



Hein Glück

Wer fromm ist, hat ein ausgefülltes Leben ...

Ein Selbstversuch zum Schwerpunktthema dieser Ausgabe

Ein irdisches Dasein birgt mannigfaltige Herausforderungen. Eine Prüfung der besonderen Art ist dabei das Unterfangen, einen Beitrag zum Thema „Religion & Stadt“ zu verfassen. Reflexartig empfiehlt das Unterbewusstsein sofort die Einnahme einer Verweigerungshaltung. Das Thema ist viel zu schwierig, und es ist viel zu sensibel. Denn egal, zu welchen Einschätzungen man gelangt: Im Ergebnis bleibt einem kaum etwas anderes übrig, als damit einem Großteil der Menschheit irgendwie auf die Füße zu treten. Trotzdem kann man es ja mal versuchen. Freies Assoziieren scheint dabei aber nicht die Methode der Wahl zu sein, denn damit kommen – zumindest mir – lediglich zwei Fragen in den Sinn, die schon von anderen in den Raum gestellt wurden: Ist Religion das Opium des Volkes? Oder sollen wir lieber die Kirche im Dorf lassen? Vielleicht habe ich auch gerade einfach nur einen schlechten Tag. Aber dagegen kann man ja was tun. Zum Beispiel in einem Selbstversuch ...

So ein Experiment muss natürlich sorgfältig vor- und aufbereitet werden; von den theoretischen Grundlagen, über den Versuchsaufbau, bis hin zur Auswertung der Ergebnisse. Bei der Theorie hilft erfahrungsgemäß das Internet. Die bekannten Suchmaschinen und die weltweit größte Onlineenzyklopädie bieten schnell eine grobe Orientierung. Zuerst in Form einer Aufzählung der Weltreligionen, die da wären: Christentum, Islam, Hinduismus, Buddhismus, Daoismus, Sikhismus, Judentum, Bahaitum und Konfuzianismus (sortiert nach geschätzter Größe der Anhängerschaft). Und wer bei dieser Liste schon an der Grenze der persönlichen Allgemeinbildung angekommen ist, möge sich nicht grämen; auch der Autor musste an dieser Stelle bereits zwei Begriffe nachschlagen. Zudem sind möglicherweise gewisse Schwächen in der Erhebungsmethode nicht gänzlich auszuschließen. Denn allein die „Top-3-Religionen“ kämen demnach auf rund 5 Mrd. Teilhabende. Da werden dann im Eifer des Gefechts auch schnell mal Leute mitgezählt, die von ihrer Erfassung und Zuordnung überhaupt nichts ahnen.¹

Was ist das?

Nach diesem knappen Einstieg drängt sich geradezu zwangsläufig die nächste Frage auf: die nach der Definition von Religion. Gemäß der bereits erwähnten Onlineenzyklopädie ist „Religion“ ein Sammelbegriff für eine Vielzahl unterschiedlicher Weltanschauungen, deren Grundlage der jeweilige Glaube an bestimmte transzendente Kräfte sowie

¹ Demgegenüber scheint es jedoch keine statistischen Unschärfen durch Mehrfachnennungen zu geben. Während in Fragen der Staatszugehörigkeit in vielen Ländern der Welt auch eine doppelte oder gar mehrfache Staatsbürgerschaft möglich ist, gibt es bislang (abgesehen vom Hinduismus) keine nennenswerten Hinweise auf die Existenz multipler Glaubens-Brüder*innen (sic!). Dergleichen müsste jenseitig eigentlich auch verboten sein, weil ansonsten die Versuchung viel zu groß wäre, sich aus unterschiedlichen Religionen einfach nur die Rosinen herauszupicken.

häufig auch an heilige Objekte darstellt. Die Lehren einer Religion sind dabei nicht wissenschaftstheoretisch beweisbar, sondern beruhen auf dem Annehmen von Botschaften und Erfahrungen bestimmter Vermittler (Religionsstifter, Propheten, Schamanen ...). Den gemeinsamen Nenner in Hinblick auf die Motivation bilden dabei die individuellen Wünsche nach Sinnfindung, moralischer Orientierung und Welterklärung sowie der kollektive Glaube an übernatürliche Mächte, die in irgendeiner Weise das Leben des Menschen beeinflussen. Auch das Streben nach der Wiedervereinigung der diesseitigen Existenz mit seinem jenseitigen Ursprung² eint viele Glaubensrichtungen.

