

1 Theoretischer Hintergrund

1.1 Religion und Coping: Eine Begriffsbestimmung

Darüber, was das Wesen von Religion ausmacht, existieren in der Religionssoziologie verschiedene Vorstellungen – dementsprechend gibt es auch eine Vielzahl von Religionsbegriffen und -theorien, mittels deren religiöse Phänomene erklärt werden können. Die substanzielle Perspektive bietet eine Möglichkeit, sich einer Begriffsbestimmung anzunähern. Laut ihr ist Religion über ihre inhaltlichen Merkmale, also durch die ihr zugrundeliegenden Glaubensvorstellungen und Handlungspraktiken, zu definieren. Insofern kann Religion gemäss Martin Riesebrodt (2011: 326) »als ein System sinnhafter Praktiken mit Bezug auf übermenschliche (persönliche und unpersönliche) Mächte« verstanden werden, »wobei die Übermenschlichkeit dieser Mächte im Glauben besteht, dass sie Dimensionen des Lebens der Menschen beeinflussen oder kontrollieren können, die deren direkter Kontrolle in der Regel entzogen sind«. Demnach zielen religiöse Praktiken – als Methoden der Kommunikation mit übermenschlichen Mächten – darauf ab, ausserhalb der menschlichen Macht liegende Bereiche zu beeinflussen oder zu kontrollieren (ebd.). Obwohl Riesebrodt Religion damit substanziell definiert, ist sein Religionsbegriff keineswegs unvereinbar mit der funktionalen Perspektive, die eine zweite Möglichkeit bietet, das Wesen von religiösen Phänomenen zu bestimmen. Funktionalistische Ansätze legen den Fokus nicht auf die inhaltliche Ausgestaltung von religiösen Glaubensvorstellungen und -praktiken, sondern vielmehr auf die Leistungen, welche diese für ein Individuum oder die Gesellschaft als Ganzes erbringen können. Das Versprechen, Unheil abzuwehren, Krisen zu bewältigen und Heil zu stiften, ist ein Kernbestandteil von Religionen (ebd.: 333), die damit zugleich Mittel und Wege aufzeigen, wie Menschen mit fundamentalen Fragen ihrer Existenz umgehen können (Pargament 1997: 27). Ebenso wie man an substanzialistischen Religionsbegriffen kritisieren kann, dass sie zu

statischen Beschreibungen von religiösen Glaubensvorstellungen und -ritualen führen, lässt sich an funktionalistischen Definitionen bemängeln, dass sie diese auf ihre sinn-, orientierungs- und gemeinschaftsstiftenden Funktionen reduzieren. Da diese auch von anderen sozialen Institutionen erbracht werden können, so der Vorwurf, wird Religion letztlich zu einem beliebig austauschbaren Begriff ohne einen transzendentalen Bezug (ebd.: 28–29).

Reduziert man Religion auf ihre sozialen oder psychologischen Funktionen, könnte zudem leicht der Eindruck entstehen, dass Religion und *Coping* gleichzusetzen sind. Gemäss Pargament (1997: 92) ist *Coping* nämlich als Prozess zu verstehen, der auf den Umgang und die Bewältigung von existenziellen Lebenssituationen und -krisen ausgerichtet ist. Obwohl sich Religion und *Coping* somit sehr nahestehen und es durchaus zu Berührungspunkten kommen kann, wäre die Annahme falsch, dass Religion lediglich ein Mittel zur Bewältigung von Unsicherheit, Stress und Ängsten darstellt. Für viele Menschen, so auch für einige der befragten Thailänderinnen, ist Religion mehr als ein Copinginstrument, auf das sie in schwierigen oder belastenden Lebensphasen zurückgreifen, sondern ein integraler Bestandteil ihrer Lebensweise. Dabei beschränken sich ihre religiösen Erfahrungen nicht auf das Erleben von sinn-, orientierungs- und gemeinschaftsstiftenden Leistungen, sondern umfassen darüber hinaus auch das Gefühl und die Überzeugung, mit einer transzendenten Wirklichkeit in Verbindung zu stehen (ebd.: 32). Gemäss Pargament (1997: 31–33 und 90) ist gerade Letzteres das zentrale Wesensmerkmal von Religion, die sich dahingehend von *Coping* unterscheidet, dass sie letztlich auf die Erfahrung von Transzendenz und nicht auf die Bewältigung von Krisen abzielt.

