

Michael Kehrberger

Gebet bei Jungen Erwachsenen.

Eine beschleunigte Generation zwischen Lobpreis und Kontemplation

Masterarbeit

Vertiefungsmodul Masterarbeit TM 201

Evangelische Hochschule TABOR, Marburg

M.A. Ev. Gemeindepraxis

Prof. Dr. Thorsten Dietz

Sommersemester 2019

Abgabefrist: 3. September 2019

MICHAEL KEHRBERGER
KRAUTSTRASSE 74 | 42289 WUPPERTAL
0202/37297885 | 017653646293
MICHAEL.KEHRBERGER@GMX.DE

Abstract

Junge Erwachsene werden in ihrer Lebensphase zunehmend mit Beschleunigung und Individualisierung konfrontiert und verspüren zeitgleich eine Sehnsucht nach Spiritualität und Resonanz.

Das Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist es die Zielgruppe der jungen Erwachsenen zu bestimmen und zu untersuchen wie sie Gebet wahrnehmen und in Anspruch nehmen. Dazu wird die folgende Forschungsfrage gestellt: Inwiefern beeinflusst Gebet, in Form von Lobpreis und Kontemplation, die Lebensphase der *Jungen Erwachsenen*?

Zuerst gibt die Arbeit einen Überblick über die Lebenswelt der *Jungen Erwachsenen* und ihre Herausforderungen. Dafür werden aktuelle Studien, wie die Shell Jugendstudie (2015) und der Religionsmonitor (2008), untersucht. Darauf aufbauend wird Literatur unter anderem von Tobias Faix (2018), Martin Pepper (2017), Thomas Merton (1955) und Rüdiger Maschwitz (2015) zum Thema Lobpreis und Kontemplation verglichen und ausgewertet.

Fasst man die Ergebnisse der Arbeit zusammen zeigt sich, dass *Junge Erwachsene* von Gebet besonderes in Form von Kontemplation profitieren können. Diese Form bietet Raum für Resonanz, die laut Hartmut Rosa essentiell für ein gelingendes Leben ist. Die Arbeit schließt mit einem kurzen Ausblick, wie Kontemplation innovativ für *Junge Erwachsene* kommuniziert und zugänglich gemacht werden kann.

Eine weiterführende Forschung könnte anhand von qualitativen Daten untersuchen, ob und wie Gebet gelingendes Leben fördern kann. Eine Möglichkeit wäre, die 62 Einzelinterviews, aus der Studie *Generation Lobpreis* von Tobias Faix (2018) mit Hilfe der Grounded Theory auszuwerten.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
1 Lebenswelt der Jungen Erwachsenen	4
1.1 Junge Erwachsene – Definition und Abgrenzung	4
1.2 Individualisierung	8
1.3 Herausforderung und Fragestellungen für Junge Erwachsene	11
1.3.1 Individualisierung als subjektive Herausforderung.....	12
1.3.2 Wachsende Beschleunigung.....	14
1.3.3 Resümee	17
1.4 Das Verlangen nach Spiritualität und Sinn.....	18
1.5 Wie glauben Junge Erwachsene	24
2 Gebet in der Lebensphase der Jungen Erwachsenen	26
2.1 Gebet – eine Begriffsbestimmung	27
2.2 Verschiedene Gebetsauffassungen	29
2.3 Funktionen des Gebets.....	32
2.4 Lobpreis	35
2.4.1 Generation Lobpreis	37
2.4.2 Lobpreis und Liturgie	39
2.4.3 Lobpreis und Individualisierung.....	40
2.4.4 Resümee	41
2.5 Meditation und Kontemplation.....	44
2.5.1 Formen der christlichen Meditation	45
2.5.2 Meditation und Resonanz	52
3 Ausblick: Wie Gebet mehr Resonanzraum bekommt	53

3.1	Spiritualität im digitalen Wandel.....	54
3.2	Die App XCRS	55
3.3	Praxis: XCRS und YouTube.....	57
4	Fazit	58
5	Anhang	60
5.1	Skript für Video	60
5.2	Design XCRS – YouTube Kanal.....	61
6	Literaturverzeichnis.....	62

Einleitung

Angefangen hat alles mit der Anstellung für das Projekt *Junge Erwachsene* in der Kirchengemeinde Heckinghausen. Meine Aufgabe war es, eine Brücke zwischen Jugendarbeit und Gemeinde zu schlagen. Im Laufe der letzten 3 Jahre hatte ich die Möglichkeit, die Zielgruppe *Junge Erwachsene* wahrzunehmen und kennenzulernen. Ich habe erfahren, wie vielschichtig *Junge Erwachsene* sind und dass ich selbst Teil dieser Zielgruppe bin. Meine Beobachtung war, dass sich Glaube durch neue Lebensfragen und -themen veränderte. Gerade beim Thema Gebet war diese Veränderung bei den jungen Erwachsenen und bei mir selbst sehr deutlich spürbar. Diese Beobachtungen führten mich zu dem Thema *Gebet bei jungen Erwachsenen*, was ich in dieser Arbeit genauer untersuchen möchte.

Junge Erwachsene erleben eine Zunahme an Komplexität in ihrem Leben. Mit zunehmendem Alter müssen wichtige Entscheidungen getroffen werden. Im Zusammenhang dazu stehen zentrale Lebensfragen, wie z.B.: „Was möchte ich beruflich machen?“, „Wann möchte ich heiraten“ oder „Möchte ich Kinder?“. Es gibt nicht mehr den „einen“ vorgeschriebenen Lebenslauf.¹ Durch die Individualisierung sowie die Pluralisierung der Gesellschaft befinden sich *Junge Erwachsene* in einem komplexen Lebensabschnitt, in dem sie Entscheidungen treffen müssen und die Reichweite und die Konsequenzen oft nicht absehen können, da sie noch nicht wissen, wie sich ihr Leben entwickelt.² „Vor diesem Hintergrund kann man fragen, in welchen Bereichen Komplexität tatsächlich gegenüber früheren Jahrzehnten und Jahrhunderten gewachsen ist und weiter wächst und in welchen Bereichen Komplexität nicht gewachsen ist, sich aber unsere Wahrnehmungsfähigkeit verändert hat.“³ Komplexe Abläufe gab es schon immer. Der Fokus der Menschen liegt heute allerdings viel stärker auf der „Machbarkeit und Beherrschbarkeit“⁴. Durch diesen Trend wurde die Aufmerksamkeit für komplexe Zusammenhänge nicht gefördert, dadurch entsteht bei einigen Menschen schneller das Gefühl der Hilflosigkeit und der Ohnmacht.⁵ Der Mediziner Straub stellt zudem

¹ Vgl. Forschungsverbund Sozioökonomische Berichterstattung, Berichterstattung zur sozioökonomischen Entwicklung in Deutschland, 465.

² Vgl. Rosa/Precht, Rasender Stillstand, beschleunigen wir uns zu Tode, www.youtube.com

³ Knieling, Gemeinde neu denken, xx.

⁴ Ebd.

