und in den nächsten Tagen, wenn Du Dich mal über einen Anderen ärgerst, diesen so zu sehen, wie Gott ihn meint. Wenn Dir dies noch nicht gelingt. Dann bringe doch Deine Gefühle darüber vor Gott und binde ihn mit ein. Atme ein und aus und beginne den Tag.

Woche 3

Freiheit



**Ihr, Brüder, seid berufen zur Freiheit!
(Galater 5,13)**

Interventionsstudie: Marie Friberg

Bild: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fchainlesslife.com%2Ffinanzielle-freiheit%2F&psig=AOvVawzv3qqnYGEt5pYDz-HEse56&ust=1650532313499000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQJRxqFwoTCOC-0J2movcCFQAAAAAdAAAAABAK>

Woche 3 – Übung 1

Herzlich Willkommen in Woche drei. Versuche Du auch in dieser Woche all' den Input auf Dich wirken zu lassen und ihn anzunehmen und beobachte, was er mit Dir macht. Vielleicht berührt Dich eine Textzeile oder ein Satz kann in einem anderen Zusammenhang etwas auslösen. Lass Dich ein.

Diese Woche hat den Themenschwerpunkt *Freiheit*. Suche Dir auch in dieser Woche immer einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm' zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist überlege kurz: Was ist denn eigentlich Freiheit für mich?

Höre zu Beginn folgendes Lied: Freiheit – YADA Worship
Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Vielleicht findest Du es auch schön, den Text mitzulesen. Die Lyrics zu diesem Lied findest Du am Ende dieser Übung(auf der nächsten Seite). Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=vLVpJviixW0>.

Lass das Worship-Lied kurz nachwirken. Was diese Menschen singen, kannst Du das schon genau so von Dir behaupten? Glaubst Du das von ganzem Herzen? Was bedeutet Freiheit? Ist Freiheit nicht einfach nur die Möglichkeit alles tun zu können?

„Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten. Alles ist mir erlaubt, aber nichts soll Macht haben über mich.“
(1. Kor 10,23)

Schau' Dir noch dieses kurze Video an: „Welche Freiheit bietet Jesus?“. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Video: <https://www.katholisch.de/video/28403-welche-freiheit-bietet-jesus-glaubeleben>.

Nimm Dir Zeit und lass das Video nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott.

Nimm Deine persönliche Quintessenz aus dieser ersten Übung der Freiheitswoche mit in den heutigen Tag.

Freiheit – YADA Worship

Du lässt mich Hoffnung sehen
Wenn meine Last unendlich wiegt
Du nimmst mir alle Ketten ab

Du hältst Versprechen ein
Das Alte wird Vergangenheit
Du lässt Ägypten hinter mir

Du bist die Hoffnung für alle Zeit
In dir ist Freiheit, die immer bleibt

Du teilst das Meer vor mir
Bist das Feuer in der Nacht
In die Freiheit hast du mich gebracht
Du türmst dich für mich auf
Kämpfst für mich, wenn ich nicht kann
In die Freiheit hast du mich gebracht
Ich bin frei

Weil ich dir trauen kann
Geh ich unter deiner Hand
Du führst mich ins verheißene Land

Zu deiner Ehre will Ich alle meine Lieder singen
Du bist der Ursprung meines Lobs

Du teilst das Meer vor mir
Bist das Feuer in der Nacht
In die Freiheit hast du mich gebracht
Du türmst dich für mich auf
Kämpfst für mich, wenn ich nicht kann
In die Freiheit hast du mich gebracht
Ich bin frei

Wen der Sohn frei macht, der ist wirklich frei
Ich glaube an den Sohn, deshalb bin ich frei
Wen der Sohn frei macht, der ist wirklich frei
Deshalb bin ich frei

Woche 3 – Übung 2

Freiheit, ist das Einzige was zählt... So sang schon Westernhagen.
Beginne die zweite Übung: Suche Dir heute wieder einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Denke noch einmal zurück an die letzte Übung und das letzte Video, welche Du zum Thema „Welche Freiheit bietet Jesus?“ gesehen hast. Rekapituliere, was der Kaplan dort erzählte. Daran anschließend folgt heute ein weiteres Video von ihm zum Thema Freiheit und diesmal wird das „wie“ erklärt.

Schau` Dir dazu dieses kurze Video an: „Wie kann ich frei sein?“. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Video: <https://www.katholisch.de/video/25080-wie-kann-ich-frei-sein-glaubeleben>.

Lass das Video wieder nachwirken und nimm Dir dafür Zeit. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott.

Samen

Eines Nachts träumte mir, ich sei in einen Laden gegangen. Hinter der Theke stand ein Engel. Ich fragte ihn: „Was verkaufen Sie?“ Der Engel antwortete freundlich: „Alles, was sie wollen.“ Da begann ich aufzuzählen: „Dann hätte ich gerne das Ende aller Kriege, Brot für die Hungrigen, Heilung für die Kranken, Trost für die Trauernden, Arbeit für die Arbeitslosen, mehr Liebe in der Welt.“

Da schüttelt der Engel bedauernd den Kopf: „Entschuldigen Sie mich, ich habe mich wohl falsch ausgedrückt. Bei mir gibt es keine Früchte, bei mir gibt es nur die Samen.“

(aus: Oh! Noch mehr Geschichten für andere Zeiten)

Zeigt dieser Text nicht wunderschön, dass wir frei sind? Gott gibt uns zwar die Samen, lässt uns aber frei handeln und die Früchte selber heranzüchten. Dabei ist er stets an unserer, an Deiner, Seite und begleitet Dich.

Höre zum heutigen Abschluss folgendes Lied: Wohin sonst - Layna
Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Vielleicht findest Du es auch schön, den Text mitzulesen. Das Video zeigt die Lyrics, sodass Du einfach mitlesen kannst. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=VXOrob8Ukvo>.

Komm` noch einmal zur Ruhe, lass` die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott. Atme ein und aus und beginne den Tag und vielleicht begleitet Dich das Lied durch die kommende Woche.

Woche 3 – Übung 3

Heute steht die dritte Übung dieser Freiheitswoche an. Suche Dir wieder einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Die heutige Übung ist etwas umfangreicher und beschäftigt sich mit Leid und Liebe im Glauben. Wie kann Gott Leid zulassen, wenn er doch der Herrscher der Welt(en) ist und Gottes Kraft alles kann? Mögliche Antworten finden sich im folgenden Text und dem darauf folgenden Video.

Und all das Leid?

Und all das Leid? Für viele Menschen im einst christlichen Abendland ist diese Frage, mit dem hessischen Schriftsteller Georg Büchner (1813-1837) gesprochen, zum „Fels des Atheismus“ geworden, zum stärksten Grund, nicht (mehr) an Gott zu glauben. Sie macht auch vor Menschen nicht halt, die die Wirklichkeit Gott in ihrem Herzen vernommen haben. Nicht selten geht sie zumindest, auch bei Christen, mit dem Verdacht einher: Ist denn Gott wirklich ein liebender Gott, wenn in dieser Welt so viel Unheil geschieht?

An Gott glauben heißt, offen sein für die ganze Wirklichkeit, und damit: offen sein für alle Realitäten, auch für die Realität des Leids - und für die realen Ursachen des Leids.

Neben dem Menschen selbst, der sich und anderen Leid zufügt, ist es die Natur, die das Leid verursacht. Die Kräfte und Gewalten, die im gesamten Universum und auf unserer Erde wirken, ermöglichen die Existenz des Lebens, auch unseres menschlichen Lebens. Aber sie bewirken für uns und für viele unserer Mitgeschöpfe auch Schmerz und Unheil. In Gott die Ursache des Leids zu sehen, wäre angesichts dieser Realität ein Trugschluss, denn Gott ist weder ein Mensch noch ist er Teil der Natur. Gottes Liebe, ja seine Existenz überhaupt, wegen des Leids infrage zu stellen, ist daher unberechtigt.

Berechtigt ist jedoch die Frage, warum Gott nicht eine andere Welt ins Dasein gesetzt hat, eine Welt, die keinerlei Leid verursacht, weder durch ihre natürliche Beschaffenheit noch durch den Menschen; oder warum er, wenn eine leidfreie Welt nicht möglich gewesen sein sollte, nicht darauf verzichtet hat, überhaupt, eine Welt ins Dasein zu setzen. Auf diese Frage aber werden alle Antwortversuche - gerade angesichts des himmelschreienden Leids - immer unbefriedigend bleiben. Nur Gott selbst könnte sie beantworten.

Menschen, die christlich an Gott glauben, versuchen, wie der Theologe Romano Guardini (1885-1968) es ausdrückte, mit der Bereitschaft zu leben, auf den „ersten Tag der Ewigkeit“ zu warten, an dem Gott die Antwort geben wird.“ Sie halten sich mit jeder Vorverurteilung zurück und vertrauen ihm, dass er weiß, warum er uns - und sich - die Welt zugemutet hat.

Und sie halten sich an Jesus. Er führte uns über die uralte, leider noch heute - auch in den Kirchen - verbreitete Vorstellung hinaus, das Leid sei Strafe

und Erziehungsmittel Gottes. In der Beziehung zu seinem Gott der absoluten Liebe wird das Leid zum Leiden, das *Gott mit uns mitleidet*, und zum Leiden, *gegen das zusammen mit Gott angegangen werden muss*. Jesus selbst wurde für diese Art, mit dem Leid umzugehen, zum Vorbild. Als der am Kreuz Leidende ist er für viele Christen, Generation um Generation, zum Bruder im Leiden geworden - und zum Kraftquell, gegen das Leid anzugehen, wo immer das nur möglich ist.

(aus: glauben, lieben, christlich leben von Reinhard Körner)

Nimm Dir Zeit und lass den Text nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott.

Schau` Dir nun dieses kurze Video an: „Warum lässt Gott das zu?“. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Video: <https://www.katholisch.de/video/22572-warum-laesst-gott-das-zu-glaubeleben>.

Lass auch das Video wieder nachwirken und nimm Dir dafür Zeit. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott.

Leid und Liebe hängt eindeutig miteinander zusammen. Gott ist Liebe und begleitet, ja leidet mit uns in unseren irdischen Problemen.

Liebe

„Liebe“ ist ein großes und in seiner Bedeutung sehr vielschichtiges Wort. Es kann tiefe Gefühle meinen und es kann für eine recht nüchterne, aber doch sehr bewusste Zuwendung stehen. Eigentlich ist es ein Tätigkeitswort, denn Liebe gibt es real nur als lieben und als geliebt werden und als die Erfahrung, lieben zu können und geliebt zu sein. Das gilt für die Liebe zwischen Menschen wie für die Liebe zwischen Gott und Mensch und Mensch und Gott. Im Christentum enthält das Wort „Liebe“ zuerst eine Botschaft, dann erst, auf der Grundlage dieser Botschaft, auch eine Aufforderung. Die Botschaft lautet: Du bist von Gott geliebt – und du bist von Gott mit der Fähigkeit zu lieben begabt. Das ist der Kern des Evangeliums, der „frohen Botschaft“ Jesu. Ein Text aus dem Neuen Testament fasst sie in die Kurzformeln zusammen: „Gott ist Liebe“ und „Die Liebe ist aus Gott“ (1 Joh 3,7f./16). „Gott ist Liebe“, heißt es dort - nicht, wie in den früheren Ausgaben der Luther-Bibel und der Einheitsübersetzung fälschlich wiedergegeben: „Gott ist die Liebe“ was zu dem Trugschluss verführen konnte, die Liebe sei Gott und Gott“ nur ein anderes Wort für die Liebe. Der frühchristliche Autor wollte, ganz im Sinne Jesu, sagen, dass Gott liebt und gar nicht anders kann, als zu lieben, dass er also „pure Liebe“ ist. Dieses Lieben Gottes geschieht ganz und gar „vorleistungsfrei“, wie Papst Benedikt XVI. kommentierte?, ganz und gar „sola gratia - aus Gnade“, wie Martin Luther betonte; es gilt jedem Menschen, vor jeder Leistung und trotz aller Schuld. - Und mit dem Satz: Die Liebe ist aus Gott“ ist gemeint, dass uns die Fähigkeit zu lieben von Gott selbst gegeben ist. Daraus folgt auch, dass uns in

jeder menschlichen Liebe Gottes Liebe entgegenkommt; ja, dass sich von Gott nur geliebt fühlen kann, wer die Erfahrung kennt, von Menschen geliebt zu sein.

