

Sinnerfüllung und Lebenseinstellung bei Gläubigen und Nichtgläubigen

Über den mutmaßlichen Zusammenhang von religiöser Einstellung, Frömmigkeit oder Religiosität bzw. des Mangels derselben einerseits und seelischem Befinden andererseits sind in den vergangenen zwei Jahrzehnten in der internationalen Forschung eine zunehmende Zahl von empirischen Arbeiten erschienen. So liegen Befunde u. a. über den Zusammenhang von Religiosität und Konformität vor, von Religiosität und sozialer Bindung, Sinnerleben, psychopathologische Symptomatik, Schuldgefühle, Sexualität, Depressivität, Selbstkontrolle, Toleranz, Verantwortung, Wohlbefinden u. v. a. m. (vgl. Plaum; 1992, Schmitz, 1992; Grom, 1992, 1996, Pargament, 1997; Spilka & MacIntosh, 1997; Benson, 1998).

Offenbar liefert die Religion einige besondere Bewältigungsarten, ohne jedoch selbst ein Bewältigungs-Instrument zu sein. Während frühere Psychologen, von Freud bis Ellis, religiöses Engagement als Abwehr der Konfrontation der schmerzlichen Wirklichkeit der menschlichen Existenz deuteten, zeichnet die neuere Forschung auf diesem Gebiete ein komplexes und differenziertes Bild. Danach kann Religiosität ein besonderes Element im Bewältigungsprozeß sein etwa als religiös beeinflusste Perzeption, als religiöse Ressource, spezielle religiöse Coping-Aktivität und als religiöse Zielsetzung (zur Bedeutung religiöser Kognitionen vgl. Schmitz, 1992). Im Bewältigungsprozeß kann Religiosität (a) als unabhängige Variable auf die Bewältigungsergebnisse wirken und (b) als abhängige Variable durch die Bewältigung beeinflusst werden. Religionsbezogenes „Coping“ kann sehr aktiv, stabilisierend und unterstützend sein und hat sich im Vergleich zu nicht-religionsbezogenen Bewältigungsmustern besonders in Lebenskrisen bewährt (für Überblicke vgl. Grom, 1992 u. Schmitz, 1992; neuere Ergebnisse u. a. bei Pargament, 1997; Spilka & McIntosh, 1997).

Die allgemeine Frage lautet hier zunächst: Fördert oder hemmt Religiosität die seelische Gesundheit? Ist Frömmigkeit eher mit günstigen oder eher mit ungünstigen Lebenseinstellungen verknüpft? Diese Kontroverse wird bis heute mit teils hoher emotionaler Anteilnahme heftig geführt: Auf der 92. Jahrestagung der Sektion „Spiritual Issues“ der APA 1984 stellte Albert Ellis den historischen Zusammenhang von Religiosität und Neurose, in der Auffassung von Sigmund Freud, wieder her. Seine Gegner warfen ihm mangelhafte Validität des Verfahrens vor, worauf Ellis sich zu der Hypothese hinreißen ließ, daß Nicht-Gläubige weniger neigten, sich etwas vorzumachen als Gläubige, jene seien vermutlich sogar ehrlicher zu sich selbst als diese. Das Phänomen der ekklesiogenen Neurose scheint ihn zu bestätigen – allerdings nur auf den ersten Blick. Bei näherem Hinsehen entpuppt sie sich als zwanghaftes, skrupulöses Reaktionsmuster mit inhaltlich religiös eingefärbter Rechtfertigung. Tatsächlich deutet die Mehrzahl der vorliegenden Befunde auf eine gesundheitsfördernde Wirkung von Religiosität. Eine populärwissenschaftliche Zeitschrift („Psychologie heute“, Jgg. 1998) zitierte einige amerikanische Psychologen, die annehmen, daß Gläubige zu 80% bessere Daten bei der Bewältigung schwieriger Situationen und Belastungen aufwiesen, ein besseres Wohlbefinden zeigten und allgemein bessere Zahlen in gesund-

heits-psychologischen Studien hätten; es gibt gelegentlich aber auch gegenteilige Medienberichte. Doch ganz so einfach scheinen die Dinge nicht zu liegen. Auf jeden Fall scheint die Art der Religiosität eine entscheidende Rolle zu spielen. Denn eine Meta-Analyse neuerer Befunde (Schmitz, 1992) zeigt, daß in 12 von 23 Studien religiöse Intrinsität sowie „Quest“-Orientierung im Sinne eines religiösen Suchens positiv mit seelischer Gesundheit korrelieren, während Extrinsität nur negative Korrelationen aufweist.