⁵ Knieling beschreibt den Begriff der Komplexität im Zusammenhang mit Organisationen. Da Organisationen immer aus Menschen ‚bestehen‘ lässt sich die Komplexität auf den einzelnen Menschen übertragen. Vgl. a.a.O., xx.

fest, dass „[g]erade bei den angehenden Akademikern Zeit- und Leistungsdruck kontinuierlich [steigen], hinzu kommen finanzielle Sorgen und Zukunftsängste.“⁶

Im Anschluss an diese Beschreibungen der Lebensrealitäten *junger Erwachsener* lässt sich fragen, ob und wie Gebet hilft, mit den Herausforderungen umzugehen. Prof. Tobias Faix kommt bereits 2011 in seiner Analyse individueller Spiritualität von Jugendlichen zu folgendem Ergebnis:

Spiritualität spielt im Leben von Jugendlichen in Deutschland eine nicht zu unterschätzende Rolle. Dabei haben die Deutungsmuster jugendlicher Spiritualität aber deutlich gezeigt, dass Jugendliche nicht zwangsläufig ein Problem mit den ‚alten Traditionen‘ haben, aber lieber einen eigenen Zugang wählen.⁷

Gebet ist eins der zentralen Phänomene im Bereich der Religion(en). Durch eine quantitative Studie 2013 wurde deutlich, dass 51% der Deutschen das private Gebet „mindestens in einer mittleren Intensität“ pflegen.⁸ Die Forschungsfrage dieser Arbeit lautet deshalb: Inwiefern beeinflusst Gebet, in Form von Lobpreis und Kontemplation, die Lebensphase der jungen Erwachsenen?

Hervorheben möchte ich dabei das *kontemplative Gebet*, indem ich untersuche, ob und wie diese Form des Gebets eine Hilfestellung für die Herausforderungen der *Jungen Erwachsenen* darstellen kann. Als Kontrast möchte ich die Gebetsform des *Lobpreis* gegenüberstellen. Die jungen Erwachsenen legen großen Wert auf Emotionen.⁹ Dieses Bedürfnis findet laut Albert Frey im Lobpreis Platz: „[W]ir [sind] offen für das spontane Wirken des Heiligen Geistes, für Emotionen und Begeisterung, ohne dass alles einem durchgeplanten und kontrollierten Ablauf folgen [muss]“.¹⁰ Der Theologe Rudolf Bohren beschreibt ein *innerliches* und ein *äußeres Beten*.¹¹ Dabei betont er, dass der Heilige Geist sowohl im traditionellen Gebet als auch im Ausschütten des Herzes wirkt und diese beiden Formen nicht gegeneinander ausgespielt werden dürfen.¹² Bohren stellt die These auf: „Vielleicht geht der Weg von außen nach innen.“¹³ Ich versu-

⁶ Mihm, Jeder vierte junge Mensch hat psychische Probleme, faz.net

⁷ Faix, „Über Gott kann ich nicht reden“ – Gott als Semantische Leerstelle: Deutungsmuster Individueller Spiritualität von Jugendlichen in Deutschland, 113.

⁸ Lunk, Das persönliche Gebet, 11.

⁹ Vgl. Parment, Die Generation Y, 9.

¹⁰ Frey, Lobpreis und Kirche, 6.

¹¹ Vgl. Bohren, Gebet 1, 81.

¹² Vgl. ebd.

¹³ Vgl. ebd.

che darzustellen, in welchen Gebetswelten sich *Junge Erwachsene* bewegen. Exemplarisch untersuche ich dafür die „äußeren“ wie z.B. emotionalen Lobpreiszeiten oder die „inneren“ wie kontemplativen Gebete. Aus diesem Grund möchte ich die Arbeit in drei Teile gliedern.

Der erste Teil beschreibt die Zielgruppe der *Jungen Erwachsene* in ihrer Lebenswelt. Dafür folge ich wichtigen Studien wie z.B. der Shell Jugendstudie, Religionsmonitor und weiteren Artikeln von Karin Böllert (Junge Erwachsene) und Tanja Schmidt (Lebensverläufe im Umbruch) sowie den Werken von Peter Martin Thomas und Marc Calmbach (Jugendliche Lebenswelten) und Dirk Konietzka (Zeiten des Übergangs: Sozialer Wandel des Übergangs in das Erwachsenenalter). Darauf aufbauend wird nach den Herausforderung und Fragestellungen von *Junge Erwachsene* gefragt. Ausgehend von Harmut Rosa stehen dabei Fragen der Beschleunigung und resonierender Beziehungen im Mittelpunkt.

Der zweite Teil thematisiert die Herausforderungen für das persönliche Gebet und äußere Umstände der Lebensphase von *Jungen Erwachsene*. Hierfür möchte ich die Erfahrbarkeit und die erlebten Emotionen genauer betrachten. Ich möchte zum einen verschiedene Gebetsauffassungen darstellen. Zum anderen untersuche ich, ob und wieso die Gebetsform „Lobpreis“ für *Junge Erwachsene* besonderes ansprechend ist und welche Chancen die Gebetsform „Kontemplation“ bietet. Dabei nehme ich eine hermeneutische Literaturanalyse vor und vergleiche die Lebenswelt der jungen Erwachsenen mit einschlägigen Praxisbüchern. Wie z.B. der Studie von Tobias Faix „Generation Lobpreis“ oder verschiedene Literatur zur Kontemplation (Thomas Merton: Vom Sinn der Kontemplation, Rüdiger Maschwitz: Das Herzensgebet).

In einem letzten Teil werte ich die Gebetsformen aus und wage eine persönliche Analyse und Reflexion. Abschließen möchte ich die Arbeit mit einer konkreten Idee für die evangelische Gemeindepraxis. Sie bietet Impulse und Ideen Kontemplation für *Junge Erwachsene* heute neu zugänglich zu machen.

1 Lebenswelt der Jungen Erwachsenen

1.1 Junge Erwachsene – Definition und Abgrenzung

Wer sind sie – „die“ *Jungen Erwachsenen*? Während die gesetzliche Lage eine klare Abgrenzung der jungen Menschen (18-28) von den Jugendlichen (14-17) vornimmt,¹⁴ ist es für viele Sozialwissenschaftler*innen¹⁵ durchaus herausfordernd, eine solche scharfe Grenze zu ziehen.¹⁶ Wer genau soll in dieser Arbeit als *junger Erwachsener* gelten? Die Entwicklungspsychologie geht formal von einem Altersbereich zwischen 18 bis 29 Jahren aus.¹⁷ Andere beschreiben die Zielgruppe als „Generation Y“ und auch die „Generation Z“ ist bald so alt, dass sie als *Junge Erwachsene* bezeichnet werden können. „Der Begriff, *Generation Y* wurde erstmals im Jahre 1993 in einem Artikel in der Fachzeitschrift *Ad Age* verwendet. Er umfasst junge Menschen, die zwischen 1984 und 1994 geboren sind.“¹⁸ Anders Parment stellt fest, dass es für diese Generation viele verschiedene Definitionen und Zeitspannen gibt.¹⁹ Um die *Generation Y* besser zu beschreiben, wurden einige Studien durchgeführt.²⁰ Diese Studien zeigen exemplarisch einige wichtige Eigenschaften der *Generation Y*, wie z.B. die Affinität Informationen über das Internet zu gewinnen, neue Medien und Technologien zu gebrauchen und einen Unterscheid mit dem eigenen Leben in Bezug zur Umwelt zu machen.²¹ Parment ist bewusst, dass es bei diesen Einstufungen viele Ausnahmen gibt, die nicht mit dem Modell und dem „Generation Y“ erklärt und interpretiert werden können.²² Dennoch spricht sich Parment für dieses Modell aus: „Wir brauchen [...] Modelle und Theorien, um wichtige Tendenzen und Entwicklungen der Gesellschaft zu verstehen.“²³

In der Sozialwissenschaft wird ebenfalls deutlich, dass diese scharfe Altersgrenze nicht zu halten ist. Tanja Schmidt beschreibt verschiedene Statuspassagen, die durch

¹⁴ Vgl. Bundesrepublik Deutschland: Ahtes Buch Sozialgesetzbuch - Kinder- und Jugendhilfegesetz, Begriffsbestimmungen, § 7.