Bei allen Definitionsversuchen lassen sich grob zwei Richtungen unterscheiden: Substantialistische Interpretationen bestimmen das Wesen der Religion in ihrem Bezug zum Absoluten. Funktionalistische Ansätze stellen demgegenüber die gemeinschaftsstiftende gesellschaftliche Rolle in den Mittelpunkt. Oder, um es mit Schleiermacher mal beispielhaft auf den Punkt zu bringen: Religion ist „das Gefühl der schlechthinnigen Abhängigkeit von Gott“.³

Checkliste Religion

Soweit zur Theorie, die, zugegebenermaßen, stark verkürzt wiedergegeben ist und auch ein wenig altbacken daherkommt. Daher sollen ausgewählte Attribute von „Religion“ für moderne User in einer Checkliste zusammengefasst werden:

- Religion fußt vielfach auf einer höheren Macht, die der Ursprung von allem ist und die wir mit unserem bescheidenen

² Franz Austeda: Lexikon der Philosophie. 6., erweiterte Auflage. Verlag Brüder Holline, Wien 1989, ISBN 3-85119-231-1, S. 309.

³ Friedrich Schleiermacher: Der christliche Glaube nach den Grundsätzen der evangelischen Kirche. Berlin 1821/22.



nen Verstand schlichtweg nicht begreifen können. Dabei handelt es sich manchmal um eine Singularität (von der wir uns kein Bildnis machen sollen), manchmal aber auch um ein hochkomplexes Set an Autoritäten, bei denen fröhliche Icons sehr hilfreich sind, um sie überhaupt auseinanderhalten zu können.⁴

- Als Schnittstelle zwischen Zentrum und Mensch haben viele Religionen Propheten, Jünger und Prediger implementiert. Dabei sind die Propheten in aller Regel schon seit Längerem tot, Prediger hingegen mit teils großem Engagement unterwegs.
- Die meisten Religionen stellen ihren Anhängern in Aussicht, dem Absoluten durch eine an den Kernbotschaften ausgerichtete, spirituelle Lebensweise (Frömmigkeit) näherkommen zu können. Zur Orientierung halten viele Glaubensrichtungen mehr oder weniger klare Regelwerke mit Ge- und Verboten bereit.
- Zudem sind in der Religion verschiedene Abstufungen in der praktischen Ausübung möglich. Von Mitläufern, die eigentlich nur für die Statistik von Interesse sind, bis hin zu Gläubigen, die mit großer Inbrunst einen Zustand der Glückseligkeit erreichen.
- Und während das Web 2.0 eine noch relativ junge Schöpfung ist, war Religion eigentlich schon von Beginn an auf Interaktivität angelegt. So ist es dem User in der Regel möglich, durch Gebete Kontakt herzustellen und daraufhin auch ein Feedback zu erhalten – denn die Gebete werden entweder erhört, oder eben nicht.

Schließlich ist an dieser Stelle auch ein Hinweis auf die Aktualität der Thematik angebracht. Einerseits laufen den beiden großen christlichen Kirchen hierzulande in jedem Jahr Hunderttausende (steuerpflichtige) Mitglieder davon. Zugleich rückt Religion aber auch wieder in die tagesaktuelle Debatte vor. Es vergeht kaum ein Tag, an dem in den Medien nicht von Islamfeindlichkeit und Antisemitismus die Rede ist. Gottesdienste haben sich vielerorts zu Corona-Superspread-Events entwickelt, und: Wurde nicht gerade vor wenigen Wochen ein Aufzug von Querköpfen ebenfalls zu einem Gottesdienst umtituliert? Zu meinen, Religion sei etwas für alte Leute und von früher, würde alledem nicht gerecht.