In der vorliegenden Studie sollen allgemeine Lebenseinstellungen, wie eben auch die Ehrlichkeit mit sich selbst, die Lebensbejahung und Sinnerfüllung und die Tendenz zur Selbstbestimmung bei der eigenen Lebensgestaltung von Gläubigen und Nichtgläubigen verglichen werden. Es handelt sich dabei weniger um eine groß angelegte Untersuchung, sondern eher um eine Erkundungsstudie, die an der Technischen Universität zu München mit der Hilfe einiger Kandidaten des Lehramtes an öffentlichen Schulen durchgeführt wurde.

Methode

Die Daten wurden vom Zweitautor erhoben. Der Datensatz enthält zwei Gruppen; die Gruppe der „Gläubigen“ hat sich durch „Glaube an Gott bzw. an eine höhere Wirklichkeit“ definiert, die Gruppe der „Nicht-Gläubigen“ entsprechend durch „ich glaube nicht“. Die Gruppe der Gläubigen setzt sich aus 118 Personen, 69 Frauen und 49 Männern, zusammen, die der Nicht-Gläubigen aus 96 Personen, 62 Frauen, 34 Männern. Die Verteilung der Geschlechter weist keinerlei statistische Unterschiede ($p = .362$) auf. Die Gläubigen haben sich selbst als „gläubig“ und „tief bzw. sehr religiös“ und als katholisch bezeichnet; andere Kategorien wie Glaubensunsicherheit, „eher“ oder „mäßig gläubig“ usw. und andere Konfessionen bzw. Glaubensrichtungen wurden in die Gruppe der Gläubigen der vorliegenden Studie nicht aufgenommen. Die Nicht-Gläubigen haben sich auch als „nicht gläubig“ bezeichnet (jedoch nur zu 4 % als atheistisch) und gehören keinerlei Konfession an. Das mittlere Alter der beiden Gruppen liegt bei 38,93 für die Gläubigen und bei 34,12 für die Nicht-Gläubigen, die mittlere Differenz beträgt 4,81 Jahre und ist mit $p = ,025$ nicht mehr als signifikant zu betrachten. Dieser geringe durchschnittliche Altersunterschied der beiden Gruppen dürfte als unbedeutend angesehen werden.

Den Befragten wurde ein Fragebogen zu diversen Einstellungen zum Leben und zur eigenen Person, zur Selbstbestimmung, Kontrollüberzeugung, zur psychischen Widerstandskraft, zur Zukunft u. dgl. vorgelegt. Die Antworten erfolgten ausschließlich durch Ankreuzen auf einer Ratingskala von 1 = „stimme nicht zu“ bis 6 = „stimme völlig zu“. Die Verrechnung der Daten erfolgte anhand der üblichen mathematischen Methoden wie Korrelation, Faktorenanalysen und t-Test für Mittelwertvergleiche in der PC-Version des SPSS.

Ergebnisse und Erörterung

Die Befunde werden hier in zwei Teilen dargestellt, zuerst im Überblick, dann folgen die Einzelheiten. Die 35 relevanten Aussagen (Items) wurden einer Faktorenanalyse