¹⁵ In dieser Arbeit wird allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

¹⁶ Vgl. Oerter, Entwicklungspsychologie, 333.

¹⁷ Vgl. ebd.

¹⁸ Parment, Die Generation Y – Mitarbeiter der Zukunft, 15.

¹⁹ Z.B. Sacks schlägt die Jahrgänge 1978 bis 2000 vor. Vgl. Parment, Die Generation Y – Mitarbeiter der Zukunft, 16.

²⁰ Vgl. Tulgan & Martin (2001); Lindgren et al (2005) in Parment, Die Generation Y – Mitarbeiter der Zukunft, 17.

²¹ Vgl. Parment, Die Generation Y – Mitarbeiter der Zukunft, 16.

²² Vgl. a.a.O., 17.

²³ A.a.O., 18.

diverse (Schlüssel-)Ereignisse beeinflusst werden.²⁴ Exemplarisch führt Schmidt Ereignisse, wie das Ende der allgemeinen schulischen Ausbildung, den Auszug aus dem Elternhaus, den Beginn der beruflichen Ausbildung, den Übergang in eine Partnerschaft, die erste gemeinsame Haushaltsgründung, die Eheschließung und die Geburt des ersten Kindes auf.²⁵ Diese Ereignisse können sowohl nacheinander stattfinden sowie parallel. „Zusammengenommen ergeben sie den gesamten multidimensionalen Übergang in das Erwachsenenalter.“²⁶ Der Sozialwissenschaftler Hurrelmann nennt anstelle einer klaren Grenze vier zentrale Entwicklungsaufgaben, die die Umsetzung von körperlichen, psychischen, sozialen und ökologischen Anforderungen beschreiben.²⁷ Er unterscheidet dabei vier zentrale psychologische Merkmale:

1. „Qualifizieren“: Bei dieser Aufgabe müssen intellektuelle und soziale Kompetenzen erworben werden. Ziel ist es die ökonomische und selbstständige Versorgung einer Existenz aufzubauen.²⁸

2. „Binden“: Es geht um den Aufbau einer eigenen Geschlechtsrolle und Partnerbindung. Ziel ist es, sich von den Eltern abzulösen, um die Rolle eines Familiengründers zu übernehmen.²⁹

3. „Konsumieren“: Ein eigener Lebensstil wird entwickelt, um dann selbstständig am Kultur- und Konsumleben teilzunehmen.³⁰

4. „Partizipieren“: Die eigene Meinung und moralische Vorstellungen bilden sich aus. Ziel ist es, verantwortlich politisch zu partizipieren.³¹

„Durch die Vorgabe altersangemessener Ziele strukturieren die Entwicklungsaufgaben als soziale Erwartungen den Lebenslauf und bestimmen die Richtung individueller Entwicklungsverläufe mit.“³² Hurrelmann stellt fest, dass es vom Jugend- in das Erwachsenenalter keinen allgemein gültigen, an das biologische Alter geknüpften Zeit-

²⁴ Vgl. Schmidt, Berichterstattung zur sozioökonomischen Entwicklung in Deutschland, 469.

²⁵ Vgl. ebd.

²⁶ Ebd.

²⁷ Vgl. Hurrelmann, Lebensphase Jugend, 28.

²⁸ Vgl. ebd.

²⁹ Vgl. ebd.

³⁰ Vgl. ebd.

³¹ Vgl. ebd.

³² Ebd.

punkt des Übergangs gibt. „Der Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenstatus erfolgt gewissermaßen ‚schleichend‘, er stellt sich in kleinen, kaum merklichen Schritten ein und ist den Jugendlichen selbst oft unbewusst und geschieht ungewollt.“³³

Für Hurrelmann wird deutlich, dass sich die Phase der *Jungen Erwachsenen* nicht durch die Abgrenzung vom Kindsein zum Erwachsenen definieren lässt, sondern eine „eigenständige Lebensphase“ darstellt.³⁴ Dieser neue Lebensabschnitt dauert zwischen 15 bis 20 Jahre. Mit dafür verantwortlich sind zum einen längere Aus- und Bildungszeiten für *Junge Erwachsene* und zum anderen wurde der Übergang ins Erwerbsleben komplexer.³⁵ Oft haben sich die *Jungen Erwachsenen* in dieser Phase von der Familie räumlich gelöst und trotzdem bleibt eine ökonomische Abhängigkeit zu den Eltern bestehen.³⁶ Eine vollständige Selbstständigkeit der *Jungen Erwachsenen* vom „Herkunftssystem“³⁷ entwickelt sich erst später. Für Hurrelmann wird deutlich, dass gerade diese Lebensphase von vielen Herausforderungen und speziellen Bewältigungsaufgaben geprägt ist.³⁸

Die Sozialwissenschaften können sich mit Blick auf eine einheitliche Altersspanne, sowie auf einen generell anerkannten Terminus für das Konstrukt *Junge Erwachsene* nicht einigen.

Je nach (Interessens- oder Forschungs-)Perspektive ändern sich die unterschiedlichen Altersspannen (12 – 29 Jahre; 14 – 28 Jahre; 19 – 25 Jahre) und die jeweiligen Bezeichnungen (Junge Erwachsene; Noch-Jugendliche; postadoleszente Jugendliche; junge Menschen etc.), die Verschränkung auf eine konkrete Altersspanne oder einen zu nutzenden Begriff erfolgt letztlich mit Blick auf die fachwissenschaftliche Perspektive, gesellschaftliche Bezüge und/oder historische Kontexte.³⁹

Das hat zur Folge, dass ich mich für diese Arbeit nicht für eine genau definierte Altersspanne entscheide, sondern in Anlehnung Hurrelmann eine Einordnung in Episoden wähle. Kern dieses Ansatzes ist, dass die Grenzen nach oben und unten nicht starr sind, sondern sich immer wieder verändern können. Hurrelmann differenziert die Ju-

³³ Hurrelmann, Lebensphase Jugend, 32.

³⁴ Hüning, Kompendium Kinder- und Jugendhilfe, 405.

³⁵ Vgl. ebd.

³⁶ Vgl. ebd.

³⁷ Ebd.

³⁸ Mit diesen Aufgaben und Herausforderungen werde ich mich in 1.4 genauer auseinandersetzen.