Obwohl sich der Fokus von Religion und *Coping* insofern unterscheidet, haben sie, so Pargaments Kernargument, eine grundlegende Gemeinsamkeit: Sie repräsentieren Prozesse, die durch das menschliche Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit und somit durch die Suche nach dem Warum und Wozu unseres Daseins angetrieben werden. Das heisst, dass sowohl Religion als auch *Coping* durch das Streben nach Lebensinhalten gekennzeichnet ist, denen wir Wichtigkeit und Bedeutung – und somit einen besonderen Wert – beimessen. Sinnhaftigkeit ist das, was hinter unserem Denken, Handeln und Fühlen steht. Es beinhaltet das, was wir zu schützen versuchen, wenn es uns abhandenzukommen droht – aber auch das, was wir zurückgewinnen möchten oder neu entdecken wollen, wenn wir es verlieren. Insofern werden Copingprozesse gemäss Pargament (1997: 108–110) durch zwei grundlegende, funktionale Mechanismen gesteuert, aus welchen sich unterschiedliche Formen von Copingstrate-

gien und -aktivitäten ergeben: Sie zielen entweder darauf ab, gefährdete Sinnhaftigkeit zu bewahren, oder diese im Falle eines Verlustes in neue Sinnhaftigkeit zu transformieren (siehe dazu Kapitel 5, S. 271).

Während *Coping* also, wie bereits erwähnt, als Prozess der Sinnsuche in belastenden Lebenssituationen und Krisenzeiten umschrieben werden kann (ebd.: 92), lässt sich Religion in diesem Kontext als Suche nach Sinnhaftigkeit im Hinblick auf die Erfahrung von Transzendenz definieren (ebd.: 32). In diesem Religionsbegriff lassen sich sowohl substanzialistische als auch funktionalistische Elemente wiederfinden, die für die weitere Analyse von *religiösem Coping* fruchtbar sind.

1.2 Religiöses Coping

Jeder Mensch verfügt über ein Orientierungssystem, das sich aus seiner Persönlichkeit, seinen biografischen Erfahrungen, sozialen Beziehungen, Gewohnheiten, Werten und Glaubensvorstellungen formiert und damit sein Denken, Handeln und Fühlen reguliert. Damit bestimmt es nicht nur darüber, wie ein Mensch seine Umwelt wahrnimmt, sondern auch, wie er sich in dieser bewegt, was ihm wichtig ist und wonach er in seinem Dasein strebt. Geld, Gesundheit, aber auch Wissen, Beziehungen und Spiritualität stellen nur einige der Ressourcen dar, die dabei erarbeitet werden können. Das Vorhandensein – aber auch das Fehlen – dieser Ressourcen ist letztlich auch entscheidend dabei, wie herausfordernde Lebenssituationen bewältigt werden. Insofern ergibt sich auch aus dem Orientierungssystem eines Menschen, ob Religion im Falle einer Krise als Ressource zugänglich ist und in einen Copingprozess integriert wird oder nicht (Pargament 1997: 99–100).¹

In der Religionspsychologie begnügte man sich lange mit quantitativen Studien, in denen die individuelle Religiosität oder die Häufigkeit der Teilnahme an religiösen Zeremonien als Indikatoren dafür gewertet wurden, inwieweit sich ein Individuum im Allgemeinen an religiösen Glaubensvorstellungen orientiert und insofern auch in kritischen Lebenssituationen mit höherer Wahrscheinlichkeit *religiöses Coping* betreibt. Wie Individuen jedoch in Krisenzeiten ihre teilweise sehr abstrakten, religiösen Glaubensvorstellungen