Die Aufforderung lautet: Glaub ihm, dem Abba-Gott Jesu, dass du von ihm geliebt bist, bedingungslos geliebt bist! Glaub auch deinem Mitmenschen, dass er dich liebt (so er es ehrlich meint)! - und: Liebe auch du, deinen Mitmenschen und Gott! Beides, die Botschaft und die Aufforderung, gehört zusammen und das eine macht das andere erst möglich: Weil du geliebt bist, von Menschen und letztlich von Gott, kannst du lieben, und weil auch du lieben kannst, kannst du glauben, dass ein anderer dich liebt.

Sich geliebt wissen und lieben, beides kann mit tiefen Gefühlen verbunden sein, muss es aber nicht jedenfalls nicht in jedem Moment und nicht dauerhaft, sowohl in den zwischenmenschlichen Beziehungen wie im Leben mit Gott. Lieben heißt, sich aus dem „Ich allein“ herausbegeben und sich dem anderen, Gott und Mensch, zuwenden. Und das kann recht nüchtern, ja sogar recht anstrengend sein - nur bewusst und ehrlich sollte es sein.

(aus: glauben, lieben, christlich leben von Reinhard Körner)

Nimm Dir Zeit und lass den Text nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott.

Wie stehst Du nach diesem Input zu Leid und Liebe, Liebe Gottes? Ändert das etwas in Dir oder weißt Du das schon oder weißt Du es eigentlich, aber so ganz glauben, kannst Du es noch nicht? Kannst Du was damit anfangen?

Nimm Deine persönliche Quintessenz aus den Inhalten der heutigen Übung mit in den heutigen Tag und schau, wo sie Dich hinführt.

Woche 3 – Übung 4

Und schon wieder ist eine Woche rum: Willkommen zu Übung vier; oder 12/16, wenn Du schon auf das Ende der Intervention wartest. Heute erwartet Dich zum Abschluss nochmal eine interaktive Übung.

Victor Frankl war ein österreichischer Neurologe und Psychiater, der das Konzentrationslager im zweiten Weltkrieg überlebte und so seine Freiheit wieder erlangte. Auch in Gefangenschaft behielt er sich ein Stück Freiheit ein. Wie? Das wird Dir im Folgenden erklärt.

Schau` Dir nun dieses Video an: „Victor Frankl – Innere Freiheit?“. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Lass Dich nicht von der Nahaufnahme irritieren, sondern höre nur auf den Inhalte. Höre das Video nur bis **4:30 Min** und stoppe dann. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=lojxukfnKn0>.

Nimm Dir kurz Zeit und lass die Geschichte Frankls und seine Gedanken nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott.

Dem Video schließt Du jetzt eine Übung an. Ich bitte Dich die Übung durchzuführen, auch, wenn Dir Deine Intuition erstmal davon abrät.

Nimm dafür ein Blatt Papier oder öffne eine Notizen- oder Schreib-App an Deine mobilen Endgerät.

Überlege Dir zuerst einmal, was Dir wirklich wichtig ist. Das kann eine Sache sein, das können vier Sachen sein. Wie willst Du in die Welt wirken und in der Welt wirken? Was ist Dir wirklich ganz zentral in Deinem Leben wichtig? Wie will ich mit mir sein? Was will ich erleben? Schreibe diese Ideen auf. Überlege dann Gegenspieler, die gegen diese wichtige Sache in oder von der Außenwelt wirken. Wiederhole das gleiche mit Gegenspielern, die in Dir selbst gegen die wichtige Sache wirken. Schreibe auch diese auf. Betrachte die Gegenspieler und überlege welche Macht sie wirklich auf Deine wichtigen Dinge haben.

Wie ich die wichtigen Dinge in mir sehe – da haben doch eigentlich die äußeren Gegenspieler gar keine Macht drauf oder? Die inneren Gegenspieler, Deine Sorgen und Ängste, wie wirken die? Hast Du Einfluss auf diese? Kannst Du diese in Interaktion mit Gott besprechen und dann neu bewerten? Komme zurück zu den Dingen, die Dir so wichtig sind. Sind das noch die Gleichen oder haben sie sich jetzt verändert? Ergibt sich neue Kraft, vielleicht auch durch das erneute Bewusstwerden, dass Gott bei Dir ist und Dich begleitet im Verfolgen dieser Dinge?

Nimm Dir Zeit und lass die Übung nachwirken. Kannst Du einen neuen Blickwinkel auf die wichtigen Dinge in Deinem Leben und die Gegenspieler erlangen. Befrei` Dich innerlich – wie Frankl und mit Gott an Deiner Seite. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott. Atme ein und aus und beginne den Tag.

Woche 4

Bewusst Leben



Das Glück deines Lebens,
hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab
(Marc Aurel)

Interventionsstudie: Marie Friberg

Bild: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.fuehren-und-wirken.de%2F1-saeule-selbstwertgefuehl-bewusst-leben%2F&psig=AOvVaw1k8Fs_OcBW0_TF-zYZwDF&ust=1650532369290000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCICchr2movcCFQAAAAAdAAAAABAD

Woche 4 – Übung 1

Herzlich Willkommen in der letzten, der vierten Woche dieser Intervention. Versuche auch in dieser Woche all` den Input auf Dich wirken zu lassen und ihn anzunehmen und beobachte, was er mit Dir macht. Vielleicht berührt Dich eine Textzeile oder ein Satz kann in einem anderen Zusammenhang etwas auslösen. Lass Dich ein.

Diese Woche hat den Themenschwerpunkt *Bewusst Leben*. Suche Dir auch in dieser Woche immer einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist überlege kurz: Was bedeutet bewusst Leben für mich?

Vielleicht ist für Dich bewusst Leben neben vielen Dingen auch die Tatsache zu wissen, dass Gott stets bei Dir ist und Dich begleitet. Er sieht Dich in all Deinen Erfolgen und Dramen und steht Dir bei. Das haben wir bereits auch schon in den vergangenen Wochen in manchem Text gelesen oder gehört. Du und ich, wir sind Gottes Kinder. Für Gott bist Du sein Kind. Sein geliebtes Kind. Bist Du Dir in Deinem Leben stets darüber bewusst?

Schau` oder hör` Dir dazu diesen Poetry-Slam an: „Mein Kind“. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Der Text des Poetry-Slams läuft als Video, Du kannst also auch bei Bedarf mitlesen. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Video: https://www.youtube.com/watch?v=uO_C6KZA_1A&t=110s.

Nimm Dir Zeit und lass das Gesprochene nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott.

Bist Du Dir stets darüber bewusst, dass Du Gottes Kind bist? Bist Du froh darüber? Bist Du dankbar darüber – ganz tief in Deinem Herzen?

Bist Du dankbar darüber? Bist Du dankbar über Dein Leben? Über all` das was in Deinem Leben passiert? Über die großen, aber auch die kleinen Dinge? Bist Du Gott dankbar? Überleg` mal. Geh weg, von den schnellen Antworten wie „Dankbar für Gesundheit und Familie...“. Sicher bist Du auch dafür dankbar, aber werde mal viel kleiner. Überlege Dir drei Dinge für die Du Gott gestern dankst und eine Sache, die für die Du bereits heute (wenn es gerade morgens ist) dankbar bist. Notiere diese Dinge. Versuche Dir bewusst zu machen, dass Gott auch in diesen Dingen steckt. Er ist immer mit dabei.

Beobachte heute in Deinem Alltag immer wieder die Situation und tritt vielleicht auch einen Schritt zurück und danke Gott für die kleinen und großen Dinge im Leben. Mache Dir das heute und die nächsten Tage immer wieder

bewusst. Ich wünsche Dir einen schönen Tag, der Dir viele kleine Dankesmomente beschert.

Woche 4 – Übung 2

Heute steht die zweite Übung der Woche an. Suche Dir wieder einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Die heutige Einheit will Dir den Unterschied zwischen glauben und Glaube bewusst machen. Was ist was? Überlege einmal kurz für Dich und lies dann die beiden folgenden Texte als Anregung.

„glauben“

Das Wort „glauben“ (klein geschrieben) meint im allgemeinen Sprachgebrauch, etwas für möglich oder wahrscheinlich halten, im Unterschied zum sicheren Wissen. Der christliche Wortsinn aber ist eigentlich ein anderer. Man kann ihn mit den Tätigkeitswörtern „vernehmen“, „vertrauen“ und „sich hinwenden“ näher beschreiben. Wer von der Wirklichkeit berührt wurde, die hinter der Vokabel „Gott“ verborgen ist, der hat etwas vernommen: das „Heilige“ in allen Dingen, das „Mehr“ hinter allem Dasein, das er mit seiner Wahrnehmungskraft, der vernehmenden Vernunft und den inneren Sinnen, erahnt und erspürt hat.

An Gott glauben heißt für ihn fortan: offen bleiben für diese Wirklichkeit hinter aller Wirklichkeit: die Vernunft und die inneren Sinne gebrauchen über das Wahrnehmen der kosmischen Daseinswelt hinaus, offen sein für die Wirklichkeit, der sich unsere Daseinswelt mit all ihren Realitäten verdankt; dafür offen sein auch mit dem fragenden und reflektierenden Verstand, um das so Vernommene immer mehr und immer tiefer verstehen zu können - „glauben“ ist offen sein für die Wirklichkeit als Ganze, mit Herz und Verstand. Mit dem Vernehmen geht vertrauen einher. An Gott glauben heißt: Ich nehme für wahr, was ich da wahrgenommen habe; ich vertraue der vernommenen Wirklichkeit hinter dem Namen „Gott“; ich baue darauf, dass dieser Gott, der alles im Dasein hält, auch mich will und trägt und hält - ich traue ihm. Und ich vertraue mich ihm an. Das aber „denke“ ich nicht nur, ich sage es ihm. Ich wende mich hin zu Gott, ich sage zu der verborgenen Wirklichkeit hin: „Du, Gott, ich vertraue dir, ich vertraue mich dir an.“

In ihrer lateinischen Muttersprache sagten die Christen früherer Zeit: „Credo in Deum.“ In ihrem Sprachempfinden bedeutete das: „Ich gebe (do) das Herz (cre = cor) hin zu Gott (in Deum). An Gott glauben bedeutet also nicht: Ich halte es für möglich, dass es Gott gibt; und auch nicht: Ich weiß zwar nicht, ob es ihn gibt, aber ich halte an der Lehre fest, dass es Gott gibt. Wer an Gott glaubt, lässt sich nicht auf eine Lehre, sondern auf eine Wirklichkeit ein. Er nimmt diese Wirklichkeit ernst, vertraut sich ihr an und will mit ihr leben.

An Gott glauben ist ein Erkenntnis-, Vertrauens- und Beziehungsakt. Der höchste, zu dem der Mensch fähig ist. Und christlich an Gott glauben heißt: In dieser Art zu glauben folge ich Jesus. Ich versuche, wie er mit Gott, mit den Mitmenschen und mit der Welt umzugehen.

Das ist ein Weg, mit Auf und Ab, mit Höhen und Tiefen. Und es ist vor allem ein Lernweg: Christ sein heißt lernen wollen, geistig aufgeschlossen und beweglich bleiben, ein Leben lang „Jünger“ sein - was „Schüler“, „Lehrling“ oder auf Neudeutsch „Azubi“ bedeutet. In Gemeinschaft mit anderen, die lernen wollen, und in innerer Lebensgemeinschaft mit Jesus, dem Lehrer und Meister.

(aus: glauben, lieben, christlich leben von Reinhard Körner)

„Glaube“

Der „Glaube“ (groß geschrieben) ist das, was ein Christ glaubt; oder woran er, entsprechend seiner Konfessionszugehörigkeit, zu glauben angehalten ist: die Glaubenslehre der Kirche. Der Glaube ist das, was sich in Glaubenssätzen formulieren lässt, was in der Theologie wissenschaftlich durchdacht und reflektiert wird, was durch Glaubensschriften – Katechismen zum Beispiel – , Predigten oder Bildungsveranstaltungen vermittelt wird und was durch Lesen, Hören und Studieren erlernt werden kann.