³⁹ Hüning, Kompendium Kinder- und Jugendhilfe, 406.

gendphase in folgende Episoden: erstens die *adoleszente Phase* (12-18 Jahren) zweitens die *nachpubertäre Phase* (18-21 Jahren) und drittens die *Spätjugendphase* (22-27 Jahren).⁴⁰

Neben den wandelbaren Grenzen zwischen den Episoden ist nach Einschätzung des Soziologen Hartmut Rosa eine Ausdifferenzierung individueller Lebenslagen zu beobachten.⁴¹ Die Phase der *Jungen Erwachsenen*⁴² hat sich in der Altersspanne nach unten und nach oben weiter differenziert. „Ergebnisse zu biographischen Selbstkategorisierungen von 30-Jährigen stellen nicht nur die hier formal und pragmatisch verwendete obere, sondern auch die untere Altersgrenze in Frage.“⁴³ Auch die neueren Studien wie die von Shell durchgeführte Jugendstudie 2015 (12 bis 25 Jahren) oder die österreichische Jugend-Wertestudie 2011 (14 bis 29 Jahren) arbeiten nicht mehr mit einer einheitlichen Datierung der Jugendphase.⁴⁴ Zum einen beginnt m.E. die Phase für einige *jungen Menschen* früher durch das Abitur in 8 Jahren, welches in einem Großteil der Bundesländer in Deutschland zwischen 2001 und 2007 eingeführt wurde und dazu führte, dass „im Durchschnitt [...] G8-Abiturienten zum Studienbeginn achteinhalb Monate jünger [sind].“⁴⁵ Weitere Gründe für den früheren Beginn dürften in der Befreiung vom verpflichtenden Wehr- und Zivildienstes für junge Männer liegen, sowie der Umstrukturierung des Studiums nach Bachelor- und Masterprogrammen und nicht zuletzt in der stetig besser gewordenen Lage am Arbeitsmarkt.⁴⁶ Des Weiteren wird die Lebensphase *Kindheit* zunehmend kürzer und das Jugendalter beginnt immer früher.⁴⁷ Diese Verschiebung wird auch bei den *Jungen Erwachsenen* bemerkbar. Das bedeutet, dass sich diese *Jungen Erwachsenen* früher mit der Suche, Orientierung und Entscheidung, wie die persönliche Zukunft aussieht beschäftigen

⁴⁰ Die von Hurrelmann angegebenen Alterszahlen verstehen sich gemäß des Episodenansatzes als Richtwerte, die einerseits durchlässig und andererseits wandelbar sind. Vgl. Hüning, Kompendium Kinder- und Jugendhilfe, 406; Anderes als Hurrelmann ordnet Chassé die letzte Phase in die Altersspanne 22-25 Jahre ein. Vgl. Hüning, Kompendium Kinder- und Jugendhilfe, 407.

⁴¹ Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung, 230.

⁴² Um diese „spezielle Altersgruppe“ zu betonen, habe ich in dieser Arbeit die etwas ungewöhnliche Großschreibung des Begriffs „*Junge Erwachsene*“ gewählt.

⁴³ Oerter, Entwicklungspsychologie, 335.

⁴⁴ Heinzlmaier, Generation Ego, N.n

⁴⁵ Vu, Zeit, Keine Lust aufs Studium nach G8, zeit.de

⁴⁶ Vgl. Shell, 17. Jugendstudie, 49.

⁴⁷ Der Grund dafür ist die zeitliche Vorverlagerung der Geschlechtsreife („Pubertät“). Sie hat sich von 1800 bis 2000 um fast fünf Jahre im Lebenslauf nach vorne verschoben, wahrscheinlich wegen ernährungs- und umweltbedingter Beschleunigungen der Hormonproduktion. Calmbach, Jugendliche Lebenswelten, 318.

müssen. Deshalb können für mich bereits 17-Jährige zu den *Jungen Erwachsenen* zählen. Zum anderen bestätigen Untersuchungen, dass das Übergangsalter in das Erwachsenenalter steigt. „Die jungen Erwachsenen sind zwischen ihrem 17. und 30. Lebensjahr den größten Teil der Zeit unverheiratet und ohne Kind, dabei entweder in Erwerbstätigkeit oder in Ausbildung.“⁴⁸ Das bedeutet das *Junge Erwachsene* in dieser Phase nicht alle *Statuspassagen* erleben und damit noch nicht in das Erwachsenenalter eintreten. „Erfolgt die genannten Übergänge einst mehr oder weniger gleichzeitig oder zumindest hochkonzentriert, so erstrecken sie sich heute über längere Zeiträume, und sie sind diffuser und in ihrer Reihenfolge weniger klar geworden.“⁴⁹

Die Ausführungen legen den Schluss nahe, dass es keine allgemeingültige Definition für *Junge Erwachsene* gibt. Zusammen mit Tanja Schmidt gehe ich davon aus, dass die differenzierteste Definition nicht über eine Altersspanne, sondern über die biografischen Statuspassagen möglich ist. Sie bietet Raum dafür, dass jede Person anders erwachsen wird.⁵⁰

1.2 Individualisierung

Das soziale Leben der Menschen wird immer stärker durch Individualisierungsprozesse geprägt.⁵¹ Individualisierung stellt das Individuum in den Mittelpunkt. Zum einen für sich selbst, zum anderen für die ganze Gesellschaft. Die verschiedenen Individualisierungskonzepte sind sehr zahlreich und können in dieser Arbeit nicht alle berücksichtigt werden.⁵² Dennoch wage ich einen Versuch und greife drei grundsätzliche Unterscheidungsebenen der Individualisierung heraus.

Zuerst beschreibt die Mikroebene die Selbstständigkeit des Individuums und sein Handeln mit anderen. Auf der Mesoebene geht es um die schwindende Bindungs- und Prägekraft sozialer Netzwerke, Institutionen und Großgruppen. Schließlich beschreibt die Makroebene einen ansteigenden gesellschaftlichen Pluralismus in zahlreichen Verhaltensweisen.⁵³ „Die makrosoziologische Perspektive ist primär an Strukturen

⁴⁸ Schmidt, Berichterstattung zur sozioökonomischen Entwicklung in Deutschland, 472.

⁴⁹ Konietzka, Zeiten des Übergangs, 12.

⁵⁰ Oerter, Entwicklungspsychologie, 335.

⁵¹ Vgl. Jung, Individualisierung, 7.

⁵² Wichtige Individualisierungskonzepte haben unter anderem Karl Marx und Friedrich Engels, Ferdinand Tönnies, Georg Simmel, Emile Durkheim, Max Weber, Nobert Elias, Ulrich Beck und Andreas Reckwitz entwickelt. Vgl. Kippele, Was heißt Individualisierung?, 5-7. Vgl. und Jung, Individualisierung, 135-138.

