

RELIGIOSITÄT ALS GESUNDHEITSQUELLE

Inwiefern kann Religiosität zu einer Gesundheitsquelle werden?

Kindliche Befähigung zum Religiösen

Mit Religiosität ist hier kein konfessionelles Bekenntnis gemeint, sondern das in jedem Menschen vorhandene Gefühl, dass es etwas Höheres, Verehrungswürdigeres gibt als er selbst in seinem Alltags-Ich es ist. Die Menschheit als Ganzes ist in ein Weltentwicklungsgeschehen eingebunden, nach dem zu fragen und mit dem sich auseinanderzusetzen keinem erspart bleibt, der sich auf sich selbst und den Sinn des eigenen Lebens besinnt.

An Kindern kann man diese Befähigung zum Religiösen besonders deutlich beobachten. Sie bringen ein bedingungsloses Vertrauen mit auf die Welt, das seiner Intensität nach nur mit tiefster religiöser Hingabe zu vergleichen ist. Was zuerst im wachen, vertrauensvoll suchenden Blick des Säuglings erscheint, wird dann in den folgenden Lebensjahren auch im übrigen Verhalten sichtbar: die Fähigkeit, unbefangen auf die Welt zuzugehen und hingebungsvoll aufzunehmen und nachzuahmen, was im Umkreis geschieht. Daraus sprechen ein tief berührendes „Urvertrauen“ und die grenzenlose Erwartung, dass der Erwachsene alles, was nötig ist, für einen tun wird.

Kleine Kinder verhalten sich so, als sei die Welt durch und durch gut, vertrauenswürdig und nachahmenswert. Besorgt darüber wenden Eltern oft ein: *„Muss man dem Kind nicht möglichst bald klarmachen, dass das nicht stimmt? Dass die Welt nicht heil ist, dass man sich schützen, auseinandersetzen und wehren muss?“*

Dem Kind bewusst begegnen

Wer in erwartungsfrohe Kinderaugen schaut, liest dort die Antwort: Das „Augenöffnen“ für Not und Unheil der Welt kann erst dann sinnvoll sein, wenn dem Kind die Kräfte für die Bewältigung solcher Probleme erwachsen sind. Ein verfrühtes „Augenöffnen“ führt zu Unsicherheit und Schwachheit, zu später nur schwer überwindbaren Zweifeln am Sinn der eigenen Existenz und untergräbt das sich bildende Kohärenzgefühl.

Waren die Stunden des Tages von intensiven Beschäftigungen geprägt, natürlich auch von Hektik und oft unvermeidlichem Stress, ist es beziehungsfördernd für Eltern und Kind, wenn sie es sich zur Regel machen, einander wenigstens einmal am Tag, z.B. am Abend vor dem Schlafengehen, bewusst zu begegnen. Drei Kernfragen sind dann wichtig:

Wie geht es dir?

Wie war es heute?

Wie soll es morgen weitergehen?

Es ist wohltuend für das Kind, wenn Tag für Tag alles, was sich ereignet hat oder was das Kind beschäftigte, besprochen wird und bestmöglich aufgearbeitet werden kann. Dadurch wird dem Kind nicht nur eine gute Gewohnheit mit auf den Weg gegeben, sondern auch die Ethik der Beziehungspflege veranlagt. Wer gelernt hat, keinen Streit unaufgelöst mit in die Nacht zu nehmen, dem steht eines der zentralen Mittel sozialer Gesundheit zur Verfügung. Die

Rückschau auf den Tag ist nicht nur ein von Rudolf Steiner empfohlener Schulungsweg für die bewusste Seelenentwicklung, sondern auch ein weitreichendes, salutogenetisches Prinzip im Hinblick auf das soziale Leben.

Bewunderung und Verehrung pflegen

Es gibt gegenwärtig viele Menschen, die der Meinung sind, dass man Kindern keine religiöse Erziehung angedeihen lassen solle, um sie nicht zu manipulieren und dadurch unfrei zu machen. Wer jedoch in der Kindheit Qualitäten wie Verehrung, Ehrfurcht und Andacht nicht erleben durfte, ist dadurch gezwungenermaßen unfrei in Bezug auf alles Religiöse. Denn er weiß nicht, dass ihm wesentliche menschliche Kräfte fehlen – wie sie z.B. den Überlebenden des Holocaust zur Verfügung standen.

Man sollte Kinder weder für noch gegen ein bestimmtes Bekenntnis religiös beeinflussen. Gemeint ist vielmehr, dass Eltern sich selbst in einer verehrungsvollen Stimmung und Haltung üben und das Kind diese miterleben kann. Das ist im Rahmen von Spaziergängen möglich, indem man auf die ziehenden Wolken, den Tanz von Mücken oder einen Regenbogen hinschaut, oder dass man eine dicke Hummel bewundert, die auf eine Blüte zu taumelt. Aber auch zuhause ergeben sich Gelegenheiten für staunende Bewunderung, z.B. beim Zusammenarbeiten in der Küche: darüber, dass in der Möhre ein schöner Stern versteckt ist, obgleich sie doch im festen Boden wuchs! Dass die Blätter im Kohl sich zusammendrängen, als würden sie frieren... Viele kleine Wunder begegnen einem im täglichen Leben und wollen bestaunt werden – man muss sie nur wahrnehmen.¹

Ein Gedicht von *Christian Morgenstern* drückt das Augenöffnen für diese Wunder in schöner Weise aus:

*Wie viel Schönheit ist auf Erden unscheinbar verstreut;
möchte' ich immer mehr des innwerden,
wie viel Schönheit, die den Taglärm scheut,
in bescheiden alt und jungen Herzen!
Ist es auch ein Duft von Blumen nur,
macht es holder doch der Erde Flur,
wie ein Lächeln unter vielen Schmerzen.*

Nach der täglichen Rückschau, kann noch ein Lied folgen und vielleicht auch ein Abendgebet. Kinder lieben das. Sie werden dabei ruhig und andachtsvoll und schlafen oft dabei ein.

Vgl. „Kindsein heute, Schicksalslandschaft aktiv gestalten“, Stuttgart – Berlin 2003

¹ Marta Heimeran, *Von der Religion des kleinen Kindes*, 6. Aufl. Stuttgart 1994.