1 Weiter unten in Kapitel 3 (S. 225) wird näher auf die kulturellen, situativen und persönlichen Faktoren eingegangen, welche die Wahl von *religiösem Coping* im Falle der untersuchten Thailänderinnen begünstigten.

in konkrete Handlungsstrategien und Denkmuster transferieren – und Religion somit überhaupt erst als Copinginstrumente erschliessen können –, blieb dabei weitgehend unbeachtet (ebd.: 166 und 196). Insofern richtet sich der Fokus der vorliegenden Untersuchung auch mehr auf die praktische Anwendung von Religion im Alltag als auf die Bestimmung der individuellen Religiosität der befragten Thailänderinnen. Viel wichtiger als die Frage, wie religiös die Frauen tatsächlich sind oder inwieweit sie sich selbst als religiös betrachten oder nicht, ist dabei die Feststellung, dass sie in verschiedenen Lebenssituationen in unterschiedlicher Weise auf *religiöses Coping* zurückgreifen.

In Anlehnung an Pargament (1997: 104) kann dann von *religiösem Coping* gesprochen werden, wenn ein Mensch religiöse Glaubensvorstellungen unmittelbar in konkrete Handlungspraktiken, Interaktionen, Gedanken und Gefühle transferiert, um bestimmte Probleme und Herausforderungen überwinden zu können. Ein Zitat von Noi umschreibt dies folgendermassen:

Ich versuche immer den mittleren Weg zu gehen, weil Buddha gesagt hat, dass der mittlere Weg der richtige Weg ist. Das heisst auch, dass man es akzeptieren muss, wenn man etwas versucht und es nicht funktioniert. Das ändert natürlich nichts daran, dass man es oft wieder versuchen muss, aber ich fühle mich einfach besser, wenn ich daran denke. (3A/213-216)

Der Erfolg von Copingbemühungen lässt sich dabei weniger aus dem Resultat des Prozesses, sondern vielmehr durch den Prozess an sich bemessen. Gutes *Coping* muss nämlich nicht zwangsläufig zu guten Ergebnissen und zur Lösung von Problemen führen (ebd.: 119–127). Ein Beispiel aus dem Untersuchungsmaterial soll dies verdeutlichen. Noi erzählte im Interview, dass sie in Vergangenheit oft aus Liebeskummer gebetet und sich gewünscht habe, ihr Partner möge zu ihr zurückkehren. »Aber das hat nicht funktioniert« (3D/42), meinte sie zum Ergebnis ihrer Bemühungen. »Aber, das[s es funktioniert], ist nicht so wichtig. Ich hoffe einfach« (3D/34), sagt sie über die Motivation für ihre Gebete. »Es hilft einfach, um selber wieder ruhig zu werden, dass man sich beruhigt« (3D/34-35). Gebete konnten Noi zwar weder den Partner zurückbringen noch ihren Liebeskummer gänzlich auflösen, haben ihr jedoch dazu verholfen, einen Umgang mit ihrem Trennungsschmerz zu finden. Was ihren Copingversuch letztlich erfolgreich macht, ist insofern, dass sie eine ihr zur Verfügung stehende Ressource erkannt hat und in eine konkrete Handlungsstrategie und entsprechende Denkmuster umwandeln konnte.

Im Falle von Noi leisteten Gebete einen Beitrag dazu, dass sie ihre Emotionen besser ertragen und bewältigen konnte. An ihrer tatsächlichen Lebenssi-

tuation hat sich dabei jedoch kaum etwas geändert – weshalb Psychologen *religiöses Coping* oft negativ betrachten. Gestützt auf Sigmund Freud, für den Religion eine psychologische Illusion darstellt (Heine 2005: 162–163), argumentieren sie, dass religiöse Sichtweisen kein geeignetes Mittel darstellen würden, um sich mit der Realität auseinanderzusetzen. Viel mehr als einen klaren Blick auf die eigenen Probleme zu ermöglichen, würden sie zu einer Verzerrung der Wahrnehmung führen und Scheinlösungen anbieten, die zwar Erleichterung mit sich brächten, jedoch letztlich nichts an den eigentlichen Schwierigkeiten zu ändern vermöchten. Insofern stellen religiöse Glaubensvorstellungen und -praktiken aus dieser Perspektive primär ein Mittel dar, um Probleme zugunsten der Stressreduktion zu verdrängen und zu verleugnen und sie somit zu umgehen (Pargament 1997: 167).