Doch glauben, als Tätigkeitswort, ist mehr als „den Glauben“ kennen und Glaubenswissen haben; „glauben“ bedeutet nicht, an die Glaubenslehre glauben, sondern an den, von dem die Glaubenslehre spricht: an Gott, die verborgene Wirklichkeit hinter den Glaubenssätzen. So betrachtet, glaubt ein Christ auch nicht an die Bibel, sondern an den, von dem die Bibel spricht und der durch die Bibel - durch die Worte von Menschen - sein „ Wort“ an uns Menschen richtet. Ein Christ glaubt nicht über den ersten, jüdischen Teil der Bibel hinaus auch noch an den zweiten Teil, das Neue Testament, sondern an den, von dem alle neutestamentlichen Schriften handeln: an Jesus von Nazareth; und er glaubt ihm sein Evangelium seine „erlösende, frohmachende Botschaft“ seine Sicht von Gott, vom Menschen, vom Leben.

In der Realität ist das freilich nicht immer jedem Glaubenden bewusst. Der jüdische Theologe Martin Buber (1878-1965) unterschied deshalb zwischen einem „Satz-Glauben“ und einem „Beziehungs-Glauben“: Man begnüge sich, sagt er kritisch an Juden wie an Christen gerichtet, mit einem „Dass-Glauben“ (ich glaube, dass ..), mit dem Bejahen „satzhaft“ umschriebener Glaubenswahrheiten. Das aber heiße, lediglich „einen Sachverhalt als wahr anzuerkennen“, also im Sach-Bereich des Glaubens stehen zu bleiben. Es gehe jedoch darum, im „ Vertrauen ... zu dem geglaubten Gott“ zu leben, im Beziehungs-Glauben also; denn, so Martin Buber: „Man kann ‚glauben, dass Gott ist‘, und in seinem Rücken leben; wer ihm vertraut, lebt in seinem Angesicht.“

Die Unterscheidung zwischen „Glaube“ und „glauben“ ist auch deshalb wichtig, weil es ebenfalls zur Realität gehört, dass manch einer zwar mit dem

Glauben, konkret auch mit der Glaubenslehre der Kirche, Probleme hat, durchaus aber glaubt. Der Glaube, zumal wie er ihm vermittelt wurde, ist ihm vielleicht in manchen oder vielen Teilen unverständlich, erscheint ihm widersprüchlich und lebensfern oder ist ihm in seinen Details einfach viel zu kompliziert. Aber er lebt - mit oder ohne Mitgliedschaft in der Kirche - sein Leben im Angesicht Gottes und „von Angesicht zu Angesicht“ mit seinen Mitmenschen, ganz im Geist des Evangeliums, auch ohne bibelfest zu sein. Jesus jedenfalls hat ganz gewiss seine Freude an ihm.
(aus: glauben, lieben, christlich leben von Reinhard Körner)

Nimm Dir Zeit und lass die beiden Text nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott.

Wird Dir der Unterschied zwischen glauben und Glaube bewusst. Was regt sich in Dir? Glaubst Du? Hast Du einen Glauben? Wie sieht beides in Dir, für Dich persönlich, aus?

Höre zum heutigen Abschluss folgendes Lied: Unterm Schirm - Layna
Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Lied:
<https://www.youtube.com/watch?v=hGSf02tyGIo>.

Komm` noch einmal zur Ruhe, lass` die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott. Atme ein und aus und beginne den Tag und vielleicht begleitet Dich das Lied durch die kommende Woche.

Woche 4 – Übung 3

Endspurt der Intervention. Willkommen zur dritten Intervention der Bewusst Leben-Woche. Suche Dir auch heute einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist, gibt es heute nochmal eine Bibelstelle für Dich.

Lk 2, 25-32

²⁵Und siehe, ein Mensch war in Jerusalem mit Namen Simeon; und dieser Mensch war gerecht und gottesfürchtig und wartete auf den Trost Israels, und der Heilige Geist war auf ihm. ²⁶Und ihm war vom Heiligen Geist geweissagt worden, er sollte den Tod nicht sehen, er habe denn zuvor den Christus des Herrn gesehen. ²⁷Und er kam vom Geist geführt in den Tempel. Und als die Eltern das Kind Jesus in den Tempel brachten, um mit ihm zu tun, wie es Brauch ist nach dem Gesetz, ²⁸da nahm er ihn auf seine Arme und lobte Gott und sprach: ²⁹Herr, nun lässt du deinen Diener in Frieden fahren, wie du gesagt hast; ³⁰denn meine Augen haben deinen Heiland gesehen, ³¹das Heil, das du bereitet hast vor allen Völkern, ³²ein Licht zur Erleuchtung der Heiden und zum Preis deines Volkes Israel.

Als Gedanken dazu...

Berechtigte Hoffnung

In Amsterdam saß auf dem Bürgersteig vor einem teuren Juweliergeschäft ein alter, zerlumpter und ungepflegter Mann. Vor sich hatte er ein abgegriffenes Pappschild mit der Aufschrift: „Ich suche eine hübsche, junge und reiche Amerikanerin, die mich heiratet.“ Als ich stehen blieb, um die Schrift auf dem Schild zu lesen, sagte ein Mann neben mir lachend: „Der sitzt schon seit Jahren hier, natürlich ohne Erfolg. Ja, ja. Hoffen und harren macht manchen zum Narren!“

Ähnlich werden die Menschen über den alten Simeon gedacht und gesprochen haben. Er saß regelmäßig am Eingangstor zum Tempel und wartete auf den „Trost Israels“. Zwar wurden wie eh und je im Tempel zu Jerusalem Gottesdienste gefeiert, aber seit Jahrhunderten hatte es keinen Propheten oder irgendeine besondere Gottesoffenbarung mehr gegeben. Und dieser Simeon glaubte tatsächlich, dass ausgerechnet noch zu seinen Lebzeiten der Heilmacher Gottes erscheinen würde.

Simeon hoffte nicht wie der Bettler in Amsterdam auf die Erfüllung seiner Wünsche, sondern auf die Erfüllung der Versprechen Gottes. Das macht den Unterschied. Wer darauf wartet, dass seine Wünsche in Erfüllung gehen, wird leicht zum Narren. Wer damit rechnet, dass Gott seine Verheißung erfüllt, wird zum Heiligen.

(aus Mittendrin 2007, E. Krause)

Nimm Dir Zeit und lass die beiden Text nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott.

Ob Du Dich Gott nahe fühlst oder nicht, nimm Dir Zeit für ihn und Dich. Bewusste Zeit in Deinem Leben für Gott. Erzähle ihm alles, was Dich bewegt. Dein ganzes Leben, Dein ganzes Herz. Gott ist immer da. In allem, was gerade gut läuft und was gerade nicht gut läuft. Er ist auch in allem anderen. In Deinen Sorgen und Ängsten und in Deinen Gefühlen. Schreibe es auf oder sprich es aus. Nimm Dir Zeit dafür und lass auch hier die Gedanken zu. Bring alles vor Gott.

Atme ein und aus und beginne den Tag.

Woche 4 – Übung 4

Zum Abschluss der Intervention suche Dir auch heute zum letzten Mal einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist, reflektiere die letzten Wochen. Hat die Intervention etwas mit Dir persönlich gemacht? Wie hat sich die Intervention auf Deine Beziehung mit Gott ausgewirkt? Lass Deinen Gedanken kurz freien Lauf.

„Wunder gibt es immer wieder“ oder „Ey es wär schön blöd nicht an Wunder zu glauben“ oder „Wunder gescheh´n“. Besungen werden Wunder immer wieder. Aber gibt es Wunder wirklich? Was denkst Du? Ist das ein Wunder? Ist das Zufall? Ist das Schicksal? Ist das Gott? Was denkst Du?

Glaubst Du an Wunder?

» Kui, Kui" - über mir schwingt sich eine Möwe in die Luft und zieht ihre Kreise. Ich stehe am Aussichtspunkt des Greetsieler Hafens, schließe die Augen, atme tief ein. Und dann ganz langsam wieder aus. Ich höre auf die Geräusche um mich herum. Ein Hund bellt. Die Takelagen der Krabbenkutter schlagen leicht an die Masten. Es klingt wie zartes Läuten. Ein träges Plätschern weht vom Hafenbecken herüber. Eine Taube gurr in den Bäumen hinter mir. Und sonst: Stille. So habe ich den Sielort in all den Jahren noch nie erlebt. Sonst waren jede Menge Menschen unterwegs. Die einen bestaunten die malerische Aussicht auf den Hafen, die anderen standen Schlange, um ein Eis zu ergattern. Manchmal spielte sogar ein Straßenmusiker auf der Sielbrücke. Mit 25 Krabbenkuttern, die den malerischen Hafen im Fischerdorf regelmäßig ansteuern, ist in Greetsiel die größte Kutterflotte Ostfrieslands zu Hause. Neben dem Hauptfang, den Nordseekrabben, fangen die Kutter außerdem in kleineren Mengen auch Plattfische wie Schollen, Scharben und Seezungen. Mittlerweile ist der historische Hafen über 600 Jahre alt, und so lange ich denken kann, herrschte immer reges Treiben dort. Doch jetzt sind Eissalon, Tee-Kontor, Restaurants, Boutiquen und Souvenirläden geschlossen. Lockdown in Ostfriesland. Unglaublich. Aber wahr. Corona hat uns im Griff. Ich öffne meine Augen. Hier sieht alles aus wie sonst auch! Alles? Nein! Vor mir auf der dicken Mauer entdecke ich etwas, das sonst nicht dort gelegen hat. Wie eine Perlenkette reihen sich bunte, handbemalte Steine aneinander. Ich erkenne einen Schmetterling, eine Blume und daneben einen länglichen Stein, schwarz auf grün steht darauf: „Glaubst du an Wunder?“ Sofort habe ich den alten Schlager von Katja Ebsstein im Ohr: „Wunder gibt es immer wieder. Heute oder morgen können sie geschehen!“ »Ja, dann bitte lieber heute als morgen!«; schießt es mir durch den Kopf! Ein Wunder - das wäre doch jetzt wirklich genial. ZACK - und alles wäre wieder gut. Das Leben könnte wieder „normal" weitergehen. Greetsiel wäre voller Menschen, die Hoteliers, Gastronomen und Einzelhändler hätten wieder ihr Ein- und Auskommen. Und „Lockdown" wäre nur noch etwas, wovon wir unseren Kindern und Enkeln mal erzählen würden.

»Glaubst du an Wunder?" Den Stein lasse ich auf der Mauer in Greetsiel liegen. Aber die Frage nehme ich mit. Sie beschäftigt mich immer noch, als ich abends in Norddeich am Meer den Sonnenuntergang bestaune. Was für ein herrlicher Anblick! Plötzlich kommt mir ein altes Lied von Peter Strauch in den Sinn. Und weil die wenigen Leute um mich herum, die auch ihren Abendspaziergang machen, wegen der Abstandsregel weit genug weg sind, fange ich leise an zu singen: »Herr, ich sehe deine Welt, das weite Himmelszelt, die Wunder deiner Schöpfung. Alles das hast du gemacht, den Tag und auch die Nacht, ich danke dir dafür." Ich kann mich kaum sattsehen an den herrlichen Rottönen. Die Sonne ist jetzt hinter dem Horizont verschwunden, es wird langsam dunkel. Ich mache mich auf den Weg zurück zu unserer Ferienwohnung.

„Glaubst du an Wunder?" Da ist sie wieder, die Frage. Wer die wunderbare Schöpfung sieht, muss eigentlich an Wunder glauben, geht es mir durch den Kopf. Eher zufällig geht mein Blick wieder hoch zum Himmel. Ich entdecke ein Kreuz aus Kondensstreifen und kann es kaum glauben, aber es scheint mir so, als ob es mich auf dem letzten Rest des Weges begleitet. Schließlich ist unser Haus in Sichtweite und ich bekomme den Mund vor Staunen nicht mehr zu: Jetzt steht das Wolkenkreuz direkt über unserem Dach! Wenn das mal kein Wunder ist, denke ich und freue mich über das liebevolle Zeichen vom Schöpfer der Welt persönlich, dem Meister der Sonnenuntergänge, dem Herr über Wolken und Kondensstreifen. Er residiert nicht weit weg im Himmel und ist für mich nicht zu sprechen, nein, er schenkt mir hier ein Zeichen seiner Liebe, das er an den Himmel malt. Das Kreuz heißt für mich: Ich bin Gott einen Jesus wert! Ein paar Tage später lese ich ein Zitat von Martin Luther: »Gottes Wunder geschehen nicht darum, dass wir sie ermessen und fangen, sondern dass wir dadurch glauben und getrost werden sollen.

