

Weltanschauung & Sinn

Religiosität und Spiritualität im Kontext psychischer Krisen



Warum Sinn in Krisen zentral ist

Psychische Krisen erschüttern nicht nur Emotionen und Verhalten – sie destabilisieren die grundlegenden Bedeutungssysteme, durch die Menschen ihr Leben verstehen und ordnen. Wenn Selbstbild, Weltbild und existenzielle Überzeugungen ins Wanken geraten, entsteht Desorientierung.

Diese Präsentation zeigt, wie Sinn konstruiert wird, warum er in Krisen zerbricht und welche Rolle Religiosität und Spiritualität bei der Wiederherstellung innerer Ordnung spielen können.

Zentrale Frage

Wie hängen Weltanschauung, Kohärenzgefühl und psychische Stabilität zusammen – und was geschieht, wenn diese Ordnung zusammenbricht?

Religiosität, Spiritualität & existenzielle Sinnsysteme

Religiosität

Institutionell verankerte, kollektiv geteilte Überzeugungen und Praktiken. Rückbindung an eine transzendente Ordnung durch Rituale, Gemeinschaft und Lehre.

Spiritualität

Individuelle Erfahrung von Verbundenheit mit etwas Größerem. Kann religiös oder säkular sein – zentral ist die subjektive Sinnsuche und Selbsttranszendenz.

Existenzielle Meta-Theorien

Übergeordnete Deutungsrahmen, die Antworten auf letzte Fragen geben: Woher komme ich? Warum bin ich? Was ist der Sinn? Auch säkulare Weltbilder erfüllen diese Funktion.

Alle drei Formen strukturieren Erfahrungen, stiften Orientierung und ermöglichen Kohärenz – besonders unter Belastung.

Psychische Krise als Sinnkrise

Krisen entstehen, wenn zentrale psychische Grundbedürfnisse verletzt werden: Bindung, Kontrolle, Selbstwert und Lustgewinn. Besonders bedeutsam ist der Verlust von Orientierung und Sinn.

Nach Antonovsky entsteht psychische Gesundheit durch ein stabiles Kohärenzgefühl – das Vertrauen, dass die Welt verstehbar, handhabbar und sinnhaft ist. Bricht dieses Vertrauen zusammen, gerät die innere Ordnung ins Wanken.

Krisen sind damit nicht nur emotionale Zustände, sondern Störungen der kognitiven Sinnkonstruktion.