Brücken bauen ...

Man könnte auch sagen: „Die Kurve kriegen!“ Denn das Hauptthema lautet ja Religion & Stadt. Wobei für die Symbiose als Erstes eine Vereinfachung vorgenommen wird, indem die eigentlich fällige Definition für Stadt weggelassen wird. Stattdessen wird unterstellt, dass regelmäßige Leser dieser Zeitschrift davon bereits eine gewisse Vorstellung haben, die im Zweifelsfall ja unter Zuhilfenahme des FWS-Archivs auf-

gefrischt werden kann. Aber: Wie geht nun beides zusammen? Am besten natürlich über ein konkretes Praxisbeispiel. Und welche Stadt wäre hierfür besser geeignet als Berlin – Heimat des Autors, Sitz der vhw-Bundesgeschäftsstelle und Hort der religiösen Vielfalt? „Wie in jeder Großstadt leben auch in Berlin viele Menschen unterschiedlichen Glaubens. Neben den fünf Weltreligionen Christentum, Islam, Hinduismus, Buddhismus und Judentum sind weitere rund 250 verschiedene Religions- bzw. Weltanschauungsgemeinschaften in Berlin zu Hause.“⁵

250, das ist mal eine Ansage! Und beim Raten hätte ich deutlich danebengelegt; 60 oder 80 wäre wohl mein spontaner Tipp gewesen. Aber ziemlich sicher sind mit diesen 250 Gemeinschaften noch gar nicht alle Glaubensrichtungen erfasst. Denn vieles spricht dafür, dass in den letzten Jahrzehnten noch diverse Überzeugungen und Strömungen hinzugekommen sind, die beim Anlegen der obigen Checkliste einwandfrei zur Einstufung als Religion führen. Eingeschworene Anhänger finden sich hierfür in der gesamten Stadt, insbesondere aber in Friedrichshain, Kreuzberg, Mitte und Schöneberg. Denn was im Altertum begann und uns seit Menschengedenken begleitet, ist nicht einfach irgendwann zum Stillstand gekommen. Die Rede ist – man ahnt es schon – von der Erweiterung des Spektrums um neue und zusätzliche (Ersatz-)Religionen.

... und Alternativen nutzen

Die einfachste Annäherung an Religionsupgrades aus den letzten 50 Jahren kann dabei vom Duktus her in Anlehnung an die biblischen Zehn Gebote erfolgen. Denn hier wie dort gibt es nachdrückliche Ermahnungen, die uns den rechten Weg weisen sollen – im Guten wie im Schlechten. So setzen auch viele moderne Religionsausprägungen auf eine strenge Vermeidungsstrategie mit der Einleitung „Du sollst nicht ...“. Dann folgt ein in der Summe beeindruckender Katalog von Verhaltensweisen, die unter allen Umständen zu unterlassen sind, wie etwa Rauchen, Alkohol trinken, Autofahren, Fleisch essen ...; und Du sollst Dir und den Deinen nicht die Suppe versalzen, keinen Industriezucker verwenden und Dir die Ohren nicht mit Plastikstäbchen säubern ... Ein jeder möge diese Verbotsliste nach eigenem Gutdünken erweitern.⁶ Andererseits gibt es ebenso lebensbejahende Hilfestellungen, denn „Du sollst“ stets achtsam sein, Deinen ökologischen Fußabdruck im Auge haben, Sport treiben und Deinen Müll ordentlich trennen ... Diese und all die weiteren Dos and Don'ts lassen sich zu sinnfälligen Clustern – und damit zu glaubensgemeinschaftlichen Hauptströmungen bündeln, von der Ernährungsreligion, der Sport- und Bewegungsreligion sowie der Mobilitätsreligion, über die Gerechtigkeits- und Klimareligion bis hin zur allumfassenden Nachhaltigkeitsreligion.

