

Gottesdienst online oder real?

„Ich brauche keine Gemeinde mehr!“ So höre ich es jetzt nicht selten in meiner psychotherapeutischen Praxis. „Da muss man sich ständig auseinandersetzen“. Da ist eine „Gemeinde online“ doch viel erbaulicher, einfach viel leichter: „Ich suche mir sogar die besten Verkündiger! Und dann hat sich´s.“ Tatsächlich bestätigt Prof. Faix¹ (Lutz 2021:10) von der CVJM Hochschule, Kassel anhand von Gemeindeanalysen: "Die Bindung an eine Gemeinde oder Konfession nimmt augenscheinlich ab. Gemeindeleben wird in Zukunft 'hybrid' gestaltet werden".

Bei all dem spiegelt die seelische Gesundheit der Bevölkerung aktuell folgenden Tatbestand wider: Viele finden sich in dieser Situation eigenartig niedergestimmt. Ehekonflikte, Depressionen und Suizidalität haben massiv zugenommen. Das sollte uns nachdenklich machen. Rasch sprach sich herum, dass manche Kliniken plötzlich massiv überbelegt sind. Was ist passiert? Woran liegt das nun?

Zur Erklärung: Wir lebten schon vor der Pandemie in einer „Zeit der Entgrenzung“². Man kann heute alles, und der Mensch ist ja auch nicht durch seine Instinkte eingegrenzt wie das Tier, sondern „freigestellt“. Also versucht er „alles“. Prof. Faix konstatiert: Massiv gefördert hat dies die Digitalisierung, Dezentralisierung und Individualisierung, die drei Grundprinzipien der Postmoderne. „Naja und?“ mag mancher fragen. „Ist es denn so schlecht in einer Zeit unbegrenzter Möglich-

keiten zu leben, sich vieles gönnen zu können und nicht ständig eingeeengt zu werden?“

„Sicherlich“ möchte ich antworten und ein deutliches „aber...“ hinzufügen. Ist ihnen das auch bewusst: Begrenzungen schaffen für uns Menschen eine nötige Geborgenheit. Wie ein Haus ohne Wände kein Haus wäre und wir ein wandloses Zimmer auch nicht als wohnhaft und „gemütlich“ erleben würden, so brauchen wir alle Wände, Schranken, Ein- und Begrenzungen, wenn wir nicht seelisch erkranken wollen. Funk² trifft den Punkt: „Ohne Grenzen und Abgrenzung gibt es keinen Schutz, keine Verständigung, kein Bezogensein, kein Identitätserleben, keine persönliche Freiheit (weil Freiheit zumeist nur möglich ist, wenn man sich gegenüber den Ansprüchen anderer abgrenzt)“.

Und hier nun kommt auch das Wort Gottes ins Spiel: Gott gibt uns Orientierung, Hilfe und Anleitung eine gesunde Psyche. Es steckt seine Liebe dahinter, wenn er Gemeinde gründet. Schon von den allerersten Christen heißt es (Apg.2,46-47), was man in Zeiten geistlicher Aufbrüche immer wieder beobachten konnte: „Einmütig und mit großer Treue kamen sie Tag für Tag zusammen...“ und „trafen sich täglich in den Häusern...“³. Praktisch heißt das: Sie pflegten Beziehungen und Freundschaften. Man interessierte sich füreinander. Man wusste selbstverständlich: Jesus der Herr ist unter uns. Sie hatten als unterschiedlichste Menschen gleiche Ausrichtung, gleiche Orientierung. Das ist nahezu deckungsgleich mit dem, was die moderne Psychologie weiß:

Das Gemeinschaftsgefühl des Menschen ist Gradmesser seiner seelischen Gesundheit.⁴ Jeder seelisch angeschlagene oder kranke Mensch hat ein schlechtes, gestörtes Gemeinschaftsgefühl und deshalb Angst. Ein gutes Gemeinschaftsgefühl aber muss gepflegt werden. In guter Kommunikation und Kooperation übernehmen wir in der Gemeinde ausgewogene Verantwortung füreinander und für uns selbst im gemeinsamen Teilen und gegenseitiger Akzeptanz. Das hält seelisch fit. Freilich: Wie in einer Familie fordert solche Gemeinschaft auch heraus. Unterschiedliche Meinungen, Eigenarten, Erwartungen und Wünsche, auch solche, die ich nicht erfüllen möchte, müssen abgewogen, Worte müssen gefunden und ausgedrückt werden. Wir spüren die Grenzen, auch Begrenzungen bei uns und anderen. Auch gesunde Abgrenzung ist gefragt. Grenzenlosigkeit anzustreben ist irrig und führt zu seelischer Erkrankung. Gott schenkt wertschätzende Gemeinschaft auf Augenhöhe. Sein Wille war für uns Menschen schon immer die Erde zu beherrschen, also die Tier- und Pflanzenwelt. Nie sollten wir einander „beherrschen“. Schon gar nicht in der Gemeinde. Christen können so als „die des Weges sind“ im Miteinander eine unglaubliche Synergie entwickeln.

¹ Lutz 2021. *Corona-Dämmerung. Wie das Virus die Zukunft verändert* :7-11. In: Voß, Michael 2/2021. Pro, christliches Medienmagazin: Wetzlar

² Funk, Rainer 2011. *Der entgrenzte Mensch. Warum ein Leben ohne Grenzen nicht frei, sondern abhängig macht*. Gütersloher Verlagshaus: Gütersloh
Der Sozialpsychologe Rainer Funk hat in seinem Buch

Onlinegemeinde? Verkündigung „aus der Reserve“? Unverbindliche Zugehörigkeit? Das alles mag für manch einen die neue Normalität sein. Es kann das für uns so nötige Gemeinschaftsgefühl aber nur begrenzt entwickeln. Es ist eine neue „Krücke“, eine ermutigende Hilfe in Notlagen, Trost bei Krankheit und Beschwerlichkeiten im Alter. Es schafft außerdem Fernstehenden ein niederschwelliges Angebot Gemeinde Jesu unverbindlich kennen zu lernen und Präsenzgemeinde lieb zu machen. Lebendige Gemeinde geschieht aber in Anwesenheit, im lebendigen Gegenüber. Es ist deshalb weder nostalgisch noch konservativ: Die Anwesenheit der anderen in der Gemeinschaft mit Gott dient seelischer Gesundheit, bleibt deshalb unübertreffliche Normalität.

DR. MICHAEL HÜBNER

Gründer und Dozent der Stiftung Therapeutische Seelsorge und Leiter einer Beratungs- und Psychotherapiepraxis in Neuendettelsau

Artikel erschienen in „Mittendrin“, - Zeitschrift der Hensoltshöhe Gunzenhausen.

2011 hervorragend vor Augen gemalt, warum Grenzen für den Menschen notwendig und heilsam sind.

³ Hoffnung für alle. Die Bibel. 1996. Gießen: Brunnen

⁴ Seidenfuß, Josef 1995 (:191). Gemeinschaftsgefühl. In: Brunner, Reinhard & Titze, Michael 1995 (:185-191) Brunner, Reinhard & Titze, Michael (Hg.) 1995. *Wörterbuch der Individualpsychologie*. Basel, München: Ernst Reinhardt