Die neuere Forschung zu Religion und *Coping* verneint zwar nicht, dass Religion ein Mittel zur Umgehung von Problemen darstellen *kann*, zeigt jedoch deutlich, dass diese vorwiegend negative Sicht auf Religion als Copinginstrument empirisch nicht haltbar ist.² Noch heute reduzieren viele Psychologen die Hauptfunktion von Religion auf die Bewältigung von Emotionen bzw. die Linderung von psychischem Stress durch die Erzeugung der Gefühle von Trost, Erleichterung und Wohlbefinden. Auch wenn es sich dabei um einen wichtigen Aspekt religiöser Erfahrungen handelt, zeigt etwa Pargament (1997: 168–171), dass der Religionspraxis selbst nach tragischen Schicksalsschlägen eine Vielzahl ineinander verwobener persönlicher, spiritueller und sozialer Ziele als Motivation zugrunde liegen. Die Suche nach Transzendenz, der Wunsch nach Sinn- und Selbstfindung, das Bedürfnis nach Gemeinschaft, Verbundenheit und Nähe und die damit einhergehenden Erfahrungen von Rückhalt, Selbstvergewisserung und Identität sind dabei ebenso wichtig wie die mentale und körperliche Gesundheit oder die Möglichkeit, zur Gestaltung einer besseren Welt beizutragen.

Wie bereits erwähnt, stellen religiöse Glaubensvorstellungen als Teil des Orientierungssystems des Menschen nur einen Weg unter vielen dar, wie Probleme oder bestimmte Lebensereignisse gedeutet werden können. Oftmals wird dabei betont, dass ein durch religiöse Vorstellungen gestaltetes Konstrukt der Realität negative oder gar verheerende Konsequenzen für ein Individuum oder ganze Gruppen nach sich ziehen kann. Ebenso gut jedoch –

2 Ein Beispiel dafür ist: Pargament, K. I. (1990). God help me: I. Religious coping efforts as predictors of the outcomes to significant negative life events. In: *American Journal of Community Psychology*, 18, 793–824.

so wird es durch die neuere Forschung hervorgehoben – kann Religion auch Realitäten erschaffen, die positive Auswirkungen auf die Lebensgestaltung und die Problembewältigung von Menschen haben, ohne dass dabei von einer Verleugnungsstrategie gesprochen werden kann. So können religiöse Glaubensvorstellungen nicht nur dazu veranlassen, negative Lebensereignisse wie etwa Krankheiten oder Krisen in Chancen umzudeuten, sondern auch dazu motivieren, bestimmte als schädlich erachtete Verhaltensweisen wie etwa Alkohol- und Drogenkonsum, Gewalt oder Lügen zu regulieren, um damit das Eintreffen der befürchteten Konsequenzen zu verhindern (ebd.: 171–177). Darin zeigt sich auch, dass die Wahl einer religiösen Bewältigungsstrategie nicht zwangsläufig mit der Abgabe von Kontrolle über das eigene Leben verbunden sein muss. Das heisst, dass religiöse Copingaktivitäten – sei dies ein Gebet, das Lesen religiöser Literatur, ein Gespräch mit einem Mönch oder eine Meditationsübung – nicht zwangsläufig als passive Reaktionen auf inneren und äusseren Stress verstanden werden können, die lediglich dazu beitragen, dass Menschen länger in schlechten Lebenssituationen ausharren können. Im Gegenteil: In vielen Fällen kann *religiöses Coping* dazu beitragen, dass sie sich ihren Problemen selbstbestimmt stellen und aktiv auf deren Lösung hinarbeiten (ebd.: 177–187).