⁴ Dem Vernehmen nach umfasst der Hinduismus mehrere Millionen Götter, wodurch der Spielraum für eine Individualisierung der Religionsausübung deutlich wächst.

⁵ www.berlin.de/familie/de/informationen/glaube-und-religion-279

⁶ In besonders guter Erinnerung ist mir Kantinen-Joes Aufforderung geblieben, donnerstags zum Mittagessen kein Fleisch anzubieten.



Abb. 1: Der zweitwichtigste Sadhu in Varanasi

Jedes neuzeitliche Religionscluster enthält dabei in der Regel eine Reihe ganz spezifischer Teilmengen. Wenn wir zur Veranschaulichung dessen beispielhaft einmal nur die Ernährungsreligion herausgreifen, zeigt sich: Die einen zählen Kalorien, die anderen Kohlenhydrate und manche einfach nur die Stunden, die bis zur nächsten Mahlzeit noch verstreichen müssen. Und wenn man die klassische „Was-ist-das-Frage“ mit einem Blick auf die Teller verknüpft, findet sich dort eine bunte Vielfalt. So gibt es sowohl Verfechter der Paleodiät (die eine Orientierung an den Essgewohnheiten der Steinzeitmenschen empfiehlt), Anhänger der Molekularküche (bei der gewohnte Zusammenhänge zwischen Aussehen, Geschmack und Konsistenz einer Mahlzeit aufgelöst werden) und Experten, die nachweislich seit vielen, vielen Jahren behaupten, sich nur noch von Licht zu ernähren.

Manche Empfehlungen gestatten großzügige Freiheiten – solange auf Gluten und Laktose verzichtet wird; andere arbeiten mit leicht verständlichen Botschaften (Iss nichts, was Augen hatte!). Ganze Heerscharen von Ernährungsberatern arbeiten hierzulande an der Optimierung unserer Nahrungsaufnahme.⁷ Und auch die Wissenschaft ist bestens aufgestellt – und sie ist lernfähig. Propagiert etwa die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) jahrzehntelang das Credo: Fünfmal am Tag frisches Obst und Gemüse! – um das Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen spürbar senken zu können –, wurde diese Einschätzung im Zuge neuerer Studienergebnisse aus Großbritannien inzwischen revidiert. Denn nur wer siebenmal am Tag frisches Obst und Gemüse zu sich nimmt,

⁷ Beim Blick auf die Teller in Krankenhäusern und Pflegeheimen kommen allerdings mitunter Zweifel an der Qualifikation oder an der Durchsetzungskraft dieser Experten auf.

könne diesen Effekt erreichen – mitunter ist sogar von zehn Portionen täglich die Rede ...

ABER DAS HAT DOCH ALLES NICHTS MIT RELIGION ZU TUN!

Sicher? Dann gehen wir doch noch mal zurück zur Checkliste. Und siehe da: Jede der angesprochenen neuen Glaubensrichtungen arbeitet mit Ge- und Verboten (Kriterium 4). Mal geht es um ein einziges Anliegen, mal um eine hochkomplexe Glaubenswelt (Kriterium 2). Verheißungsvolles Ziel aller Bemühungen ist in der Regel ein Zustand von Glückseligkeit (Kriterium 5), der von zahllosen Missionaren, Jüngern und Propheten mit gleichsam religiösem Eifer verbreitet und in Aus-

sicht gestellt wird (Kriterium 3). Über die Interaktivität (Nr. 6) braucht man angesichts der großen Zahl einschlägiger Foren und Plattformen gar nicht weiter nachzudenken, sodass am Ende nur das allererste Kriterium noch einmal zu überprüfen ist. Und dabei will ich geständig sein: Denn so manche Kernbotschaft neuzeitlicher Ersatzreligionen kann ich mit meinem bescheidenen Verstand schlichtweg nicht begreifen ...

Aber man soll ja nichts verteufeln (!), was man nicht selbst ausprobiert hat. Daher ist es an der Zeit, ausgewählte Empfehlungen aus dem Kanon neuerer spiritueller Gewissheiten auch am eigenen Leibe zu testen.