⁵³ Vgl. Friedrichs, Die Individualisierungs-These, 13.

und langfristigen veränderbaren menschlichen Eigenschaften interessiert, weniger dagegen an individuellen Entscheidungen und den ihnen zugrundeliegenden Absichten und Motiven.“⁵⁴ In dieser Arbeit werde ich aufgrund der Forschungsfrage hauptsächlich der Mikroebene folgen.⁵⁵ Im Fokus steht darum nicht, Individualismus als eine Charaktereigenschaft von Situationen zu definieren oder bestimmte Haltungen als individualistisch zu bezeichnen, sondern Individualismus als eine Eigenschaft von Personen zu verstehen.⁵⁶

Der Soziologe Ulrich Beck beschreibt es 1986 so: „Der oder die Einzelne selbst wird zur lebensweltlichen Reproduktionseinheit des Sozialen.“⁵⁷ Das hat zur Folge, dass besonders *Junge Erwachsene* viele Wahlmöglichkeiten haben, ihr eigenes Leben zu gestalten, aber auch mit den Entscheidungen und den resultierenden Konsequenzen leben müssen. „Individualisierung erweitert und begrenzt Handlungsmöglichkeiten der Individuen.“⁵⁸ Dieser Wandel zeigt sich in einer größeren Vielfalt und Pluralität der Lebensformen und der Verhaltensweisen.⁵⁹

Die Lebensläufe der *Jungen Erwachsenen* werden in vielen Statuspassagen individueller und somit auch deren ganzer Lebensabschnitt.⁶⁰ Diese Art von „Bastelbiographie“ ersetzt den standardisierten Lebenslauf.⁶¹ Doch was bedeutet es für *Junge Erwachsene* individuell zu sein? Das Wort „Individuum“ - aus dem Lateinischen übersetzt - bedeutet das *unteilbare*. Betrachtet man zudem die bildungssprachliche Definition von Individuum, so wird darunter der Mensch als Einzelwesen mit seinen jeweiligen Merkmalen verstanden.⁶² Aus beiden Definitionen lässt sich schließen, dass individuell zu sein heißt: Eine selbstständige Persönlichkeit mit gewissen Merkmalen zu entwickeln, die sie von anderen abgrenzt. Der Pädagoge Matthias Jung bezeichnet dies als sozialen

⁵⁴ Friedrichs, Die Individualisierungs-These, 14.

⁵⁵ „Es wäre – wie wir meinen – schon sehr viel damit gewonnen, wenn Sozialwissenschaftler zunächst einmal offenlegten, ob sie nun der makro- oder mikrosoziologischen Perspektive (oder beiden) folgen.“ Friedrichs, Die Individualisierungs-These, 14

⁵⁶ Vgl. a.a.O., 14

⁵⁷ Beck in Jung, Individualisierung, 7.

⁵⁸ Jung, Individualisierung, 7.

⁵⁹ Vgl. Jagodzinski in Friedrichs, Die Individualisierungs-These, 13.

⁶⁰ „Alles in allem sind die Lebensphase vom 17. Bis zum 30. Lebensjahr sowohl Veränderungen als auch Persistenzen seit den 1970er Jahren zu erkennen. Die vorgefundenen mehrdimensionalen Sequenzen weisen über die Kohorten betrachtet teilweise unveränderte, teilweise sich stark verändernde Abfolgen auf.“ Schmidt, Berichterstattung zur sozioökonomischen Entwicklung in Deutschland, 505.

⁶¹ Vgl. Jagodzinski in Friedrichs, Die Individualisierungs-These, 16.

⁶² Vgl. Duden, Individuum, duden.de

Fingerabdruck.⁶³ Diese Unteilbarkeit und das Einzigartige jedes Menschen sind besonders wichtig, wenn soziale Differenzierungsprozesse den Einzelnen in unterschiedliche Rollen drängen. Das Individuum nimmt diese verschiedenen Rollen auf und bleibt doch als Einheit, als Individuum, erkennbar.⁶⁴

Doch wie grenzen *Junge Erwachsene* sich ab? Alles muss in der Lebensführung besonders sein. Dieser Maßstab gilt für das Wohnen, die Ernährung, den Urlaub, das Aussehen und die sozialen Kontakte. Das Leben wird nicht dem Zufall überlassen; es wird *kuratiert* und *performed*.⁶⁵ Das Prüfkriterium ist, ob das eigene Leben authentisch ist, nur dann kann es auch attraktiv sein. Der Soziologe Reckwitz bezeichnet „die Spätmoderne als eine *Kultur des Authentischen*, die zugleich eine *Kultur des Attraktiven* ist.“ Er führt weiter an:

Wohin wir auch schauen in der Gesellschaft der Gegenwart: Was immer mehr erwartet wird, ist nicht das Allgemeine, sondern das Besondere. Nicht an das Standardisierte und Regulierte heften sich die Hoffnungen, das Interesse und die Anstrengungen von Institutionen und Individuen, sondern an das Einzigartige, das Singuläre.⁶⁶

Ausgehend von dieser These erforscht Andreas Reckwitz den Prozess der Singularisierung und welche Auswirkungen diese unter anderem auf die Arbeitswelt und Lebensstile im 21. Jahrhunderts hat. Reckwitz betont, dass es nicht mehr um eine „sozial angepasste Persönlichkeit“ geht. Der Durchschnittsangestellte mit der Durchschnittsfamilie, der in einer kleinen Vorstadt lebt, ist kein Vorbild mehr, sondern wurde in den westlichen Gesellschaften zur Negativfolie.⁶⁷ Wichtig ist, sich von dieser Norm zu unterscheiden. Reckwitz differenziert die Singularisierung von der Individualisierung. Er fasst die Individualisierung nach Ulrich Beck und anderen so zusammen, dass das Subjekt aus generellen sozialen Vorgaben losgelöst und in die Selbstverantwortung entlassen wird.⁶⁸

Singularisierung meint [laut Reckwitz] aber mehr als Selbständigkeit und Selbstoptimierung. Zentral ist ihr das kompliziertere Streben nach Einzigartigkeit und Außergewöhnlichkeit, die zu erreichen freilich nicht nur subjektiver Wunsch, sondern paradoxe gesellschaftliche Erwartung geworden ist.⁶⁹

⁶³ Vgl. Jung, Individualisierung, 30.

⁶⁴ Vgl. a.a.O., 29.

⁶⁵ Vgl. Reckwitz, Die Gesellschaft der Singularitäten, 9.

⁶⁶ A.a.O., 7.

⁶⁷ Vgl. a.a.O., 9.

⁶⁸ Vgl. ebd.

⁶⁹ Ebd.

Reckwitz ist sich bewusst, dass es immer eine Frage des Blickwinkels ist, ob etwas allgemein oder auch als besonders definiert wird. Er entwickelt die beiden Begriffe *Allgemein* und *Besonders* wie sie bei dem Philosophen Kant zu finden sind, weiter in dem er von sozialen Komplexen und Gesellschaften ausgeht, die besonders das Singuläre fördern.⁷⁰ Für Reckwitz wird das Besondere „sozial fabriziert“⁷¹. Was als einzigartig gilt, wird somit durch soziale Methoden der Wahrnehmung und der Bewertung festgelegt.⁷² Diese *Bewertung* und *Entwertung* ist sehr flexibel und mobil. Das heißt, was heute als einzigartig und besonders bewertet wird, kann am nächsten Tag schon wieder entwertet und gewöhnlich sein.⁷³

Junge Erwachsene werden dadurch herausgefordert, ihren Platz in der Gesellschaft zu finden. Thomas formuliert:

Vor dem Hintergrund der Individualisierung der Gesellschaft, der Entstandardisierung von Lebensläufen, der Pluralisierung von Lebensstilen und Lebensformen und der Mediatisierung und Ästhetisierung des Alltags hat der Druck zur Eigenaktivität bei der Identitätsbildung und sozialen Integration jedoch enorm zugenommen.⁷⁴

Das bestätigt auch die Shell Jugendstudie 2015.⁷⁵

Unter diesen veränderten Rahmenbedingungen des Aufwachsens ist es daher wichtig, die jeweilige Bedeutung der kulturellen Aneignungsprozesse für die persönliche und soziale Identitätsbildung zu verstehen.