unterzogen (Varimax Rotation mit Kaiser-Normalisierung und 7 Iterationen). Es fanden sich fünf Faktoren, ein sechster enthielt nur ein brauchbares Item. In die Faktoren wurden nur diejenigen Items mit genügend hoher Ladung und mit inhaltlicher Passung aufgenommen. Faktor 1 enthält acht Aussagen wie „ich kann meinen Lebensweg bejahen, mein Leben hat einen Zweck, das Leben ist eine positive Erfahrung, ich finde in meinem Leben Erfüllung“ usw.; die einzelnen Aussagen können Tabelle 2 entnommen werden. Wir nennen diesen Faktor F1 „Lebenssinn & Erfüllung“. Die Ladungen der Items auf Faktor 1 liegen zwischen .670 und .810; auch in den übrigen Faktoren liegen die Ladungen zwischen .60 und .80. Faktor 2 umfaßt Aussagen wie „Meine Lebenswerte bestimme ich selbst, Ich genieße vieles im Leben, Ich fühle mich frei, so zu sein, wie ich bin“ u. ä., vergleiche Tabelle 3. Dieser Faktor wird F2 „Selbstbestimmung“ genannt. Faktor 3 enthält Aussagen zur „psychischen Widerstandskraft“ wie u. a. „mein Mut verläßt mich selten, Stress überstehe ich ganz gut, ich erlebe mich selten verkrampft“ (vgl. Tabelle 4). Faktor 4 könnte man „Hilflosigkeit und Kontrollverlust“ nennen mit Aussagen, daß die Welt voller Konflikte sei, man sich in Blick auf die Zukunft unruhig fühle, man viele Dinge im Leben doch nicht ändern könne, man sich im Leben hilflos fühle und daß man wenig Kontrolle über Geschehnisse des Lebens habe. Schließlich bilden Aussagen, daß man anderen nicht gefallen müsse, andere nicht akzeptieren müssen, was man tue bzw. nicht die eigene Sichtweise teilen müssen und daß man sich nicht unterkriegen lasse, Einstellungen, die auf eine „soziale Widerstandskraft“ deuten. Am Schluß bleibt die Aussage übrig, daß man oft das Gefühl habe, sich bloßgestellt zu haben.

Mit dem T-test für unabhängige Stichproben wurde nunmehr geprüft, ob und inwieweit die Gruppen der katholischen Gläubigen sich von den Nichtgläubigen in den genannten fünf Faktoren statistisch unterscheiden. Die Befunde sind in Tabelle 1 mitgeteilt. Dargestellt sind die Mittelwerte der Faktoren jeweils für Gläubige und Nichtgläubige, die mittlere Differenz zwischen den beiden Gruppen, der F-Wert nach Levene zur Prüfung der Varianzhomogenität mit dem entsprechenden p-Wert $p(F)$ und der Signifikanzwert p zur Signifikanzprüfung der Mittelwertdifferenzen.

Tabelle 1: Mittelwerte, durchschnittliche Differenzen, F-Werte und Signifikanzwerte für F und für die Differenzen bei fünf Faktoren.

Faktor	Mittelwerte			F	Signifikanz	
	gläubig	ungläubig	Mean Diff		p(F)	p
F1 Lebenssinn & Erfüllung	5,0879	4,7617	,3262	7,968	,005	,005
F2 Selbstbestimmung	4,2740	4,6262	-,3521	,907	,342	,001
F3 Psych. Widerstandskraft	4,1458	4,1167	,0291	,586	,445	,810
F4 Hilflosigkeit	2,9220	2,8812	,0408	4,485	,035	,747
F5 soziale Widerstandskraft	4,6102	4,6198	-,0096	4,296	,039	,939

Die Befunde zeigen, daß die Gläubigen deutlich mehr Lebenssinn und Erfüllung in ihrem Leben erfahren, während die Nichtgläubigen häufiger angeben, ihr Leben selbst zu bestimmen. Beide Unterschiede sind statistisch signifikant, die mittleren Differen-

zen fallen klar aus. Dagegen können hinsichtlich der psychischen und der sozialen Widerstandskraft und beim Faktor Hilflosigkeit keinerlei mathematisch bedeutsamen Unterschiede ausgemacht werden. In den folgenden Tabellen werden die Befunde im Detail anhand der einzelnen Aussagen mitgeteilt.