Das Experiment

Mal einen Tag lang so richtig fromm sein, morgen ist es so weit! Allerdings müssen zentrale Weichenstellungen und Vorkehrungen dafür schon heute getroffen werden. Die erste Frage lautet dabei: Wecker oder nicht? Vielfach wird empfohlen, jeden Tag im gleichen Rhythmus zu verbringen, egal ob Werktag, Sonntag oder im Urlaub. Das spräche für den Wecker. Andererseits beschwören viele den Biorhythmus. Das hieße dann, erst aufzustehen, wenn ich wirklich ausgeschlafen habe. Da aber heute Abend bei den Überlegungen rund um diesen schwierigen Beitrag eine Flasche Rotwein im Spiel war, entscheide ich mich für die Weckervariante. Dafür stelle ich eines der letzten Weihnachtsgeschenke (ein Blaulichtwecker mit lautem Martinshorn) beiseite und schließe meinen neuen Tageslichtwecker an. Um 7:00 Uhr wird es losgehen – okay, halb acht muss auch reichen ...



Langsam dämmert es mir. Der Tageslichtwecker simuliert einen Sonnenaufgang und begrüßt mich mit seichem Vogelgezitscher. Mache erst das linke Auge auf, dann das rechte. Anschließend absolviere ich eine ganz einfache Meditationsübung: Starren und an nichts denken. Suche mir dafür einen Fixpunkt an der Decke und starre ihn 15 Minuten an. Dabei an nichts zu denken, ist für mich eine leichte Sache. Frühmorgens konnte ich schon immer hervorragend an nichts, aber auch rein gar nichts denken. Dann greife ich zum Nachttisch und nehme mir das Schnapsgläschen mit dem Kartoffelsaft. Dafür habe ich gestern Abend eine mittelgroße Kartoffel fein gerieben und den hellbraunen Saft in der Filtertüte abgeseiht. Inzwischen ist der Saft schwarz, aber das stört nicht weiter, denn er ist gut für den Magen. Runter damit und gut verteilen. „Rollkur“ nennt sich das. Dabei bleibt man noch liegen und dreht sich im Bett 15 Minuten lang von rechts nach links, von links nach rechts usw.⁸ Anschließend stehe ich auf, öffne die Fensterflügel und strecke mich an der frischen Luft. Arme hoch und gaaanz groß machen; weiter strecken, immer weiter und dabei immer tief atmen – fünf Minuten genügen. Fortgeschrittene dürfen auch gern einen eurythmischen Sonnengruß in ihr Morgenritual einbeziehen, dann wendet sich der beginnende Tag noch sicherer zum Guten.

Danach geht es unter die kalte Dusche (die vorzuschaltende Eigenurintherapie habe ich jetzt einfach mal weggelassen). Für den Kreislauf wären Wechselbäder zwar noch einen Tick besser; die Verwendung von warmem Wasser kollidiert allerdings mit dem Nachhaltigkeitsprinzip, deshalb machen fortschrittliche Ökologen ein versöhnliches Angebot: Wer ausschließlich kalt duscht, darf dafür so lange unter der Dusche bleiben, wie er möchte. Abtrocknen – Kämmen – Gesichtsgymnastik. Nur fünf Minuten morgens vor dem Spiegel mit starker Mimik den Namen Uwe auszusprechen, beugt einem Doppelkinn vor. Aber ganz langsam und übertrieben deutlich: Uuu-Weeee, Uuu-Weeee, und spannen Sie dabei alle benötigten Muskeln an: Uuu-Weeee; ja, so ist es perfekt. Dann ab in die Küche zum Ölschlürfen. Das entgiftet.