1.3 Herausforderung und Fragestellungen für Junge Erwachsene

Die Phase der *Jungen Erwachsenen* birgt zahlreiche Aufgaben und Herausforderungen. „Biografien zeichnen sich heute aus durch eine komplexe Gleichzeitigkeit, Mehrschichtigkeit und Multilinearität.“⁷⁶ Es gibt im Lebenszyklus keine Phase, die Menschen in so heftige Wachstumsprozesse treibt wie die Jugendzeit.

Ich konzentriere mich in Hinblick auf die Forschungsfrage und das Thema *Gebet* auf zwei zentrale Herausforderungen. Zuerst beschreibe ich, welche Konsequenzen ein individualistisches Leben mit sich bringt. Zweitens werde ich analysieren, wie sich der

⁷⁰ Vgl. Reckwitz, Die Gesellschaft der Singularitäten, 11.

⁷¹ Ebd.

⁷² Vgl. a.a.O., 13.

⁷³ Vgl. a.a.O., 14.

⁷⁴ Thomas, Jugendliche Lebenswelten, 125.

⁷⁵ Vgl. Shell, 17. Jugendstudie, 13.

⁷⁶ Lippuner, Das Biografiespiel, 36.

zunehmende Leistungsdruck auswirkt. Drittens möchte ich untersuchen, wie *Junge Erwachsene* mit der wachsenden Beschleunigung in ihrem Leben umgehen. Die folgenden Abschnitte sollen einen Überblick über die einzelnen Themen geben und darstellen, wo Schwierigkeiten auftreten.

1.3.1 Individualisierung als subjektive Herausforderung

Die Individualisierung birgt für die *Jungen Erwachsenen* die Herausforderung, dass sie in ihrer Lebensführung verunsichert werden.⁷⁷ Diese Verunsicherung beinhaltet nicht zwangsweise, dass die *Jungen Erwachsenen* darunter leiden oder dieses Leben nicht genießen. „Ein individualisiertes Leben ist ein ‚zur Freiheit verurteiltes‘ Leben - nicht mehr nur im metaphysischen Sinne des Existentialismus, sondern im Sinne massenhafter Alltagsfragen.“⁷⁸ Diese Form der individualistischen Biografie beinhaltet *Gewinn* wie viele Entscheidungschancen, wählbare Optionen, aber auch *Verlust* wie z.B. den Schutz eines allgemeingültigen „Sinn-Daches“⁷⁹. Hitzler schreibt, dass durch einen langen Prozess die christliche Weltordnung erst fragwürdig wurde und danach in sich zusammengefallen ist.⁸⁰ An diese Stelle tritt für Hitzler ein *Sinn-Markt* für Weltdeutungsangebote aller Art. „Das bedeutet aber, daß der Mensch heute mental typischerweise ‚im Freien‘ steht und berieselt [...] wird mit religiösen, esoterischen, chauvinistischen, nationalistischen, ökologischen, sexistischen und der dergleichen Ideen.“⁸¹ Hitzler fügt hinzu, dass die Lebenswelt der Menschen zersplittert ist. Das hat zur Folge, dass jeder vor dem Anspruch und dem eigenen Zwang steht, sein eigenes Leben zu gestalten.⁸² Jeder Mensch ist einer Fülle von Angeboten gegenübergestellt und muss oder kann aus diesen *Sinnangeboten* freiwillig oder gezwungenermaßen wählen. Diese Entscheidungen binden den Menschen in Handlungs- und Beziehungsmuster ein und liefern ihm die „[...] jeweils typisch vorformulierten, thematisch begrenzten Weltdeutungsschemata [...]“⁸³. Daraus lässt sich ableiten, dass das Individuum sich für ein *Sinnsystem* entscheiden muss, welches aber nicht zwangsläufig dauerhaft sein wird. Auch wenn jedes *Sinnsystem* für sich steht, können diese zu einem

⁷⁷ Vgl. Hitzler, Über subjektive Konsequenzen der Individualisierung, 307.

⁷⁸ Ebd.

⁷⁹ Ebd.

⁸⁰ Vgl. ebd.

⁸¹ A.a.O., 308.

⁸² Vgl. ebd.

⁸³ A.a.O., 309.

eigenen zusammengefügt werden.⁸⁴ „Das individuelle Sinnbasteln des individualisierten Menschen hat – gelingender Weise – folglich stets etwas von einem Patchwork bzw. von einer Collage, von jenem ästhetisch-technischen Verfahren also, diverse Sujets zu einem neuen Assoziationsraum zusammenzuschließen.“⁸⁵ Der Mensch stellt sich seine eigene *Sinn-Heimat* zusammen. Er kann neue Rollen annehmen, sein Selbstverständnis verändern, er kann sich neue Stile und Images zulegen. Dabei vergleicht Hitzler den Tages- und Lebenslauf mit einer unsicheren Wanderung, die der individualisierte Mensch durch eine Menge von *Sinnprovinzen* unternimmt.⁸⁶ In diesem Lebensabschnitt des *Jungen Erwachsenen Sein* gibt es die grössten normativen und persönlichen Diskontinuitäten. In dieser Zeit wird die Lebensgeschichte zum ersten Mal konstruiert und deshalb am stärksten ausgehandelt. Hitzler wählt anstelle des Konstruierens die Metapher eines Bastlers:

Sinnbasteleien im hier gemeinten Verstande bezeichnen mithin all jene kleinen, alltäglichen Unternehmungen des individualisierten Menschen, unter, zwischen und am Rande der großen gesellschaftlichen Weltdeutungsprozeduren - und im ständigen, entsprechend den je subjektiven Relevanzen oft ganz selektiven Rekurs auf diese - sein eigenes Leben zu bewältigen.⁸⁷

Hartmut Rosa sieht diese Entwicklung für die spätmoderne Gesellschaft noch drastischer. Der Individualisierungstrend verknüpft sich mit dem *Beschleunigungssog*. Nichts hat mehr Bestand „[...]es wird unklar, was Identität im Prinzip konstituiert.“⁸⁸ Es gibt nicht mehr den *einen* Beruf oder die *eine* Familie, sondern tendenziell ist alles auf Zeit angelegt. Er geht soweit, dass er die Identitätsbildung als freies Spiel darstellt. Rosa spricht sogar dann von einer *situativen Identität*.⁸⁹ Der Theologieprofessor Michael Herbst beschreibt in seinem Werk *Lebendig! Vom Geheimnis mündigen Christseins* die gestiegenen Wahlmöglichkeiten:

Ungefähr 70-mal am Tag, 2500-mal im Jahr, etwa 1,8 Millionen Male in siebzig Jahren: lauter Entscheidungen! Und jede Entscheidung, die etwas mehr als den Kaffee betrifft, baut irgendwie mit an unserem Leben, werkelt an unserer Seele, schafft, wer wir sind. Was ist, wenn wir an einer wichtigen Kreuzung falsch abbiegen, wenn wir nicht zurück können, weil sich Möglichkeit in Wirklichkeit verwandelt hat? Man kann diese herrliche Freiheit auch als furchtbare Last empfinden.⁹⁰

⁸⁴ Vgl. Hitzler, Über subjektive Konsequenzen der Individualisierung, 309.