(aus: Meer für dich - Sabine Langenbach)

Nimm Dir Zeit und lass den Text nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und bringe sie vor Gott.

Wenn Du möchtest, kannst Du die Hände falten und zum Abschluss dieser Übung folgendes und natürlich noch viel mehr beten:

Oh Jesus, sei mein Kanu, das mich über Wasser hält im Meer des Lebens.
Sei das Ruder, das mir hilft, den Kurs zu halten.

Sei mein Bootsausleger, der mich hält in stürmischen Zeiten der Versuchung.

Lass Deinen Geist mein Segel sein, das mich täglich trägt.
Mach mich stark, damit ich sicher paddeln kann auf meiner Lebensreise.
Amen.

Zum Abschluss

Hamburg im Mai 2022

Liebe:r Proband:in

Vielen Dank für die Teilnahme an der Intervention!

Bitte bearbeite nun noch den zweiten Fragebogen. Gehe dafür auf diesen Link: https://ww2.unipark.de/uc/HH_1090/3180/.

Die Befragung dauert maximal 10 Minuten. Es ist essentiell wichtig, dass Du auch den zweiten Fragebogen ausfüllst, damit die Studie gelingt. Sonst war auch Deine vierwöchige Arbeit umsonst, weil ich keinen Nachher-Effekt messen kann.

Bitte kontaktiere mich nach Abschluss der Intervention per Mail oder über den Weg über den wir die letzten Wochen zur Materialzusendung Kontakt hatten. Sende mir bitte den Dokumentationsbogen als Foto oder PDF-Datei zu. Bei Fragen kannst Du mich auch gern kontaktieren.

Ich danke Dir von Herzen für Deine Teilnahme und hoffe, dass auch Du etwas von der Intervention profitieren konntest. Vergiss' die 2. Befragung nicht!

Herzliche Grüße,

Marie Friberg

Kontakt:

Marie Friberg

Friberg.marie@stud.hs-fresenius.de

Anhang H: Material Woche 1-4 für Interventionsgruppe ohne Religionsbezug

2022

Leitfaden

Kontakt: friberg.marie@stud.hs-fresenius.de

Hamburg im April 2022

Liebe:r Proband:in,

herzlich Willkommen zur Intervention meiner Bachelorarbeit. Da die Intervention ganz persönliche Glaubenthemen anstoßen kann, habe ich mich entschieden Sie innerhalb der Intervention zu duzen. Außerhalb der Intervention, also bei der wissenschaftlichen Datenerhebung entfällt dies wieder.

In den kommenden vier Wochen erwarten Dich wöchentlich vier Übungen. Diese dauern immer ca. 10 Minuten. Der ein oder andere Inhalt kann auch ein paar Minuten länger oder kürzer ausfallen. Nimm Dir für diese Zeit etwas Ruhe und Raum für Dich. Du kannst selbst entscheiden an welchen Tagen in der Woche Du diese Übungen machen möchtest. Schön wäre, wenn Du es morgens oder am Vormittag einrichten kannst, z.B. vor oder nach dem Frühstück. So kannst Du vielleicht den ganzen Tag von dem Inhalt profitieren. Für viele Übungen brauchst Du Internet. Ich werde dann immer einen Link einfügen, den Du einfach anklicken kannst. Stelle also sicher, dass Du stets die Möglichkeit auf einen Internetzugriff hast. Du kannst Dir die Materialien ausdrucken wenn Du das möchtest, Du kannst aber genauso gut einfach mit Deinem mobilen Endgerät arbeiten (Dann funktionieren auch die Links übers anklicken). Ich würde Dir empfehlen immer etwas zum Schreiben vorzubereiten, falls Dich eine Stelle in einer Übung anspricht. Die Wochen der Intervention orientieren sich an Oberthemen, die im (religiösen) Leben eine wichtige Rolle spielen: Selbstliebe, Nächstenliebe, Freiheit und bewusstes Leben. Ich habe verschiedene Arten gewählt um Dir die Themen näher zu bringen. Mal ein Lied, mal eine Geschichte, mal ein Gedicht, mal ein Vortrag, mal ein Poetry Slam und ab und zu eine Übung dazu. Sicherlich findest Du eine Art mal besser, als eine andere. Versuche stets Dich auf den Inhalt und das Gesagte einzulassen und lass Deine Gedanken dazu Deinen Tag gestalten.

Ich sende Dir jede Woche die benötigten Materialien für die neue Interventionswoche zu. Hast Du Fragen zur Intervention oder zu Inhalten oder möchtest aus der Intervention aussteigen, dann kontaktiere mich gern über die unten genannte Mail-Adresse.

Danke, dass Du Dir Zeit nimmst an meiner Studie teilzunehmen. Ich hoffe, dass die Intervention Dir auch etwas zurück gibt. Lass Dich drauf ein.

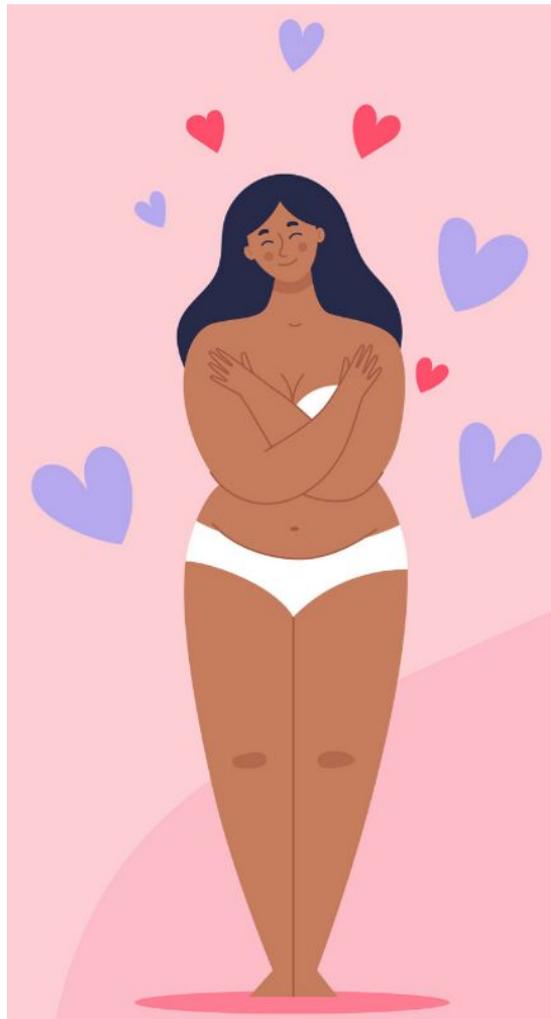
Viel Spaß und herzliche Grüße,

Marie Friberg

Kontakt: friberg.marie@stud.hs-fresenius.de

Woche 1

Selbstliebe



Versuche jeden Tag mehr Du selbst zu werden
(Anselm Grün)

Interventionsstudie: Marie Friberg

Bild: <https://www.google.com/uri?sa=i&uri=https%3A%2F%2Fwww.wunderweib.de%2Fselbstliebe-sprueche-und-zitate-ueber-die-liebe-zu-sich-selbst-113584.html&psig=AOVvaw0CM0EcRjfg597toavAbT&ust=1650532256201000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxxqFwoTCP69f6lovCFQAAAAAdAAAAABAD>

Woche 1 – Übung 1

Heute beginnt Deine vierwöchige Intervention, in der Du Dich genauer mit Dir, Deinen Einstellungen und Ansichten auf Dich und auf diese Welt auseinandersetzt. Versuche all` den Input der kommenden Wochen auf Dich wirken zu lassen und ihn anzunehmen und beobachte, was er mit Dir macht. Vielleicht berührt Dich eine Textzeile oder ein Satz kann in einem anderen Zusammenhang etwas auslösen. Lass Dich ein.

Suche Dir heute und ab sofort zu jeder Interventionsübung einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist: Überlege kurz für Dich, Wochenthema 1: *Selbstliebe*. Was ist das für mich?

Und dann höre Dir folgendes Lied an: Bestandsaufnahme – Julia Engelmann
Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Vielleicht findest Du es auch schön, den Text mitzulesen. Die Lyrics zu diesem Lied findest Du am Ende dieser Übung(auf der nächsten Seite). Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=i-dUxAEngvLI>.

Nimm Dir Zeit. Lass den Text nachwirken und lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum.

Mach Du nun auch mal eine Bestandsaufnahme. Überlege Dir jeweils drei Dinge:

- Was ich nicht habe:

- Was ich habe, aber nicht haben will:

- Was ich habe:

Sei froh über das, was Du hast. Du bist gut so wie Du bist. Du sollst so sein. Sei glücklich über das was Du hast und nicht hast, über das was und wer Du bist.

Nimm Deine persönliche Quintessenz aus dieser ersten Übung mit in den heutigen Tag.

Bestandsaufnahme – Julia Engelmann

Bestandsaufnahme Teil eins von drei: was ich nicht hab'!

Ich hab' keine Schokoladenseite, keine Macht,
keine Kneipe, keinen Plan B, keinen Plan A,
keinen Wunschpunkt, wenn ich "Gatsmas" sag.
Ich hab' kein gutes Bauchgefühl, weil ich es mit Hunger verwechsle.
Ich hab' kein Ordnungsempfinden, obwohl ich Ordnung sehr schätze.
Ich hab' kein Swag, kein Sixpack, keine Big Band, Nickname, Big Mac.
Ich hab' keine Straße, kein' Bezirk, kein' Block.
Bin nicht bei Tinder, hab' auch sonst nie geloggt.
Ich hatte nie genug Mut, beim Flaschendreher die Flasche zu drehen.
Ich hab' noch nie Sternschnuppen, nie Glühwürmchen, nie Titanic gesehen.
Ich kann nicht Namedropfen, Partyhoppen,
nicht smalltalken, nicht moonwalken.
Ich hab' kein x-Faktor, egal ist nur ein Wort mit 'nem x davor.
Mein Facebook ist nicht die Chronik von Narnia.
Und wer weiß, vielleicht hab' ich kein Karma.

Bestandsaufnahme Teil zwei von drei: was ich hab', aber nicht will!
(das ist der längste Teil)

Ich hab' so bescheuert viel Angst, mich falsch zu entscheiden,
irgendwo wegzugehen, wenn ich mir eigentlich gerade nur wünsche zu bleiben.
Angst Fehler zu machen, auch wenn ich weiß, dass sie wichtig sind.
Angst zu spät zu bemerken, welche Wege doch richtig sind.
Angst davor wie schnell die Zeit vergeht, dass ich sie nicht richtig nutze.
Angst, dass ich nicht umsetzen kann, was mir eigentlich lange bewusst ist.
Und was ich noch hab' ist das Gefühl, alle anderen sind besser,
oder wenigstens etwas, weil ich muss leider ziemlich oft feststellen:
Millionäre sind reicher, alte Menschen sind weiser,
Luft ist luftiger, leichter, Äpfel fruchtiger, reifer,
das Meer berausender, Einhörner flauschiger, Kleber klebriger,
Bäume sind ewiger, als ich.
Und ich mag dich mehr, als du mich.

Bestandsaufnahme Teil drei von drei: was ich hab'!

Ich hab' so viele Dinge, viel mehr als ich er- und vertrage.
Ich hab' mehr Schmuck als ich eigentlich trage
und ein Einrad, mit dem ich nie fahre.
Ich hab' Augen, die, was ich betrachte, auch tatsächlich sehen.
Und Beine, die stolpern und tanzen oder tatkräftig gehen.
Ich hab' mein Leben, das endlich ist,
und nicht selbstverständlich ist,

eine Seele, vielleicht, auch wenn der Gedanke befremdlich ist.
Ich hab' noch was, das vergesse ich oft,
dann muss ich mich wieder besinnen,
ich habe tausend Gründe zum Lachen, bloß einen zum weinen
und vor allem so viel zu gewinnen,
ich hab so viel zu gewinnen.

Ich bin glücklich.
Ich bin glücklich.
Und ich weiß, ich hab' dich nicht, und doch hab' ich mehr als gedacht.
Ich bin glücklich.

Woche 1 – Übung 2

Willkommen zur zweiten Übung. Suche Dir auch heute einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Oft denken wir, dass zum Glücklich sein dazugehört, dass wir keine Probleme mehr haben und eben auch, dass wir uns selbst lieben. Aber wann können wir uns denn lieben? Nur dann, wenn wir perfekt sind? Wenn Selbstoptimierung und Persönlichkeitsentwicklung super laufen und wir alle Ziele schaffen, die wir oder die Gesellschaft uns auferlegt haben?