Die Aussagen oder Items werden im Folgenden nach inhaltlichen und mathematischen Faktoren geordnet vorgestellt. Die Aussagen des ersten zu besprechenden Bereiches betreffen den Lebenssinn und die Erfüllung im Leben. Das sind Aussagen wie „Ich kann meinen Lebensweg bejahen“, „Mein Leben hat einen Zweck“ oder „Ich finde in meinem Leben Erfüllung“. Diese Aussagen sind in Tabelle 2 dargestellt. Aus dieser Tabelle ist zu ersehen, daß diese Aussagen durch die Gruppe der Gläubigen eine Zustimmung von „stimme sehr zu“ bis „stimme völlig zu“ erreichen, während die Nichtgläubigen zwar auch zustimmen, aber die Grade ihrer Zustimmung sind nicht ganz so deutlich. Bei mehreren Aussagen sind die Unterschiede zwischen den beiden Gruppen signifikant, d. h. überzufällig. Ein Blick in Tabelle 2 vermittelt eine sehr interessante

Tabelle 2: Lebenssinn und Wohlbefinden im Leben

Aussage*	Mittelwerte		Signifikanz
	gläubig	ungläubig	p
1. ich kann meinen Lebensweg bejahen	5,1949	4,9063	,075
2. mein Leben hat einen Zweck	5,5678	4,7396	,000
3. das Leben ist eine positive Erfahrung	5,0508	4,7917	,136
4. ich finde in meinem Leben Erfüllung	4,7881	4,5313	,093
5. Ich weiß, woher ich komme und wohin ich gehe	4,8983	4,5417	,073
6. Vieles, was ich tue, macht mir Freude	5,3983	5,2500	,246
7. Ich kann zu meinem Leben „ja“ sagen	4,9831	4,9063	,620
8. ich denke meistens: „Das wird schon gutgehen“	4,8220	4,4271	,022

* Rating: 1 = stimme nicht zu ... 6 = stimme sehr zu

Erkenntnis: Bei Aussagen mit einem Bezug zur Sinnerfüllung des Lebens, d. s. die Aussagen Nr. 2, 4, und 5, lassen sich signifikante Differenzen diagnostizieren, während dies bei den Aussagen zur positiven Lebenserfahrung und zur allgemeinen Lebensbejahung weniger bzw. nicht der Fall ist (Nr. 1, 3, 6 und 7). Offensichtlich unterscheiden sich Gläubige und Nichtgläubige in der Erfahrung von Sinn, nicht in der Erfahrung eines guten Lebens. Eine Diskriminanzanalyse der drei Aussagen zum Lebenssinn erbrachte für das Item Nr. 2 (mein Leben hat einen Zweck) einen signifikanten Wert $F = .0000$ (Chi-square = 27.505; df = 1), während die F-Werte für Item Nr. 5 bei .066 und für Item Nr. 4 bei .092 liegen. Damit ist Item Nr. 2 als die eigentlich diskriminierende Aussage ausgewiesen. Der Prozentwert der in die Gruppen der Gläubigen und Nichtgläubigen korrekt klassifizierbaren Fälle beträgt 66% und ist damit als zufriedenstellend zu bezeichnen.

Die Erfahrung von Lebenssinn (Item-Nr. 2, 4, und 5) und diejenige von Wohlbefinden im Leben (Item-Nr. 1, 3, 6 und 7) scheinen nicht identisch zu sein; sie beziehen sich auf verschiedene inhaltliche Vorstellungen. Die Aussagen bzw. die Erfahrung von Lebenssinn bezeichnet wohl eher die Einordnung des eigenen Lebens in eine übergreifen-

de, umfassende kosmische Dimension („mein Leben hat einen Zweck“). Das eigene Leben bzw. seine Natur wird transzendiert; transzendieren bedeutet hier einen Verweis auf Übernatürliches. Damit kommt Religiöses ins Spiel. Insofern hat diese Einordnung zweifellos eine religiöse Bedeutung. Denn ein charakteristisches Merkmal von Religion ist der Bezug des menschlichen Daseins auf Übernatürliches (vgl. Vergote, 1992, S. 3 ff). So ist es erstaunlich zu beobachten, daß sehr einfache Aussagen zum Leben bereits diese transzendierende Dimension enthalten.