3

Dimensionen des Kohärenzgefühls

Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit

Meaning Systems nach Crystal L. Park

Global Meaning

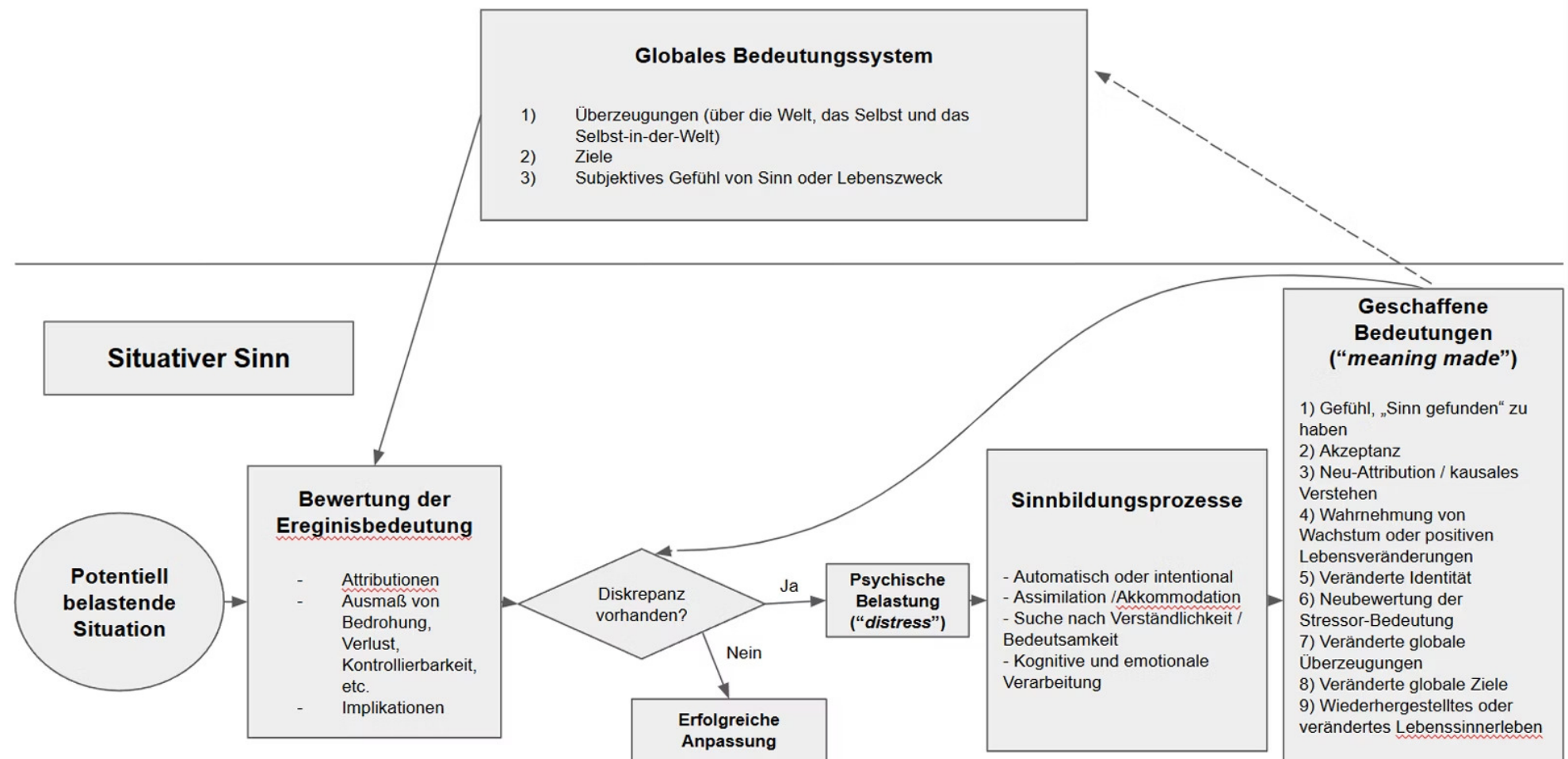
Grundlegende Überzeugungen über Selbst, Welt und Leben. Ziele, Werte und das subjektive Gefühl von Lebenssinn. Stabil, aber nicht unveränderlich.