Liebe ich mich nur, wenn ich makellos und perfekt bin? Was ist perfekt? Kann ich perfekt sein? Lasse kurz Deine Gedanken zu diesen Fragen schweifen.

Heute möchte ich, dass Du mal eine kurze geführte Meditation ausprobierst. Auch, wenn Du vielleicht nicht so viel von Meditation hältst – probiere es doch gern mal aus.

Schau` Dir dann folgendes kurzes Video an. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=H1AM0-9koVc&t=121s>.

Lass` das Gesagte kurz nachwirken.

Ich liebe und akzeptiere mich – so wie ich bin. Ich bin.

Die Unvollkommenheit ist nur ein Schritt auf dem Weg beständigen Wachstums. Unser Stand auf diesem Wachstumsweg ist aktuell gerade einer, der so wie er ist – also so wie Du gerade bist –, gut ist.

Nimm Dir Zeit. Lass den Text nachwirken und lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum. Atme ein und aus und beginne den Tag.

Woche 1 – Übung 3

Heute steht die dritte Übung an. Suche Dir wieder einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Höre zu Beginn folgendes Lied: Das Lied – Julia Engelmann
Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Vielleicht findest Du es auch schön, den Text mitzulesen. Das Video zeigt die Lyrics, sodass Du einfach mitlesen kannst. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=uRAz0M785q4>.

Lass das Lied kurz nachwirken und lies dann weiter.

Es geht nicht darum, alles richtig zu machen.
Es geht nicht darum, große Taten zu vollbringen.
Es geht nicht darum, dass jeder Tag Erfolg bringt.
Es nicht darum, ob Du von anderen bewundert wird.

Es geht nicht darum wen, sondern darum, dass Du liebst.
Es geht nicht drum wie viel, sondern darum, dass Du gibst.
Es geht nicht ums Gewinnen, sondern darum, dass du kämpfst.
Es geht nicht um das Lied, sondern darum, dass du danced.

Übung: Deine Wahrheiten.

Schreibe auf ein Blatt Papier (oder zum Beispiel auf Diese Rückseite) ein paar schlechte Gedanken auf, die Du über Dich selbst hast. Dann nimm einen dicken Stift und streiche diese Gedanken durch. Schreibe daneben, was Andere – vielleicht Dein:e Parter:in, Freunde oder Deine Eltern - darüber denken. Mache diese Übung wirklich und überspringe sie nicht.

Trage diese positiven Gedanken mit in Deinen Tag und mache sie Dir heute immer wieder bewusst. Vor allem dann, wenn Du wieder einmal schlecht denkst. Hab einen schönen Tag.

Woche 1 – Übung 4

Heute ist schon die vierte Übung der ersten Interventionswoche. Suche Dir auch heute einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe und lies dann den folgenden Text:

Als ich mich selbst zu lieben begann

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man SELBST-BEWUSST-SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, wie sehr es jemand beleidigen kann, wenn ich versuche,
diesem Menschen meine Wünsche aufzudrücken,
obwohl ich wusste, dass die Zeit nicht reif war und der Mensch nicht bereit,
und auch wenn ich selbst dieser Mensch war.
Heute weiß ich: Das nennt man RESPEKT

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Einladung zum Wachsen
war. Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Freude und Glück bringt,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Rhythmus. Heute
weiß ich, das nennt man EINFACHHEIT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen,
Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,

habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt: das nennt man BESCHEIDENHEIT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe
ich heute jeden Tag, Tag für Tag, und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken behindern und krank machen
kann. Als ich mich jedoch mit meinem Herzen verband, bekam der Verstand
einen wertvollen Verbündeten. Diese Verbindung nenne ich heute HER-
ZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue
Welten. Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN !

(aus: <https://www.op-vermittlungen.de/resources/File/charlie-chaplin-selbstliebe.pdf>, von Charlie Chaplin)

Nimm Dir Zeit. Lass den Text nachwirken und lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum.

Selbstliebe. Muss ich mich, denn eigentlich wirklich selbst lieben? Reicht nicht Akzeptanz? Reicht es nicht, wenn ich mich ganz in Ordnung finde? Muss ich mich denn selber lieben? Ist das nicht vielleicht auch toxisch? Kann ich nur jemand anderen lieben, wenn ich mich selbst liebe? Kann ich nicht gut jemand anderen lieben und mich dabei einfach akzeptieren?

Lass Deine Gedanken dazu einmal schweifen und überlege Dir Deinen Standpunkt. Wenn Du willst, kannst Du Dich auch heute mit einer anderen Person darüber austauschen.

Was ist Selbstliebe für Dich? Braucht es Selbstliebe oder reicht Selbstakzeptanz? Liebst oder akzeptierst Du Dich? Wenn ja warum? Wenn nicht, was fehlt Dir dazu? Kannst Du etwas tun?

Du bist gut so wie Du bist. Liebe und/ oder akzeptiere Dich.
Nimm Dir heute und in den nächsten Tagen immer wieder kurz die Zeit Dir zu sagen „Ich bin gut“. Wenn Dir das noch schwer fällt... Vielleicht kannst Du Dir auch sagen „Ich will mir glauben, das ich gut bin“. Ich wünsche Dir einen schönen Tag.

Woche 2

Nächstenliebe



Niemals die einen gegen die anderen
Niemals die einen über den anderen
Niemals die einen ohne die anderen
(Lothar Zenetti)

Interventionsstudie: Marie Friberg

Bild: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ffragen.evangelisch.de%2Ffrage%2F9943%2Fwie-kann-man-naechstschliebe-verstehen-und-leben&psig=AOvVaw2ZhBDi7P9qLNUFGVNWu7Cy&ust=1650532285200000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCOIUmI-movcCFQAAAAAdAAAAABAJ>

Woche 2 – Übung 1

Willkommen in Woche zwei. Versuche auch in dieser Woche all' den Input auf Dich wirken zu lassen und ihn anzunehmen und beobachte, was er mit Dir macht. Vielleicht berührt Dich eine Textzeile oder ein Satz kann in einem anderen Zusammenhang etwas auslösen. Lass Dich ein.

Diese Woche hat den Themenschwerpunkt *Nächstenliebe*. Suche Dir auch in dieser Woche immer einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm' zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist überlege kurz: Was ist Nächstenliebe für mich?

Lies dann den folgenden Text:

Fürsorge

Eines Abends beobachteten meine kleine Tochter und ich bei Sonnenuntergang, wie langsam die Flut kam. Es war ein stiller Abend, und in der untergehenden Sonne schimmert alles – auch das Wasser, das wie Blood Gold über den trockenen Sand immer näher kam und sich schließlich fast lieblos um den Fuß einer Düne legte. Und meine Tochter sagte nachdenklich: ist es nicht schön, wie sich das mehr um das Land kümmert? Sie hatte Recht. Meine Tochter hatte den unfehlbaren Instinkt eines Kindes: es war wirklich eine Art der Fürsorge. Die Düne lag einfach passiv da, aber das Meer, das kam und ging, kümmerte sich fürsorglich um das Land. In diesem wunderschönen Bild war die komplette Lektion enthalten: werde wach, werde aktiv, handele, gehe auf einen Menschen zu, lass dich ganz auf ihn ein und erlebe dadurch selbst Erfüllung.

(aus: Meer für dich – Arthur Gordon)

Nimm Dir Zeit. Lass den Text nachwirken und lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum.

Versuche am heutigen Tag und auch die gesamte Woche darauf zu achten, Deinem Gegenüber möglichst „nächstenlieb“ zu begegnen. Versuche, wie im Text beschrieben, aktiv zu werden und auf andere Menschen einzugehen. Lass Dich auf sie ein. Nicht aus Eigeninteresse, sondern aus Interesse am Anderen und erfülle Dich dadurch selbst.

Wie kann das im Kleinen, in Deinem Alltag, heute, aussehen?

Wie kannst Du das heute anwenden?

Sieh es als Übung für den Tag und halte vielleicht auch ab und zu heute mal inne.

Ich wünsche Dir einen schönen Tag.

Woche 2 – Übung 2

Willkommen zur zweiten Übung in der Nächstenliebe-Woche. Suche Dir auch heute einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du ruhig und angekommen bist, habe ich für heute einen Poetry-Slam vorbereitet.

Schau` Dir dazu dieses Video an: „Die gute Tat und ich“ von Veronika Rieger. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=jXbk5pQkaS0&t=6s>.

Nimm Dir Zeit. Lass das Gesagte nachwirken und lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum.

Zuhören ist wichtig. Du willst, dass man Dir zuhört und auch Dein Gegenüber will gehört werden. Jemanden hören und darauf eingehen ist sicher eine Form von Nächstenliebe oder?

Versuche heute und die nächsten Tage immer mal wieder aktiv zuzuhören und dem Gegenüber zu vermitteln, dass Du ihn hörst und dass Du ihn siehst. Sammle Deine Gedanken. Atme ein und aus und beginne den Tag.

Woche 2 – Übung 3

Heute steht eine weitere Übung an. Suche Dir wieder einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Zu Beginn, habe ich Dir heute eine kleine Geschichte herausgesucht.

Spiegelbild

Es gab in Indien einen Tempel mit tausend Spiegeln. Er lag hoch oben auf einem Berg, und sein Anblick war gewaltig. Eines Tages kam ein Hund in diesen Tempel. Als er in den Saal der tausend Spiegel kam, sah er Tausende Hunde. Er bekam Angst, sträubte das Nackenfell, klemmte den Schwanz zwischen die Beine, knurrte furchtbar und fletschte die Zähne. Und tausend Hunde sträubten das Nackenfell, klemmten die Schwänze zwischen die Beine, knurrten furchtbar und fletschten die Zähne. Voller Panik rannte der Hund davon und glaubte von nun an, dass die ganze Welt aus knurrenden, gefährlichen und bedrohlichen Hunden bestehe.

Einige Zeit später kam ein anderer Hund. Auch er betrat den Tempel. Als er in den Saal kam, sah auch eher Tausende andere Hunde. Er aber freute sich. Er wedelte mit dem Schwanz, sprang fröhlich hin und her und forderte die Hunde zum Spielen auf. Und er sah tausend Hunde, die ihm Schwanz wedelnd entgegen sprangen. Dieser Hund verließ den Tempel mit der Überzeugung, dass die ganze Welt aus netten, freundlichen Hunden bestehe, die ihm wohl gesonnen sind.

(aus: Oh! Noch mehr Geschichten für andere Zeiten)

Nimm Dir Zeit. Lass die Geschichte nachwirken und lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum.

So wie wir anderen begegnen – so begegnen sie auch uns. Wir können sie als Spiegelbild unser sehen.

Das Wichtigste

Ein Weiser wurde gefragt, welches die wichtigste Stunde im Menschenleben sei, welches der bedeutendste Mensch, der ihm begegnet, und welche ist das notwendigste Werk.

Er antwortete: die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch der, der dir gerade gegenüber steht und das notwendigste Werk ist stets die Liebe.

(von Meister Eckhart)

Nimm Dir Zeit. Lass auch diesen Text nachwirken und lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum und mit diesen entlasse ich Dich in den Tag.

Woche 2 – Übung 4

Endspurt in Woche zwei und damit ist dann auch die Hälfte der Intervention schon geschafft. Suche Dir auch heute einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist, gibt es heute mal wieder ein Lied für Dich. Vielleicht kennst Du es auch. Lass Dich auf den Inhalt ein und überlege, wer Dir das Lied vielleicht singen würde und für wen Du es singen könntest.

Höre nun folgendes Lied: Für Dich da – Herbert Grönemeyer
Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Vielleicht findest Du es auch schön, den Text mitzulesen. Das Video zeigt die Lyrics, sodass Du einfach mitlesen kannst. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=zK7ovdKCABw>.

Nimm Dir Zeit. Lass das Lied nachwirken und lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum.

„Ich bin für Dich da, wann immer Du willst. Was kann ich noch für Dich tun?“ Versuche auch Du heute und in den nächsten Tagen, Deinen (Lieblings-)Menschen gegenüber dies zu vermitteln oder zu sagen. Überlege, wie Du vielleicht in einer kleinen Geste oder mit Worten Du dies zum Ausdruck bringen kannst und zeige Ihnen, dass Du sie liebst.
Atme ein und aus und beginne den Tag.