Die letzte Aussage dieses Faktors bzw. Bereiches in Tabelle 2 enthält offensichtlich den Gedanken von Zukunftshoffnung. Auch hier kann im Rahmen des oben Gesagten für die Gläubigen eine religiöse Perspektive angenommen werden. Das schließt freilich eine diesseitige Deutung durch die Nichtgläubigen keineswegs aus. Aber die religiöse Deutung scheint die stärkere zu sein, zumindest weist der mathematische Unterschied der Zustimmungswerte auf diese Annahme.

Bei den Aussagen zur Selbstbestimmung hinsichtlich des eigenen Lebens liegen die Befunde völlig anders. Dazu betrachte man die Tabelle 3. Diese Kategorie wird durch Aussagen charakterisiert wie etwa „Meine Lebenswerte bestimme ich selbst“, „Ich kann so ziemlich alles verwirklichen“, „was mit mir in der Zukunft geschieht, hängt hauptsächlich von mir ab“ und „Ich fühle mich frei, so zu sein, wie ich bin“. In diesen Aussagen geben die Nichtgläubigen höhere Zustimmungswerte an als die Gläubigen. Alle genannten Aussagen und die weiteren, in Tabelle 3 angeführten, enthalten im Unterschied zu den in Tabelle 2 genannten, keinerlei übernatürlichen Bezug; es sind eindeutig diesseitige, irdische Aussagen. Dazu paßt gut „Ich genieße vieles im Leben“.

Tabelle 3: Selbstbestimmung

Aussage*	Mittelwerte		Signifikanz p
	gläubig	ungläubig	
1. Meine Lebenswerte bestimme ich selbst	4,3559	5,0521	,000
2. Ich genieße vieles im Leben	4,6949	4,9792	,087
3. Ich fühle mich frei, so zu sein, wie ich bin	4,6356	4,9167	,064
4. von äußeren Zwängen unabhängig machen	4,2203	4,4792	,126
5. Ich kann so ziemlich alles verwirklichen	3,6441	4,0625	,015
6. Ich vertrete meine eigenen Interessen selbst	4,9831	5,2604	,012
7. Kritik kann ich ganz gut verkraften	3,8051	4,0833	,083
8. Ich werde nicht durch Ängste behindert	4,0169	3,9063	,609
9. Zukunft ... hängt hauptsächlich von mir ab	4,1102	4,8958	,000

* Rating: 1 = stimme nicht zu ... 6 = stimme sehr zu

Der hohe Grad an Zustimmung zu Aussage 9 erscheint schon fast unrealistisch. Er spricht nicht gerade für eine besondere Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, was der o. g. Albert Ellis doch eher für die Gläubigen angenommen hatte. Auch in den damit verwandten Aussage, etwa zur Kritik, die ebenfalls bar jeder transzendierenden Dimension sind, haben die Nichtgläubigen höhere Zustimmungswerte als die Gläubigen. Doch in einer Aussage gibt es keinen Unterschied zwischen den Gruppen, das ist die Aussage „Meine geistige Freiheit ermöglicht es mir, mich von äußeren Zwängen unabhän-

gig zu machen.“. Diese ist die einzige Aussage, die im Sinne eines transzendenten Bezuges aufgefaßt werden kann. Diese Aussage enthält eine religiöse Dimension bei entsprechender Auffassung.

Nun könnten die Gruppendifferenzen bei den Aussagen zu Streß und Kritik darauf hindeuten, daß die Gläubigen eine etwas, jedenfalls mathematisch bedeutsame, geringere psychische Widerstandskraft besäßen als die Nichtgläubigen. Doch bereits die Aussage Nr. 8 („Ich werde nicht durch Ängste behindert“) läßt diese Annahme bezweifeln. Deshalb betrachten wir Tabelle 4 zur psychischen Widerstandskraft:

Tabelle 4: Die psychische Widerstandskraft

Aussage*	Mittelwerte		Signifikanz
	gläubig	ungläubig	p
1. mein Mut verläßt mich selten	4,2119	4,0938	,498
2. Stress überstehe ich ganz gut	4,2712	4,3125	,789
3. ich erlebe mich selten verkrampft	3,7119	3,8854	,317
4. mich haut nichts um	4,5763	4,3438	,195
5. Mein Selbstwertgefühl kann durch Kritik anderer nicht beeinträchtigt werden	3,9576	3,9479	,958