Situational Meaning

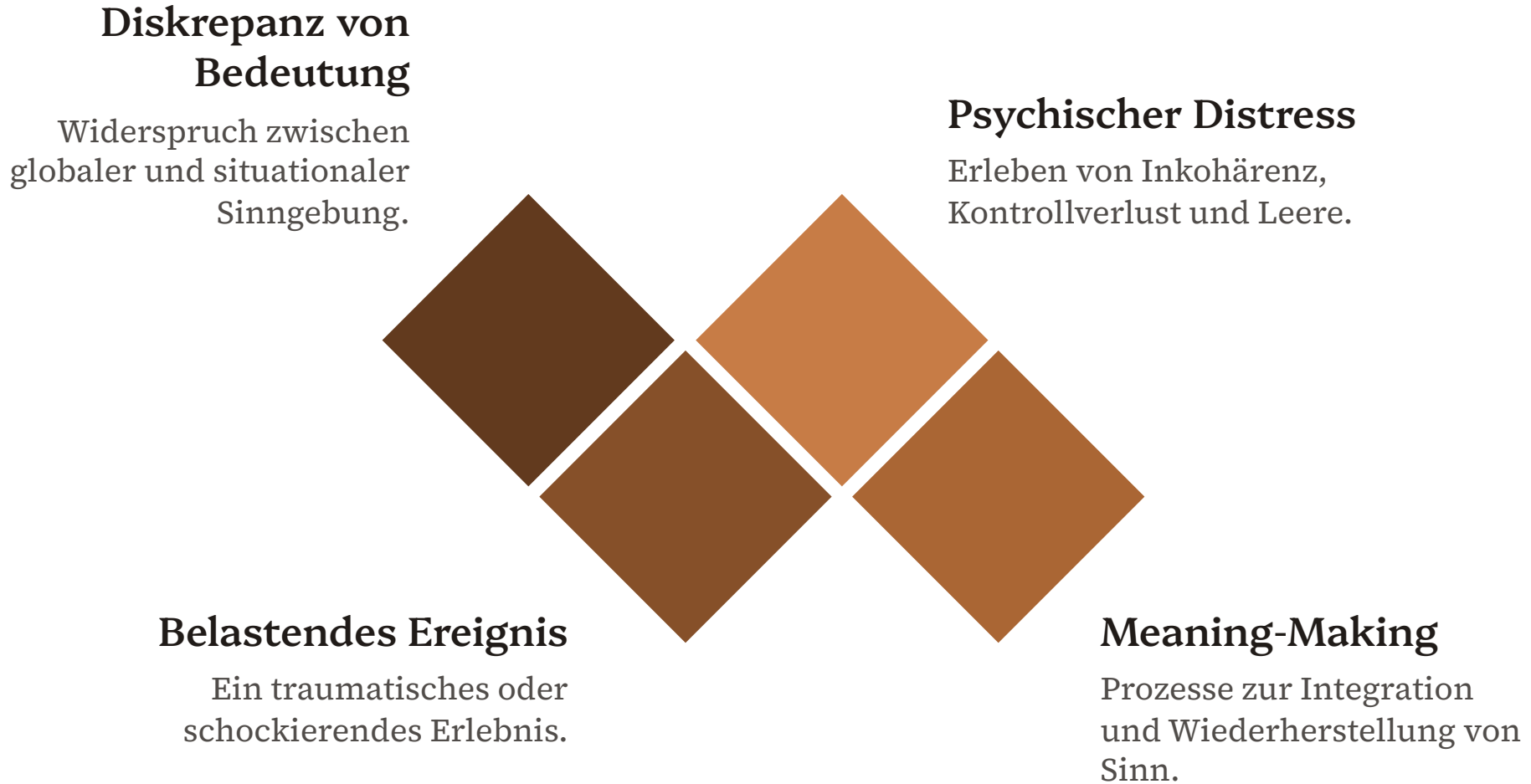
Bewertung konkreter Ereignisse: Bedrohung, Verlust, Kontrollierbarkeit. Entsteht aus der Interaktion zwischen Erfahrung und globalem Sinnsystem.

Entsteht eine Diskrepanz zwischen beiden Ebenen, wird das Bedeutungssystem gestört – psychischer Distress ist die Folge.

Das Meaning-Making-Modell nach Park (2010)



Disrupted Meaning Systems



Wenn ein Ereignis nicht in bestehende Überzeugungen integriert werden kann, entsteht eine Disruption. Der Mensch erlebt Inkohärenz, Kontrollverlust und Sinnentleerung. Meaning-Making-Prozesse zielen darauf, diese Diskrepanz aufzulösen – durch Assimilation oder Akkommodation.

Kognitive Dissonanz

Leon Festinger beschrieb kognitive Dissonanz als unangenehmen Spannungszustand, der entsteht, wenn Überzeugungen, Wahrnehmungen oder Handlungen einander widersprechen.

Menschen streben nach innerer Konsistenz. Dissonanz motiviert zu Anpassungen: Verhaltensänderung, Einstellungsänderung oder kognitive Neubewertung.



In Krisen

Dissonanz entsteht, wenn zentrale Überzeugungen durch Erfahrungen erschüttert werden. Bleibt sie ungelöst, kann sie zu Identitätskrisen und psychischer Desintegration führen.