Woche 3

Freiheit



**Ich bin frei, denn ich bin einer Wirklichkeit nicht ausgeliefert, ich kann sie gestalten.“
(Paul Watzlawick)**

Interventionsstudie: Marie Friberg

Bild: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fchainlesslife.com%2Ffinanzielle-freiheit%2F&psig=AOvVawzv8qgnYGET5pYDz-HEse56&ust=1650532313499000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQJRxqFwoTCOC-0J2movcCFQAAAAAdAAAAABAK>

Woche 3 – Übung 1

Herzlich Willkommen in Woche drei. Versuche auch in dieser Woche all' den Input auf Dich wirken zu lassen und ihn anzunehmen und beobachte, was er mit Dir macht. Vielleicht berührt Dich eine Textzeile oder ein Satz kann in einem anderen Zusammenhang etwas auslösen. Lass Dich ein.

Diese Woche hat den Themenschwerpunkt *Freiheit*. Suche Dir auch in dieser Woche immer einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm' zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist überlege kurz: Was ist denn eigentlich Freiheit für mich?

Höre zu Beginn folgendes Lied: Freiheit – Söhne Mannheims
Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Vielleicht findest Du es auch schön, den Text mitzulesen. Die Lyrics zu diesem Lied findest Du am Ende dieser Übung. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=d1nGfpKg3O4>.

Lass das Lied kurz nachwirken. Was diese Menschen singen, beschreibt das, was Freiheit für Dich ist? Oder fehlt etwas? Oder ist es etwas ganz anderes? Glaubst Du das von ganzem Herzen? Was bedeutet Freiheit?

Freiheit

Es war einmal ein König, der hatte einen lebendigen Schatz: einen wunderschönen, tausendfarbigen Vogel. Jeden Tag besuchte er ihn und jeden Tag sprach der Vogel: „Du sagst, ich sei dein kostbarster Schatz. Erfülle mir meinen sehnlichsten Wunsch und schenke mir die Freiheit!“ Immer antwortete der König: „Alles, aber das nicht.“ Als er eines Tages auf Reisen ging, fragte er den Vogel, ob er ihm etwas mitbringen können. Der Vogel sprach: „Geh in den Wald und sag meinen Brüdern und Schwestern, dass ich bei dir lebe, in einem Käfig.“

Der König fand all die wunderschönen 1000-farbigen Vögel: „Euer Bruder lässt euch grüßen. Er lebt bei mir im Palast in einem Käfig, ist bei guter Gesundheit und denkt an euch.“ Kaum hatte er das ausgesprochen, da fiel einer der Vögel wie ein Stein zur Erde. Der König erschrak, hob ihn auf und sagte mit zitternder Stimme: „Tot!“

Als der König zurück kam, berichtete er seinem Vogel davon. Kaum hatte er ausgesprochen, da plumpste der Vogel wie ein Stein auf dem Boden des Käfigs. Der König erschrak öffnete das Türchen, nahm den Vogel heraus und sagte mit zitternder Stimme: „Tot!“

Plötzlich flatterte der Vogel mit den Flügeln und flog auf den höchsten Baum des Gartens. „Danke, mein König! Heute haben wir beide etwas gelernt: dass die Freiheit keine Blume ist, um die man bittet, sondern die man sich nimmt. Auf Wiedersehen, ich will mich beeilen und die Neuigkeit zu meinen Schwestern und Brüdern bringen!“

(aus: Oh! Noch mehr Geschichten für andere Zeiten)

Nimm Dir Zeit und lass die Geschichte und vor allem den letzten Satz des Vogels nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum. Kann man sich Freiheit immer nehmen? Sind wir so frei?

Nimm Deine persönliche Quintessenz aus dieser ersten Einheit der Freiheitswoche mit in den heutigen Tag.

Freiheit – Söhne Mannheims

Man kann es nicht beschreiben
Und dementsprechend kann man schlecht darüber singen
Dieses Gefühl von Freiheit
Wie soll der Funke überspringen
Wenn ich nicht weiß und du nicht weißt
Was Freiheit heißt
Wofür haben wir dann gelebt?
Nur fürs Fressen, Kiffen, Fernsehen?
Wovon haben wir gelebt?
Wirklich nur von Wasser, Nahrung, Wärme?

Freiheit heißt Liebe
Freiheit heißt gib mir Raum
Freiheit heißt Treue
Freiheit ist ein Menschheitstraum
Freiheit heißt Rücksicht
Freiheit heißt Toleranz
Freiheit heißt hilf mir
Ich glaube Freiheit bleibt weiterhin unerkannt

No freedom, no justice
And the reason you can't trust is
This system is self-destructive
Freedom is so close that you can almost touch it
Everybody needs their peace of freedom
Peace destroys me, leave it
Even if you think that you're here forever, no one is lives forever, never
Why on the earth give me my right for freedom
I hate this today I'm leaving

And the wind's got changing seasons, and reasons

Freiheit heißt Liebe
Freiheit heißt gib mir Raum
Freiheit heißt Treue
Freiheit ist ein Menschheitstraum
Freiheit heißt Rücksicht
Freiheit heißt Toleranz
Freiheit heißt hilf mir
Ich hoffe Freiheit bleibt weiterhin unerkannt

Keine Macht im Universum
Ist größer als die Liebe
Ich schreib tausend mal den Vers um
Es bliebe immer schlecht beschrieben
Ist Freiheit nicht ein Werbefilm schlechthin
Und sie baden gerade ihre Ohren darin
Musik ist für die Seele
Wie Wasser für den Körper
Und wir glauben dass nur wahre Freiheit
Echtes Leben fördert
Wenn wir uns unsere blutigen Hände reichen
Dann können wir sicherlich alles erreichen
Freiheit steht für Gleiche und Vergleiche
Des Glückes Unterpfand
Sind die Menschen in jedem Land

Freiheit heißt Liebe
Freiheit heißt gib mir Raum
Freiheit heißt Treue
Freiheit ist ein Menschheitstraum
Freiheit heißt Rücksicht
Freiheit heißt Toleranz
Freiheit heißt hilf mir
Ich glaube Freiheit bleibt weiterhin unerkannt
Freiheit heißt Liebe
Freiheit heißt gib mir Raum
Freiheit heißt Treue
Freiheit ist ein Menschheitstraum
Freiheit heißt Rücksicht
Freiheit heißt Toleranz
Freiheit heißt hilf mir
Ich hoffe Freiheit bleibt nicht weiterhin unerkannt

Woche 3 – Übung 2

Freiheit, ist das Einzige was zählt... So sang schon Westernhagen. Beginne die zweite Übung: Suche Dir heute wieder einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist, starten wir auch heute wieder mit einem Lied.

Höre zu Beginn folgendes Lied: Grüner wird's nicht – Julia Engelmann
Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Vielleicht findest Du es auch schön, den Text mitzulesen. Die Lyrics findest Du am Ende dieser Übung. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=hWIyRuFa-7Q>.

Nimm Dir Zeit. Lass das Lied nachwirken und lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum.

„Du musst leben, du wirst nicht gelebt.“ Du bist der Macher in Deinem Leben. Du bist frei in Deinem Machen. Warte nicht auf den Startschuss. Stell' Dir vor Du machst es – was auch immer es ist – wirklich. Du bist frei! Mach doch! Starte jetzt. Und doch halten und orientieren wir uns an Anderen. Wann ist das gut? Wann schlecht? Wann solltest Du frei aus Deinem Bauch und Kopf raus entscheiden und wann auf Andere hören?

Traditionen

Ein junges Paar möchte zum Festtag ein Kaninchen braten. Bevor sie das Kaninchen in den Schmortopf legt, schneidet die junge Frau die beiden Hinterläufe ab und legt sie extra in den Topf. „Warum machst Du das?“, fragt sie der Freund. „Das muss so sein. Meine Mutter macht das auch immer so.“ Daraufhin fragt der junge Mann die Mutter, warum sie das tut. „Ich weiß nicht, aber meine Mutter macht das auch so.“ Also fragt er die Oma: „Warum legst Du die Hinterbeine extra in den Topf?“ „Ganz einfach,“ antwortet sie, „mein Schmortopf ist so klein, dass der ganze Braten nicht hineinpasst.“
(aus: Oh! Noch mehr Geschichten für andere Zeiten)

Nimm Dir Zeit. Lass die Geschichte nachwirken und lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum.

Es ist gut, dass man von Eltern oder Lehrern, Dozenten oder Freunden, Kollegen oder Kindern Dinge fürs Leben lernen kann und Du freust Dich sicher auch, wenn jemand Deinen Rat annimmt. Das junge Paar hat im Ergebnis einen leckeren Kaninchenbraten. Aber: Hinterfrage auch mal die Dinge auf Deinem Lebensweg. So findest Du für Dich heraus wann das Rezept für den Braten übernommen werden kann, ob die Beine dranbleiben können, ob Du vielleicht noch eine leckere Sauce dazu kreierst, damit es Dir noch besser schmeckt. Man kann das Tier auch in viele Stücke zerschneiden und alles ganz anders machen. Wird es dann besser? Vielleicht.

Mit diesem Bild entlasse ich Dich in den Tag und wünsche Dir, dass Du Dir die Freiheit nimmst, Dein ganz eigenes Rezept für Deinen persönlichen Braten zu finden. Und dann: Lass ihn Dir schmecken!
Atme ein und aus und beginne den Tag.

Grüner wird's nicht – Julia Engelmann

Du stehst in deinen Startlöchern bereit.
Sag, worauf wartest du die ganze Zeit?
Du hoffst schon viel zu lang auf den Moment,
weiß nicht, woran man den erkennt,
er ist dir näher, als du denkst!

Du sagst, andere blockieren dir dein Glück,
doch keiner außer dir hält dich zurück.
Du musst leben, du wirst nicht gelebt,
du bleibst halt stehen, wenn du nicht gehst,
nimm mal die Steine aus dem Weg!

Warte nicht auf den Startschuss!
Warte nicht auf das Glück!
Grüner wird's nicht, grüner wird's nicht!
Stell dir vor, du machst es wirklich!
Nur nach vorn – nie zurück!

Ich warte nicht auf den Startschuss!
Ich starte, wann ich will!
Grüner wird's nicht, grüner wird's nicht!
Keine Ahnung, vielleicht irr ich –
das ist, was ich fühl!

Dein Blick ist frei bis ganz zum Horizont.
Für's Stehenbleiben schon zu weit gekommen.
Und es gibt absolut nichts Gutes,
außer du gehst los und tust es,
nach der nächsten Ebbe kommt der Mut.

Ich dachte immer, dass das abgedroschen klingt,
besonders, wenn das einer für dich singt.
Du darfst alles machen, wie du magst,
denk nicht zu viel darüber nach,
dann brauchst du keinen anderen Rat.

Warte nicht auf den Startschuss!
Warte nicht auf das Glück!
Grüner wird's nicht, grüner wird's nicht!
Stell dir vor, du machst es wirklich!
Nur nach vorn – nie zurück!
Was richtig und falsch ist,
ich weiß es doch auch nicht,
schau von oben aufs Chaos
und genieße die Aussicht!
Im Schwarz blinken Lichter
wie grüne Laternen,
unter jeder sitzt jemand,
der sich fragt, was soll werden.

Warte nicht auf den Startschuss!
Warte nicht auf das Glück!
Grüner wird's nicht, grüner wird's nicht!
Stell dir vor, du machst es wirklich!
Nur nach vorn – nie zurück!

Woche 3 – Übung 3

Heute steht die dritte Übung dieser Freiheitswoche an. Suche Dir wieder einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du ruhig und angekommen bist, habe ich für Dich heute nochmal einen Poetry-Slam vorbereitet.

Schau` Dir dazu dieses Slam-Video an: „Verpflichtende Freiheit“ von Meike Harms. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Video:
<https://www.youtube.com/watch?v=m21D0pYbT2s>.

Nimm Dir Zeit und lass das Vorgetragene nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum.

Nimm Deine persönliche Quintessenz aus diesem Slam heute mit in den Tag und schau, wo sie Dich hinführt. Wenn Du möchtest, kannst Du Dich auch mit einem Freund über das Gehörte austauschen und analysieren. Was ist Freiheit für Dich und mich? Wie frei sind wir und werden wir zum frei sein gezwungen? Hab` einen schönen Tag.