* Rating: 1 = stimme nicht zu 6 = stimme sehr zu

Tabelle 4 weist anhand jeder einzelnen Aussage aus, daß es keinerlei Differenzen in der psychischen Widerstandskraft zwischen Gläubigen und Nichtgläubigen gibt. Beide Gruppen erleben sich eher selten verkrampft, überstehen Belastungen ganz gut, geben ein sicheres Selbstwertgefühl an und erleben sich eher selten von ihrem Mut verlassen. Dieser Befund scheint anzudeuten, daß in den Reaktionen auf die alltäglichen Belastungen des Lebens in unserer Kultur zwischen Gläubigen und Nichtgläubigen Unterschiede nicht zu erwarten sind. Auch bei anderen Aussagen, die hier nicht weiter referiert werden sollen, wie etwa hinsichtlich Zukunftsaussichten bzw. deren Befürchtungen sowie hinsichtlich Hilflosigkeit bzw. Kontrollüberzeugungen lassen sich keinerlei Unterschiede erkennen.

Aber ein Unterschied, der vielleicht typisch zu sein scheint, soll hier genannt werden: Es fällt auf, daß kirchlich gebundene Gläubige signifikant häufiger das Gefühl angeben, sich „bloßgestellt zu haben“ (der o. g. Faktor 6, der nur dieses Item enthält und deshalb nicht in Tabelle 1 aufgenommen wurde). Der Mittelwert für die Gläubigen liegt bei 2,3983, für die Nichtgläubigen bei 2,0208, die durchschnittliche Differenz beträgt ,3775, der p-Wert liegt bei nahezu gleicher Varianz (1,163 und 1,161) mit $p = ,019$ im mathematisch bedeutsamen Bereich.

Unabhängigen Variablen wie Alter und Geschlecht kommt keinerlei statistische Bedeutung zu, diese Merkmale erwiesen sich hinsichtlich unserer Fragestellung als im wesentlichen neutral.

Zusammenfassung

In der vorliegenden Studie wurden Gläubige (Katholiken) und Nichtgläubige zu einigen Lebenseinstellungen befragt. Statistisch bedeutsame Unterschiede zwischen Gläu-

bigen und Nichtgläubigen fanden sich in der Sinn-Dimension, nicht jedoch in der Lebensbejahung, im Wohlbefinden und bei positiven Lebenserfahrungen. Bei den Aussagen zur Selbstbestimmung hatten die Nichtgläubigen signifikant höhere Zustimmungsraten als die Gläubigen, in der psychischen Widerstandskraft gegenüber Belastungen sowie im Selbstwertgefühl fanden sich keinerlei Differenzen. Der charakteristische Unterschied scheint in der Sinndeutung des Lebens zu liegen. Verschiedene Deutungsmöglichkeiten wurden erörtert.

Literatur

- Grom, B. (1992; 1996) Religionspsychologie, München /Göttingen: Kösel/ Vandenhoeck & Ruprecht.
- Pargament, K.L. (1997) The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice. Guilford-Press
- Plaum, E. (1992) Religion aus persönlichkeitspsychologischer Sicht. In: E. Schmitz (Hrsg) Religionspsychologie, Göttingen: Hogrefe. S. 25 – 63.
- Schmitz, E. (1992) Religion und Gesundheit. In: E. Schmitz (Hrsg) Religionspsychologie, Göttingen: Hogrefe. S. 131 – 158.
- Schmitz, E. (Hrsg) (1992) Religionspsychologie, Göttingen: Hogrefe
- Spilka, B. & McIntosh, D. N. (1997) The Psychology of Religion. Theoretical Approaches. Oxford u. a.: Westview Press.
- Vergote, A. (1992) Religion und Psychologie. In: E. Schmitz (Hrsg) Religionspsychologie, Göttingen: Hogrefe. S. 1 –23.