Inzwischen ist es kurz vor neun – und damit Zeit für den Guten-Morgen-Tee und für mein Guten-Morgen-Tagebuch, das ich am Küchentisch aufgeschlagen habe, um meine guten Gedanken und Wünsche an den Tag niederzuschreiben. Spontan fällt mir leider nichts ein. Deshalb beschrifte ich den Deckel in unterschiedlichen Farben mit Hein Glücks Guten-Morgen-Tagebuch und trage auf der ersten richtigen Seite ein: „16. Dezember 2020 – Dankeschön!“ Danach wird es höchste Zeit, den Energietank aufzufüllen – für einen perfekten Start in den Tag. Das Frühstück ist schließlich die wichtigste Mahlzeit am Tag – aber alle anderen Mahlzeiten ja auch. Finde unten links im Schrank meinen alten Trainingsanzug wieder, wusste ich doch ... Sitzt ein bisschen knapp, ist von den Farben her nicht

mehr topaktuell und müffelt auch ein wenig – aber das ist bei Sportbekleidung doch wahrscheinlich sowieso normal. Dazu die alten Turnschuhe an, und raus geht's zum Gemüsemann. Um 10 Uhr macht er auf, das kommt gut hin. Ich muss mich ja schließlich für die Zwischenmahlzeiten eindecken. Schlage dort fröhlich pfeifend mit meinen drei Leinenbeuteln auf und bitte um 3 bis 4 kg Obst und Gemüse. Allerdings werde ich um weitere Angaben gebeten. Sie haben verschiedene Sorten. Das muss ich mir erst mal in Ruhe ansehen, denn eigentlich habe ich nur wenig Vorerfahrungen mit Obst und Gemüse. Bitte um jeweils ein Kilogramm Bananen, Äpfel, Himbeeren und Mandarinen. Das sind alles Früchte, die ich kenne. Gemüse kann ich partout nicht leiden – aber es hieß doch auch Obst oder Gemüse, oder?

Bin kurz nach halb elf wieder in der Küche, schneide alles klein und verpacke es in wiederverwendbaren Plastikdöschen aus Recyclingkunststoffen. Das Frühstück muss ich nun wohl doch weglassen, denn – Ogottogott – es ist ja Mittwoch, und ich müsste schon lange bei der Arbeit sein. Ziehe mich schnell um, packe alles zusammen und nehme meinen Schlüsselbund. Nach 20 Minuten muss ich die Segel streichen, weil die Nachbarn immer skeptischer gucken. Ich weiß ganz genau, dass ich den richtigen Schlüssel dabei habe, aber leider kann ich mich nicht erinnern, wie mein Fahrrad eigentlich aussieht – und auf unserem Hof stehen davon jede Menge. Ein Blick in die Geldbörse hält mich auch von der U-Bahn ab. Nur 100-Euro-Scheine, das wird dann nichts am Fahrkartenautomaten. Schweren Herzens und mit besten Absichten fahre ich dann doch mit dem Auto ins Büro. Von zwölf bis eins erzähle ich dann allen aufgeregt von meinem Experiment. Dann muss ich schleunigst mit den Zwischenmahlzeiten anfangen. Um 16 Uhr ist alles weggeputzt, und die Hände sind frisch gewaschen. Fahre voller Tatendrang den Rechner hoch, scrolle durch meine E-Mails, beschließe, dass alle Anliegen auch noch bis morgen Zeit haben und fahre den Laptop gleich wieder runter. Ich muss ja auch noch ein umfangreiches Abendprogramm absolvieren. Es ist eben, wie es ist: Wer fromm ist, hat ein ausgefülltes Leben ...

Und um diesen Beitrag mal klassisch abzurunden, schließe ich mit einem Zitat: „Der Mensch hat zwei Beine und zwei Überzeugungen: eine, wenn's ihm gut geht, und eine, wenn's ihm schlecht geht. Die letzte heißt Religion.“ [Kurt Tucholsky]

Das hat zwar nur wenig mit dem Geschriebenen zu tun, macht sich aber trotzdem gut.



Hein Glück

Photosoph, Berlin

hein-glueck@photosophen.de

⁸ Einsteiger sollten darauf achten, die erste Drehung zur Bettmitte hin zu absolvieren, da ansonsten Verletzungsgefahr droht.