⁸⁵ A.a.O., 310.

⁸⁶ Vgl. a.a.O., 311.

⁸⁷ A.a.O., 310.

⁸⁸ Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung, 238.

⁸⁹ Vgl. ebd.

⁹⁰ Herbst, Lebendig, 144.

Neben diesen diversen Wahlmöglichkeiten leben *Junge Erwachsene* zunehmend aber auch mit einer *Revidierbarkeit*. Zentrale Lebensdimensionen wie Familie, Beruf und religiöse Zugehörigkeit sind keine Fixpunkte mehr.⁹¹ Jederzeit kann durch die eigene Wahl und durch die Entscheidungen anderer die Lebensführung *revidiert* werden. Rosa beobachtet eine Freiheit Identitätsbausteine beliebig miteinander zu kombinieren.⁹² Das stellt für *Junge Erwachsene* eine Verunsicherung und Herausforderung dar.⁹³

Die These, welche Auswirkungen die subjektive Individualisierung hat, macht deutlich, wie schwer es unter Umständen für *Junge Erwachsene* sein kann, mit der Vielzahl von Optionen und Entscheidungen umzugehen und ihre eigene Biografie zu basteln. „Gerade langfristige Planung und Orientierung werden [...] durch [...] die soziale Dynamisierung oder Beschleunigung massiv erschwert und teilweise sogar wieder obsolet gemacht.“⁹⁴ Daraus ergibt sich zum einen die Frage, wie und ob Gebet für diese Herausforderung hilfreich sein kann, und zum anderen, welche Probleme die zunehmende Beschleunigung für *Junge Erwachsene* darstellt.

1.3.2 Wachsende Beschleunigung

Das Zeitbudget *junger Erwachsener* verändert sich maßgeblich durch Studium und Berufstätigkeit. Davor gibt es einen entspannten Umgang mit Zeit, der sich dann aber stark einschränkt.⁹⁵ Rosa geht davon aus, dass diesem Phänomen eine grundlegende *Beschleunigung* unserer Gesellschaft zugrunde liegt. Er kategorisiert diese Beschleunigung der Gesellschaft in drei unterschiedliche Phänomenbereiche:

Zuerst spricht er von der *technischen Beschleunigung*. Durch den technischen Fortschritt sind Fortbewegung, Kommunikation und die Herstellung von Gütern deutlich schneller geworden.⁹⁶ „Diese Form der Beschleunigung hat unsere Wahrnehmung von Zeit und Raum nachhaltig verändert.“⁹⁷ Rosa spricht von der *Raumschrumpfung*, da

⁹¹ Vgl. Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung, 229.

⁹² Vgl. ebd.

⁹³ Vgl. ebd. In „Resonanz“ führt Rosa diesen Gedanken weiter. Er kommt zu dem Ergebnis, dass jeder biographische Lebensvollzug eine Suche nach *Resonanzöasen* und ein Vermeiden von *Entfremdungs-wüsten* ist. Vgl. Rosa, Resonanz, 196.

⁹⁴ Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung, 231.

⁹⁵ Vgl. Oerter, Entwicklungspsychologie, 361.

⁹⁶ Vgl. Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung, 190.

⁹⁷ A.a.O., 191.

unser Gefühl davon abhängig ist, welchen Aufwand wir betreiben den Raum zu durchqueren oder zu überwinden.⁹⁸ Diese Form der Beschleunigung hat Auswirkungen auf die Identität, die sich immer stärker von geographischen und sozialen Orten ablöst. Die *ortlose Kommunikation* verstärkt diesen Prozess.⁹⁹

Zweitens beschreibt Rosa die *Beschleunigung des sozialen Wandels* und führt dafür als Beispiel Modewellen, Lebensabschnittspartner und Regierungen an, die sich schneller ablösen. Er grenzt diese Form von der *technischen Beschleunigung* strikt ab, auch wenn sie oft stark zusammenhängen. Rosa geht davon aus, dass sich die Veränderungsraten selbst verändern und macht das an der Verbreitung des Radios, des Fernsehers und des Internets deutlich.¹⁰⁰ Er definiert die Beschleunigung des *sozialen Wandels* „als die Steigerung der Verfallraten und handlungsorientierenden Erfahrungen und Erwartungen und als die Verkürzung der für die jeweiligen Funktions-, Wert-, und Handlungssphären als Gegenwart zu bestimmenden Zeiträume.“¹⁰¹

Drittens nennt er die *Beschleunigung des Lebenstempos*. Der Mensch möchte oder muss mehr Dinge in weniger Zeit tun und erhöht damit sein *Lebens- oder Handlungstempo*. Der Autor erwähnt nebenbei, dass diese Form der Beschleunigung mit Blick auf die *technische Beschleunigung* ein paradoxes Phänomen ist, da das Einsparen von Zeit eher eine Entschleunigung bewirken müsste.¹⁰² Die Beschleunigung des Lebenstempos differenziert Rosa in eine objektive und subjektive Komponente:¹⁰³

Objektiv lässt sich die Beschleunigung des Lebenstempos durch eine unmittelbare Erhöhung der Handlungsgeschwindigkeiten (*schneller kauen oder beten*), aber auch durch eine Verringerung von Pausen und Leerzeiten zwischen den Aktivitäten erreichen, was auch als Verdichtung von Handlungsepisoden bezeichnet wird.¹⁰⁴

Diese Verdichtung kann anhand empirische Sozialforschung wie z.B. durch Zeitbudgetstudien überprüft werden. Durch diese Studien lässt sich feststellen, dass sich Hand-

⁹⁸ Vgl. Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung, 191.

⁹⁹ Ebd.

¹⁰⁰ „Von der Erfindung des Rundfunkgerätes am Ende des 19. Jahrhunderts bis zu seiner Verbreitung auf 50 Millionen Empfänger dauerte es 38 Jahre; das [...] Fernsehen erreichte denselben Verbreitungsgrad nach nur 13 Jahren, während es vom ersten bis zum fünfzigmillionsten Internetanschluss gar nur noch 4 Jahre dauerte.“ A.a.O., 192.

¹⁰¹ A.a.O., 193.

¹⁰² Vgl. a.a.O., 194.

¹⁰³ Vgl. ebd.