Die triadische Weltanschauung

Weltanschauungen bestehen aus drei kognitiven Bezugssystemen, die zusammen Sinn und Orientierung stiften:

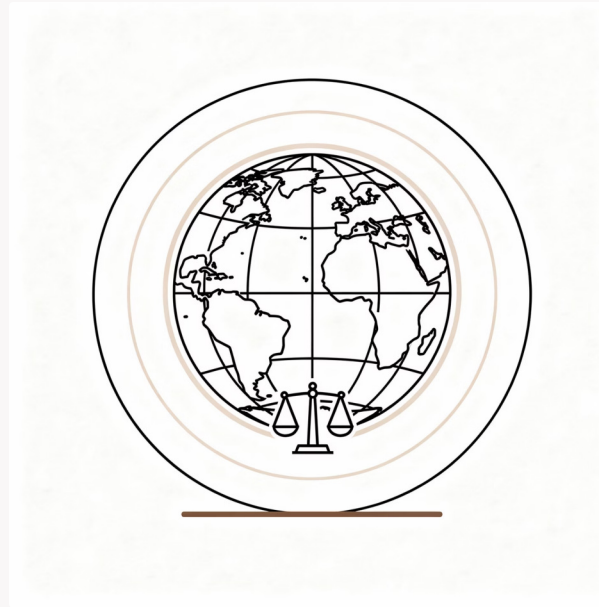
Selbstbild

Überzeugungen über die eigene Person:
Identität, Fähigkeiten, Wert, Kontrolle



Weltbild

Annahmen über die äußere Realität:
Ordnung, Gerechtigkeit, Vorhersagbarkeit



Gottesbild / Meta-Theorie

Transzendente oder existenzielle
Ordnungsprinzipien: Sinn, Ursprung,
letzte Fragen



Wechselwirkungen der Triade

Die drei Komponenten stehen in dynamischer Beziehung.

Veränderungen in einer Dimension beeinflussen die anderen. Ein instabiles Selbstbild verzerrt die Weltwahrnehmung. Ein deterministisches Weltbild kann Selbstwirksamkeit untergraben. Ein strafendes Gottesbild färbt Selbst- und Welterleben negativ.

In Krisen gerät diese Balance aus dem Gleichgewicht. Inkonsistenzen zwischen den drei Ebenen erzeugen kognitive Dissonanz und destabilisieren das gesamte Sinnsystem.



Typische Krisenkonstellationen

Dissonantes Selbstbild

„Ich bin stark" vs. „Ich halte das nicht aus" – Verlust von Handhabbarkeit und Selbstwirksamkeit

Dissonantes Weltbild

„Die Welt ist gerecht" vs. „Mir geschieht Unrecht" – Verlust von Verstehbarkeit und Ordnung

Dissonantes Gottesbild

„Gott ist gütig" vs. „Warum lässt er das zu?" – Verlust von Sinnhaftigkeit und Transzendenz

Ein Bruch in einem Element destabilisiert die gesamte Struktur. Ohne Reintegration verfestigt sich die Krise.

Religiosität & Spiritualität in Krisen

Als Ressource

- Sinnstiftende Deutungen von Leid
- Soziale Unterstützung durch Gemeinschaft
- Rituale zur Emotionsregulation
- Hoffnung und Transzendenz

Als Konflikt

- Schuld- und Strafvorstellungen
- Rigide, angstmachende Gottesbilder
- Vermeidung von Verantwortung
- Ambivalente Therapieeinstellungen

Entscheidend ist nicht der Inhalt, sondern die psychologische Funktion: Fördert das Glaubenssystem Kohärenz oder verstärkt es Dissonanz?