Woche 3 – Übung 4

Und schon wieder ist eine Woche rum: Willkommen zu Übung vier; oder 12/16, wenn Du schon auf das Ende der Intervention wartest. Heute erwartet Dich zum Abschluss nochmal eine interaktive Übung.

Victor Frankl war ein österreichischer Neurologe und Psychiater, der das Konzentrationslager im zweiten Weltkrieg überlebte und so seine Freiheit wieder erlangte. Auch in Gefangenschaft behielt er sich ein Stück Freiheit ein. Wie? Das wird Dir im Folgenden erklärt.

Schau` Dir nun dieses Video an: „Victor Frankl – Innere Freiheit?“. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Lass Dich nicht von der Nahaufnahme irritieren, sondern höre nur auf den Inhalte. Höre das Video nur bis **4:30 Min** und stoppe dann. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=lojxukfnKn0>.

Nimm Dir kurz Zeit und lass die Geschichte Frankls und seine Gedanken nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum.

Dem Video schließt Du jetzt eine Übung an. Ich bitte Dich die Übung durchzuführen, auch, wenn Dir Deine Intuition erstmal davon abrät.

Nimm dafür ein Blatt Papier oder öffne eine Notizen- oder Schreib-App an Deine mobilen Endgerät.

Überlege Dir zuerst einmal, was Dir wirklich wichtig ist. Das kann eine Sache sein, das können vier Sachen sein. Wie willst Du in die Welt wirken und in der Welt wirken. Was ist Dir wirklich ganz zentral in Deinem Leben wichtig? Wie will ich mit mir sein? Was will ich erleben? Schreibe diese auf. Überlege dann Gegenspieler, die gegen diese wichtige Sache in oder von der Außenwelt wirken. Wiederhole das gleiche mit Gegenspielern, die in Dir selbst gegen die wichtige Sache wirken. Schreibe auch diese auf. Betrachte die Gegenspieler und überlege welche Macht sie wirklich auf Deine wichtigen Dinge haben. Wie ich die wichtigen Dinge in mir sehe – da haben doch eigentlich die äußeren Gegenspieler gar keine Macht drauf oder? Die inneren Gegenspieler, Deine Sorgen und Ängste, wie wirken die? Hast Du Einfluss auf diese? Kannst Du diese mit Dir oder Deinen Liebsten um Dich herum besprechen und dann neu bewerten? Komme zurück zu den Dingen, die Dir so wichtig sind. Sind das noch die Gleichen oder haben sie sich jetzt verändert? Ergibt sich neue Kraft?

Nimm Dir Zeit und lass die Übung nachwirken. Kannst Du einen neuen Blickwinkel auf die wichtigen Dinge in Deinem Leben und die Gegenspieler erlangen? Befrei` Dich innerlich – wie Frankl. Lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum. Atme ein und aus und beginne den Tag.

Woche 4

Bewusstes Leben



Das Glück deines Lebens,
hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab
(Marc Aurel)

Interventionsstudie: Marie Friberg

Bild: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.fuehren-und-wirken.de%2F1-saeule-selbstwertgefuehl-bewusst-leben%2F&psig=AOvVaw1k8Fs_OcBW0_TF-zYZwDFJ&ust=1650532369290000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjRxqFwoTCICChr2movcCFQAAAAAdAAAAABAD

Woche 4 – Übung 1

Herzlich Willkommen in der letzten, der vierten Woche dieser Intervention. Versuche auch in dieser Woche all` den Input auf Dich wirken zu lassen und ihn anzunehmen und beobachte, was er mit Dir macht. Vielleicht berührt Dich eine Textzeile oder ein Satz kann in einem anderen Zusammenhang etwas auslösen. Lass Dich ein.

Diese Woche hat den Themenschwerpunkt *Bewusst Leben*. Suche Dir auch in dieser letzten Woche immer einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist überlege kurz: Was bedeutet bewusst Leben für mich?

Kinder können über so manches staunen, das uns Erwachsene nicht (mehr) berührt – weil wir eben bereits vieles kennen und deshalb nicht mehr näher betrachten oder hinterfragen. Damit verlieren wir oft den Blick auf das Schöne und das Wunderbare, das uns täglich umgibt.

Selbstverständlichkeiten

Ein Mann sitzt mit seinem 17-jährigen Sohn im Zug. Mit großen Augen schaut der junge Mann aus dem Fenster und fragt: „Papa, ist das eine Kuh?“ Der Vater lächelt und antwortet: „Ja, mein Sohn.“ Aufgeregt spricht der Junge weiter: „Papa, diese Blume ist eine Sonnenblume, oder?“ Die Antwort lautet wieder: „Ja, mein Sohn.“ Viele weitere Fragen folgen: „Papa, ist das ein Lastwagen? ... eine Tanne? ... ein Hubschrauber? ... ein hoher Berg ...?“ Stets folgt dieselbe Antwort: „Ja, mein Sohn.“ Zwischendurch zeigt der Vater in eine Richtung und sagt: „Schau, mein Sohn, der Vogel ist ein Bussard, dieser Baum ist eine Eiche und dort ist ein Rapsfeld ...“

Ein Fahrgast, der den beiden gegenüber sitzt, spricht den Vater nach einer Weile an: „Bei allem Respekt, das Verhalten Ihres Sohnes ist doch sehr merkwürdig.“ Gespreizt weist er ihn darauf hin, dass es heutzutage doch sehr gute Kliniken für Fälle „wie diesen“ gäbe und die Medizin in alle Richtungen große Fortschritte mache. Der Vater unterbricht ihn: „Wie recht Sie doch haben!“, ruft er und fährt freundlich fort: „Von solch einer Fachklinik kommen wir gerade. Mein Sohn hat vor zwölf Jahren sein Augenlicht verloren und kann seit wenigen Tagen wieder sehen.“ Sichtlich beschämt senkt der Mann den Blick. Nach einer Weile wendet er sich dem Jungen zu: „Junger Mann, ich muss mich bei Ihnen entschuldigen.“ Und nach einer Pause sagt er noch: „Und ich möchte mich bei Ihnen bedanken. Sie haben mir eben aufgezeigt, dass ich vieles Wertvolle im Leben gar nicht mehr wahrnehme, weil ich es für selbstverständlich gehalten habe.“

(aus <https://www.zeitblueten.com/news/geschichten-zum-nachdenken-selbstverstaendlichkeiten/>; von Gisela Rieger)

Nimm Dir Zeit und lass den Text nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum.

Bist Du Dir stets darüber bewusst, wie wertvoll das Leben ist? Bist Du froh darüber? Bist Du dankbar darüber – tief in Deinem Herzen? Sei ehrlich zu Dir. Denn im Alltagsstress vergisst man doch häufig die Wertschätzung der kleinen Dinge im Leben. Diese sind es – so sagt ja auch das bekannte Sprichwort – aber doch, die das Leben so schön machen. Bewusst Wahrnehmen, bewusst Leben, kann dies unterstützen.

Bist Du dankbar darüber? Bist Du dankbar über Dein Leben? Über all' das was in Deinem Leben passiert? Über die großen, aber auch die kleinen Dinge? Überleg' mal. Geh weg, von den schnellen Antworten wie „Dankbar für Gesundheit und Familie...“. Sicher bist Du auch dafür dankbar, aber werde mal viel kleiner. Überlege Dir drei Dinge für die Du gestern dankst und eine Sache, die für die Du bereits heute (wenn es gerade morgens ist) dankbar bist. Notiere diese Dinge und mache sie Dir ganz bewusst.

Beobachte heute in Deinem Alltag immer wieder die Situation und tritt vielleicht auch einen Schritt zurück und sage zu Dir selbst „Ich bin dankbar für xxx“. Mache Dir das heute und die nächsten Tage immer wieder bewusst. Ich wünsche Dir einen schönen Tag, der Dir viele kleine Dankesmomente beschert.

Woche 4 – Übung 2

Heute steht die zweite Übung der Woche an. Suche Dir wieder einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist, lies die folgende Geschichte.

Der angekettete Elefant

„Ich kann nicht“, sagte ich. „Ich kann es einfach nicht.“ „Bist Du sicher?“ fragte er mich. „Ja, nichts täte ich lieber, als mich vor sie hinzustellen und ihr zu sagen, was ich fühle... Aber ich weiß, dass ich es nicht kann.“ DER Dicke setzte sich im Schneidersitz in einen dieser fürchterlichen blauen Polstersessel in seinem Sprechzimmer. Er lächelte, sah mir in die Augen, senkte die Stimme wie immer, wenn er wollte, dass man ihm aufmerksam zuhört und sagte: „Komm, ich erzähl Dir eine Geschichte.“ Ohne ein Zeichen meiner Zustimmung abzuwarten, begann er zu erzählen.

Als ich ein kleiner Junge war, war ich vollkommen vom Zirkus fasziniert, und am meisten gefielen mir die Tiere. Vor allem der Elefant hatte es mir angetan. Wie ich später erfuhr, ist er der das Lieblingstier vieler Kinder. Während der Zirkusvorstellung stellte das riesige Tier sein ungeheures Gewicht, seine eindrucksvolle Größe und seine Kraft zur Schau. Nach der Vorstellung war und auch in der Zeit bis kurz vor seinem Auftritt blieb der Elefant immer am Fuß an einen kleinen Pflock angekettet. Der Pflock war allerdings nichts weiter als ein winziges Stück Holz, das kaum ein paar Zentimeter tief in der Erde steckt und obwohl die Kette mächtig und schwer war, stand für mich ganz außer Zweifel, dass ein Tier, das die Kraft hatte einen Baum mitsamt der Wurzel auszureißen, sich mit Leichtigkeit von einem solchen Pflock befreien und fliehen konnte. Dieses Rätsel beschäftigt mich bis heute. Was hält ihn zurück?

Warum macht er sich nicht auf und davon? Als Sechs- oder Siebenjähriger vertraute ich noch auf die Weisheit der Erwachsenen. Also fragte ich einen Lehrer, einen Vater oder Onkel nach dem Rätsel des Elefanten. Einer von ihnen erklärte mir, der Elefant mache sich nicht aus dem Staub, weil er dressiert sei. Meine nächste Frage lag auf der Hand: „Und wenn er dressiert ist, warum muss er dann noch angekettet werden?“ Ich erinnere mich nicht, je eine schlüssige Antwort darauf bekommen zu haben. Mit der Zeit vergaß ich das Rätsel um den angeketteten Elefanten und erinnerte mich nur dann wieder daran, wenn ich auf andere Menschen traf, die sich dieselbe Frage irgendwann auch schon einmal gestellt hatten. Vor einigen Jahren fand ich heraus, dass zu meinem Glück doch schon jemand weise genug gewesen war, die Antwort auf die Frage zu finden: Der Zirkuselefant flieht nicht, weil er schon seit frühester Kindheit an einen solchen Pflock angekettet ist.

Ich schloss die Augen und stellte mir den neugeborenen Elefanten am Pflock vor; ich war mir sicher, dass er in diesem Moment schubst, zieht und schwitzt und sich zu befreien versucht. Und trotz aller Anstrengung gelingt es ihm nicht, weil dieser Pflock zu fest in der Erde steckt. Ich stellte mir vor, dass er erschöpft einschläft und es am nächsten Tag gleich wieder probiert,

und am nächsten Tag wieder, und am nächsten... Bis eines Tages, eines für seine Zukunft verhängnisvollen Tages, das Tier seine Ohnmacht akzeptiert und sich in sein Schicksal fügt. Dieser riesige, mächtige Elefant, den wir aus dem Zirkus kennen, flieht nicht, weil der Ärmste glaubt, dass er es nicht kann. Allzu tief hat sich die Erinnerung daran, wie ohnmächtig er sich kurz nach seiner Geburt gefühlt hat, in sein Gedächtnis eingebrannt. Und das Schlimme dabei ist, dass er diese Erinnerungen nie ernsthaft hinterfragt hat. Nie wieder hat er versucht, seine Kraft auf die Probe zu stellen.