Positive und negative Copingprozesse



Positives religiöses Coping

Kooperative Beziehung zu Gott, Sinnsuche, spirituelle Verbundenheit, Vergebung

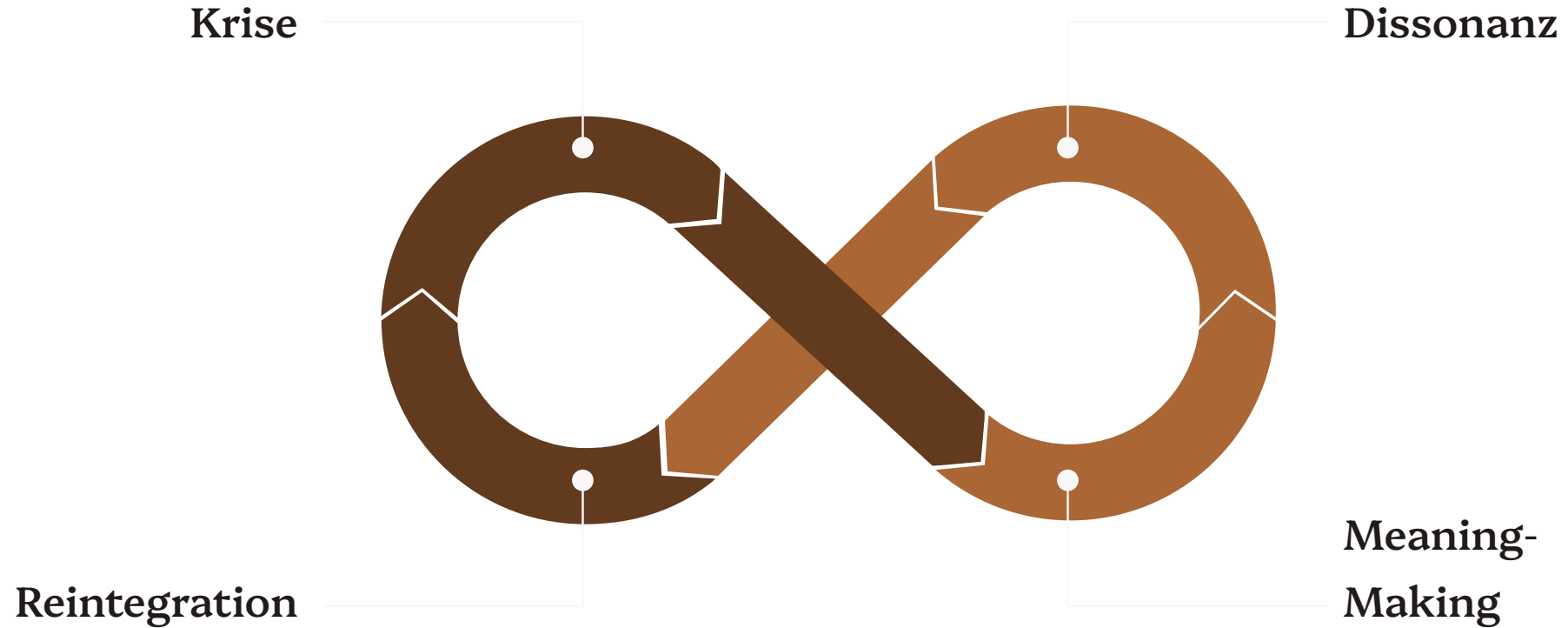


Negatives religiöses Coping

Göttliche Bestrafung, spirituelle Entfremdung, Delegation ohne Eigenverantwortung, religiöse Konflikte

Studien zeigen: Positives Coping korreliert mit besserer psychischer Gesundheit, negatives mit erhöhter Belastung.

Sinnrekonstruktion



Sinnrekonstruktion erfolgt durch Assimilation (Umdeutung des Ereignisses) oder Akkommodation (Anpassung der Überzeugungen). Gelingt die Integration, entsteht eine reifere Form von Kohärenz. Scheitert sie, bleibt die Krise bestehen.

Therapeutische und seelsorgerliche Begleitung kann diesen Prozess unterstützen, indem sie Raum für Bedeutungsbildung schafft.