„So ist es, Demian. Uns allen geht es ein bisschen so wie diesem Zirkuselefanten: wir bewegen uns in der Welt, als wären wir an Hunderte von Pflöcken gekettet. Wir glauben, einen ganzen Haufen Dinge nicht zu können, bloß weil wir sie ein einziges Mal vor sehr langer Zeit, damals, als wir noch klein waren, ausprobiert haben und gescheitert sind. Wir haben uns genauso verhalten wie der Elefant, und auch in unser Gedächtnis hat sich die Botschaft eingebrannt: ich kann das nicht, und ich werde es niemals können. Mit dieser Botschaft, der Botschaft, dass wir machtlos sind, sind wir groß geworden, und seitdem haben wir niemals versucht, uns von unserem Pflock loszureißen. Manchmal, wenn wir die Fußfesseln wieder spüren und mit den Ketten klirren, gerät uns der Pflock in den Blick und wir denken: Ich kann (es) nicht, und (ich) werde es niemals können.“ Jorge machte eine lange Pause. Dann rückte er ein Stück heran, setzte sich mir gegenüber auf den Boden und sprach weiter: „Genau dasselbe hast auch Du erlebt. Denn Dein Leben ist von der Erinnerung an einen Demian geprägt, den es gar nicht mehr gibt und der nicht konnte. Der einzige Weg herauszufinden, ob Du etwas kannst oder nicht, ist, es auszuprobieren und zwar mit vollem Einsatz. Aus ganzem Herzen!“

Nimm Dir Zeit und lass den Text nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum.

Was kettet Dich in letzter Zeit oder heute an? Lass Deine Gedanken schweifen. Kannst Du die Ketten lösen und Dich befreien? Kannst Du heute vielleicht viel mehr als Du vor einer gewissen Zeit noch nicht konntest?

Atme ein und aus und beginne den Tag.

Woche 4 – Übung 3

Endspurt der Intervention. Willkommen zur dritten Intervention der Bewusst Leben-Woche. Suche Dir auch heute einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist, starten wir auch heute nochmal wieder mit einem Lied.

Höre Dir zu Beginn folgendes Lied an: Das Leben ist schön – Sarah Connor. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Vielleicht findest Du es auch schön, den Text mitzulesen. Das Video zeigt die Lyrics, sodass Du einfach mitlesen kannst. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Lied: <https://www.youtube.com/watch?v=-hLk8GXOaJg>.

Nimm Dir Zeit und lass das Lied nachwirken. Lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum.

„Das Leben ist schön – auch wenn es vergeht.“ Versuche Dir das immer wieder ganz bewusst zu machen. Vielleicht wird das Leben auch gerade dadurch schön, weil es vergänglich ist. Jeder Moment ist vergänglich. Also genieße ihn und genieße das Leben. Und versuche viele Momente in Deinem Leben ganz bewusst zu genießen.

Um Dein Bewusstsein für den Moment - gerade in diesem Moment - zu schulen, überlege jetzt mal. Was bewegt mich? Nimm Dir dafür Zeit. Sprich es auf oder schreib` es gern auf.

Was bewegt mich jetzt gerade? Was läuft gerade gut und was nicht so? Was sind Deine Sorgen und Ängste? Welche Gefühle hast Du gerade und was ist sonst in allem anderen gerade noch los?

Atme ein und aus und beginne den Tag.

Woche 4 – Übung 4

Zum Abschluss der Intervention suche Dir auch heute zum letzten Mal einen Platz, wo Du ungestört bist und mache es Dir bequem. Komm` zur Ruhe.

Wenn Du angekommen bist, reflektiere die letzten Wochen. Hat die Intervention etwas mit Dir persönlich gemacht? Wie hat sich die Intervention auf Deine Einstellungen und Ansichten auf Dich und auf diese Welt ausgewirkt? Lass Deinen Gedanken kurz freien Lauf.

Heute möchte ich, dass Du nochmal mal eine kurze geführte Meditation ausprobierst. Auch, wenn Du vielleicht nicht so viel von Meditation hältst – probiere es gern nochmal aus.

Schau` Dir dann folgendes kurzes Video an. Wenn Du willst, schließe die Augen und höre auf den Text. Klicke einfach auf den Link und Du gelangst zum Video: <https://www.youtube.com/watch?v=mn-KTgQnYg0&t=555s>.

Nimm Dir Zeit. Lass die Meditation nachwirken und lass die Gedanken, die kommen zu und gib ihnen Raum. Atme ein und aus und beginne den Tag.

Zum Abschluss

Hamburg im Mai 2022

Liebe:r Proband:in

Vielen Dank für die Teilnahme an der Intervention!

Bitte bearbeite nun noch den zweiten Fragebogen. Gehe dafür auf diesen Link: https://ww2.unipark.de/uc/HH_1090/3180/.

Die Befragung dauert maximal 10 Minuten. Es ist essentiell wichtig, dass Du auch den zweiten Fragebogen ausfüllst, damit die Studie gelingt. Sonst war auch Deine vierwöchige Arbeit umsonst, weil ich keinen Nachher-Effekt messen kann.

Bitte kontaktiere mich nach Abschluss der Intervention per Mail oder über den Weg über den wir die letzten Wochen zur Materialzusendung Kontakt hatten. Sende mir bitte den Dokumentationsbogen als Foto oder PDF-Datei zu. Bei Fragen kannst Du mich auch gern kontaktieren.

Ich danke Dir von Herzen für Deine Teilnahme und hoffe, dass auch Du etwas von der Intervention profitieren konntest. Vergiss` die 2. Befragung nicht!

Herzliche Grüße,

Marie Friberg

Kontakt:

Marie Friberg

Friberg.marie@stud.hs-fresenius.de

Anhang I: Dokumentationsbogen

Marie Friberg – friberg.marie@stud.hs-fresenius.de

Interventionsstudie: Dokumentationspapier

Name: _____

Füllen Sie diese Tabelle zur Dokumentation bitte jedes Mal aus, wenn Sie eine Interventionsübung durchführen. Bitte schreiben Sie das Datum des Tages auf, an welchem Sie die Intervention durchgeführt haben.

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Intervention 1				
Intervention 2				
Intervention 3				
Intervention 4				

Mit Ihrer Unterschrift bestätigen Sie, dass Sie die Tabelle wahrheitsgemäß ausgefüllt haben und an den beschriebenen Daten die Ihnen zugesandten Interventionsübungen durchführten. Bitte senden Sie dieses Papier nach der Intervention postalisch, oder als Foto- oder PDF-Datei per Whats-App oder per E-Mail an Marie Friberg zurück. Vielen Dank.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

Anhang J: Ergebnisdarstellungen

Tab. J1: t - und p -Werte der T-Tests der Basisdaten und des SCI-Gesamtwerts der Gruppen vor der Intervention

	IMR – IOR	IMR – KG	IOR - KG
Geschlecht	$t_{(53)} = 0.08$ $p = .939$	$t_{(55)} = 0.64$ $p = .527$	$t_{(54)} = 0.56$ $p = .580$
Alter	$t_{(51)} = 0.07$ $p = .941$	$t_{(56)} = 0.72$ $p = .479$	$t_{(55)} = 0.58$ $p = .563$
Religionszugehörigkeit	$t_{(41)} = 1.8$ $p = .074$	$t_{(52)} = 0.42$ $p = .680$	$t_{(51)} = 1.31$ $p = .192$
SCI-Gesamtwert	$t_{(48)} = 0.36$ $p = .718$	$t_{(55)} = 0.96$ $p = .341$	$t_{(46)} = 1.17$ $p = .239$

Anmerkung: mittels zweiseitiger T-Tests für unabhängige Stichproben

Tab. J2: Ergebnisse Kolmogorov-Smirnov-Tests unter Nutzung der SCI-Gesamtergebnisse

	IMR	IOR
Zeitpunkt vor der Intervention		
Max. Abweichung in der Teststatistik	.093	.103
Kritischer Wert	.250	.254
Zeitpunkt nach der Intervention		
Max. Abweichung in der Teststatistik	.095	.130
Kritischer Wert	.250	.254

Anmerkung: wird der kritische Wert ge- oder übertroffen, so kann nicht von einer Normalverteilung der Werte ausgegangen werden. Alle Werte der maximalen Abweichung der Teststatistik sind kleiner als die kritischen Werte. So kann von einer Normalverteilung der Werte ausgegangen werden.

Tab. J3: *t*- und *p*-Werte der T-Tests der Subskalen des SCI der Gruppen vor der Intervention

	IMR – IOR	IMR – KG	IOR - KG
Positiv Denken	$t_{(50)} = 0.49$ $p = .627$	$t_{(54)} = 1.78$ $p = .083$	$t_{(55)} = 2.04$ $p = .047$
Aktive Stressbewältigung	$t_{(51)} = 1.44$ $p = .154$	$t_{(53)} = 0.63$ $p = .529$	$t_{(47)} = 0.98$ $p = .322$
Soziale Unterstützung	$t_{(53)} = 0.18$ $p = .860$	$t_{(56)} = 1.19$ $p = .239$	$t_{(55)} = 1.05$ $p = .300$
Halt im Glauben	$t_{(49)} = 0.32$ $p = .749$	$t_{(54)} = 0.16$ $p = .971$	$t_{(55)} = 0.14$ $p = .886$
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	$t_{(48)} = 0.67$ $p = .503$	$t_{(55)} = 0.16$ $p = .875$	$t_{(52)} = 0.77$ $p = .440$

Anmerkung: mittels zweiseitiger T-Tests für unabhängige Stichproben

Tab. J4: *t*- und *p*-Werte der T-Tests der Subskalen des SCI der Gruppen nach der Intervention

	IMR – IOR**	IMR – KG*	IOR – KG*
Positiv Denken	$t_{(53)} = 0.61$ $p = .545$	$t_{(55)} = 2.14$ $p = .018$	$t_{(55)} = 2.91$ $p = .003$
Aktive Stressbewältigung	$t_{(43)} = 1.16$ $p = .249$	$t_{(56)} = 1.07$ $p = .146$	$t_{(45)} = 0.35$ $p = .361$
Soziale Unterstützung	$t_{(54)} = 0.69$ $p = .492$	$t_{(56)} = 1.81$ $p = .038$	$t_{(55)} = 2.52$ $p = .008$
Halt im Glauben	$t_{(48)} = 0.60$ $p = .547$	$t_{(53)} = 1.23$ $p = .115$	$t_{(55)} = 0.54$ $p = .296$
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	$t_{(52)} = 0.42$ $p = .676$	$t_{(54)} = 0.88$ $p = .195$	$t_{(55)} = 1.20$ $p = .120$

Anmerkung: *mittels einseitiger T-Tests für unabhängige Stichproben **mittels zweiseitiger T-Tests für unabhängige Stichproben

Tab. J5: *t*- und *p*-Werte der T-Tests der Subskalen des SCI der Gruppen jeweils vor und nach der Intervention

	IMR*	IOR*	KG**
Positiv Denken	$t_{(47)} = 0.63$ $p = .262$	$t_{(52)} = 0.85$ $p = .420$	$t_{(58)} = 0.19$ $p = .419$
Aktive Stressbewältigung	$t_{(51)} = 0.13$ $p = .438$	$t_{(52)} = 0.20$ $p = .840$	$t_{(58)} = 0.47$ $p = .310$
Soziale Unterstützung	$t_{(53)} = 0.48$ $p = .318$	$t_{(51)} = 1.44$ $p = .453$	$t_{(56)} = 0.37$ $p = .346$
Halt im Glauben	$t_{(54)} = 1.29$ $p = .087$	$t_{(52)} = 0.72$ $p = .453$	$t_{(58)} = 0.04$ $p = .482$
Erhöhter Alkohol- und Zigarettenkonsum	$t_{(54)} = 0.22$ $p = .415$	$t_{(52)} = 0.06$ $p = .937$	$t_{(56)} = 0.55$ $p = .311$

Anmerkung: *mittels einseitiger T-Tests für unabhängige Stichproben **mittels zweiseitiger T-Tests für unabhängige Stichproben

IX Erklärung zur Eigenständigkeit

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe.

Die Stellen der Arbeit, einschließlich der Tabellen und Abbildungen, die anderen Werken dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, habe ich in jedem einzelnen Fall kenntlich gemacht und die Herkunft nachgewiesen.

Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen und wurde auch noch nicht veröffentlicht.

Die im Rahmen der Arbeit ausgewerteten Daten habe ich weder erfunden noch gefälscht. Sie wurden wie dokumentiert eigenständig erhoben bzw. mir aus zuverlässiger und nachvollziehbar kenntlich gemachter Quelle für diese Neu- oder Reanalyse zur Verfügung gestellt. Ich verpflichte mich, die Originaldaten dem Erstgutachter auf Rückfrage für einen Zeitraum von fünf Jahren ab Abgabedatum zugänglich zu halten.

Hamburg, 18.07.2022

Marie Charlotte Friberg

Marie Charlotte Friberg