Implikationen für die Praxis

01

Weltanschauung ernst nehmen

Religiöse und spirituelle Überzeugungen sind keine Randphänomene, sondern zentrale Sinnstrukturen

03

Dissonanzen explorieren

Inkonsistenzen zwischen Selbst-, Welt- und Gottesbild therapeutisch bearbeitbar machen

02

Nicht pathologisieren

Glaubenssysteme können Ressource oder Konflikt sein – differenzierte Betrachtung ist nötig

04

Sinnrekonstruktion fördern

Raum für Meaning-Making schaffen, ohne eigene Weltanschauung aufzudrängen

Kernaussagen

Weltanschauung als Sinnarchitektur

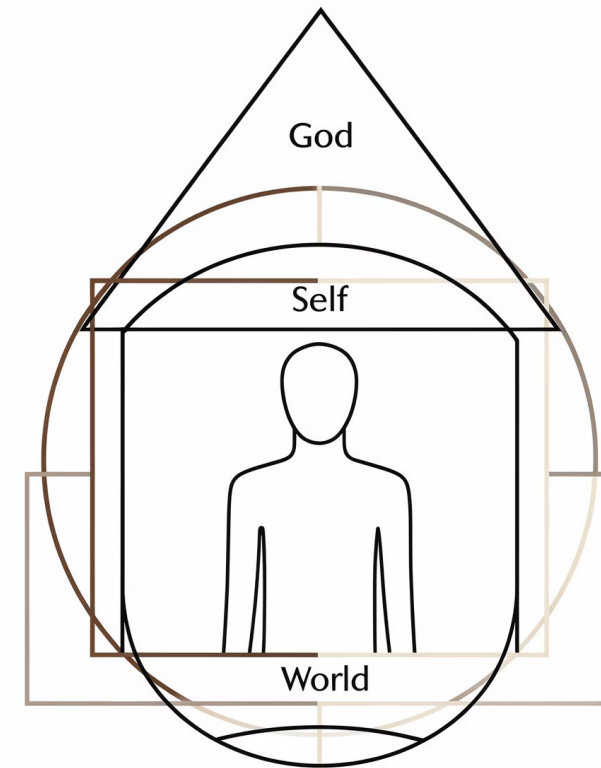
Selbst-, Welt- und Gottesbild bilden zusammen die kognitive Grundlage von Kohärenz

Krisen als Bedeutungsbrüche

Psychische Krisen entstehen, wenn diese Triade durch Dissonanz destabilisiert wird

Glaube als dynamisches System

Religiosität und Spiritualität können Kohärenz stärken oder belasten – je nach Funktion



Weltanschauung als Sinnarchitektur

Fragen, Rückmeldungen oder Anregungen?



Danke für eure Aufmerksamkeit!

Institut für Spiritualität und Empirische Theologie

Das „Institut für Spiritualität und Empirische Theologie“ führt die Arbeit des „Instituts für Empirische Religionsforschung“, das Ende 2025 geschlossen wird, weiter.

Wir beschäftigen uns mit gegenwärtigen religionsbezogenen Fragen, insbesondere mit den Strukturen, Funktionsweisen und Eigendynamiken religiöser und weltanschaulicher Semantiken in personalen und sozialen Lebenswirklichkeiten. Unsere Forschung ist interdisziplinär ausgerichtet und wir integrieren soziologische, psychologische, religionswissenschaftliche und theologische Perspektiven. Wir betreiben empirische Religionsforschung bewusst unter den Vorzeichen religiöser und weltanschaulicher Pluralität und arbeiten sowohl quantitativ als auch qualitativ.

Das Institut für Spiritualität und Empirische Theologie betreibt sowohl Grundlagenforschung als auch für angewandte Fragestellungen und erbringt Dienstleistungen für öffentliche Auftraggeber, Stiftungen, Unternehmen, Kirchen, Religionsgemeinschaften und weltanschauliche Vereinigungen.

Unser Team →



📄 Mehr zu unserer Forschung rund um das Team von Prof. Dr. Stefan Huber findet sich unter: <https://www.ifset.ch/de>