¹⁰⁴ Vgl. Garhammer, Wie Europäer ihre Zeit nutzen, in: Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung, 194.

lungsepisoden wie z.B. Essens-, Schlafdauer oder die durchschnittliche Kommunikationszeit in Familien verkürzt bzw. beschleunigt haben.¹⁰⁵ Zeitgleich steigern sich die Aktivitäten und *Erlebnisepisoden* pro Zeiteinheit – Menschen tun mehr Dinge in kürzerer Zeit.¹⁰⁶

Subjektiv wird die Beschleunigung als eine Zunahme von Zeitdruck, Zeitnot und Stress empfunden. Sie kann sich in der Sorge äußern *nicht mehr mitzukommen*.¹⁰⁷ Dies wird im folgendem Zitat, einer 21-jährigen Studentin in ihrem Interview in der Shell Jugendstudie deutlich:

Und dann halt noch Stress dadurch dass ich das ja dann anstrebe, ein Studium und parallel noch zu arbeiten, dann wird das halt auch stressig. [...] Wenn man halt einen vollen Tag hat, dann kann man vielleicht nicht für die Prüfungen am nächsten Tag lernen oder so.¹⁰⁸

Rosa ist der Auffassung, dass den Beschleunigungsprozessen quantitative Mengensteigerungsprozesse gegenüberstehen. Dabei ist laut Rosa der Mengensteigerungsprozess größer als der Beschleunigungsprozess. „Zeit wird beispielsweise knapp, wenn die Menge der zurückzulegenden Wegstrecke, der zu produzierenden Güter oder der zu tätigen Kommunikation um das Dreifache steigt, während sich die ‚Erledigungsgeschwindigkeit‘ nur verdoppelt.“¹⁰⁹ Des Weiteren betont der Autor, dass der Beschleunigung ausschließlich Verlangsamungstendenzen gegenüberstehen, die nicht gleichrangig oder bereits erschöpft sind.¹¹⁰ In der Shell Jugendstudie wird diese Herausforderung sichtbar, der am häufigsten genannte Grund mit 65% der Studierenden ist die Sorge zu wenig Zeit wegen der Berufstätigkeit zu haben.¹¹¹

Die Beschleunigung des eigenen Lebenstempos wird von der Angst angetrieben, den Anschluss in verschiedenen sozialen Bereichen des Lebens zu verpassen. Diese Angst

¹⁰⁵ Vgl. Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung, 235.

¹⁰⁶ Vgl. ebd.

¹⁰⁷ Vgl. a.a.O., 195.

¹⁰⁸ Shell, 17. Jugendstudie, 356.

¹⁰⁹ Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung, 195.

¹¹⁰ Verlangsamungsprozesse: 1. Natürliche Geschwindigkeitsgrenzen (Reproduktionstempo für natürliche Rohstoffe) 2. Entschleunigungssoasen (Wellnessoase) 3. Unbeabsichtigte Nebenfolge (Stau) 4. Intentionale Bemühungen (Meditationskurse) 5. Kulturelle und Strukturelle Erstarrungs- und Kristallisationsprozesse (lähmender Stillstand als Gesellschaftsdiagnose). Vgl. Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung, 196-198.

¹¹¹ Vgl. Shell, 17. Jugendstudie, 77.

erzeugt einen starken Druck, das eigene Lebenstempo zu erhöhen, um *sich auf dem Laufenden zu halten*, und nicht den Anschluss nicht zu verlieren.¹¹²

Rosa macht deutlich, wie die drei Formen der Beschleunigung sich wechselseitig beeinflussen und erläutert das anhand des Akzelerationszirkels.¹¹³ Die *technische Beschleunigung* wirkt als Triebfeder für den sozialen Wandel. Die *Beschleunigung des sozialen Wandels* wiederum wirkt auf die Beschleunigung des Lebenstempos ein. Schließlich wirkt das *beschleunigte Lebenstempo* wieder als Triebfeder für die technische Beschleunigung.¹¹⁴ Dazu wird jede Form von einem *externen Motor* angetrieben. Die *technische Beschleunigung* wird durch den *ökonomischen Motor* („Zeit ist Geld“) angetrieben. Die *Beschleunigung des sozialen Wandels* treibt den *strukturellen Motor* an (Funktionale Differenzierung) und zuletzt wird die *Beschleunigung des Lebenstempos* durch den *kulturellen Motor* (Zeitverschwendung ist eine Todsünde) angetrieben.¹¹⁵

Rosa kommt zu dem Ergebnis, dass es sich bei dem Beschleunigungsprozess um eine unaufhebbare *Eskalationstendenz* handelt, die darin besteht, dass sich die gesellschaftliche Formation der Moderne nur dynamisch stabilisieren kann. Konkret bedeutet das: Sie muss wachsen, sich optimieren, produzieren, konsumieren und innovieren, um den Status quo zu erhalten.¹¹⁶ Das hat zur Folge, dass sich die Beziehung der Menschen zur Welt, „[...] zum Raum und zur Zeit, zu den Menschen und zu den Dingen, mit denen wir umgehen, und schließlich zu uns selbst, zu unserem Körper und unseren psychischen Dispositionen, fundamental verändert.“¹¹⁷

1.3.3 Resümee

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass *Individualisierung* und *Beschleunigung* zwei große Herausforderungen für die Phase der *Jungen Erwachsenen* darstellen. Sie machen auf der einen Seite die Ausbildung einer stabilen Identität sehr schwer. Auf der anderen Seite werden sich durch *Individualisierung* und *Beschleunigung* neue Formen von Selbstverhältnissen und Lebensläufen bilden.¹¹⁸ Für *Junge Erwachsene* wird es

¹¹² Vgl. Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung, 201.

¹¹³ Vgl. a.a.O., 202.

¹¹⁴ Vgl. a.a.O., 201-202.

¹¹⁵ Vgl. a.a.O., 203.

¹¹⁶ Vgl. Rosa, Resonanz, 14.

¹¹⁷ Ebd.

¹¹⁸ Vgl. Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung, 239.

erstens schwieriger die richtige Wahl in zentralen aber auch in unbedeutenden Bereichen ihres Lebens zu treffen, da sie die Konsequenzen für ihre Entscheidungen nicht absehen können. *Zweitens* wird es herausfordernder zwischen wichtigen und unwichtigen Lebensdimensionen zu entscheiden.¹¹⁹ Dies hat zur Folge, dass es immer schwerer wird, eine eigene Identität zu entwickeln. *Drittens* stellt sich für *Junge Erwachsene* die Frage, wie sie überhaupt noch Entscheidungen treffen können, wenn nichts absolut feststeht. *Viertens* verursacht der Prozess der *Individualisierung* und *Beschleunigung* eine große Unsicherheit im Leben der *Jungen Erwachsenen*.

Das Fazit betont stärker die Herausforderungen und Probleme der *Individualisierung* und *Beschleunigung*. Mir ist bewusst, dass beide Prozesse auch große Chancen und Vorteile für die *Jungen Erwachsenen* haben.

1.4 Das Verlangen nach Spiritualität und Sinn

Der Begriff „Spiritualität“ wird sehr unterschiedlich gebraucht. Aus diesem Grund ist eine Begriffsdefinition notwendig.¹²⁰ Es gibt zwei verschiedene Traditionslinien: einerseits die romanische, andererseits die angelsächsische Tradition. Diese beiden stehen sich diametral gegenüber und verlangen förmlich nach einer klaren Positionierung.¹²¹ Dabei folgt die Arbeit der romanischen Traditionslinie, da diese die persönliche Spiritualität zwischen Mensch und Gott beschreibt und nicht etwas Transmaterielles und Metaphysisches.¹²² Innerhalb der romanischen Tradition hat der Spiritualitätsbegriff seine Wurzeln in der katholischen Ordenstheologie Frankreichs, dabei wurde das französische „*spiritualité*“ später nur eingedeutscht.¹²³

Zimmerling geht in seiner „*evangelischen Spiritualität*“ hauptsächlich auf die romanische Traditionslinie ein und beschreibt die Spiritualität als Zusammenschluss von Frömmigkeitsübungen und Lebensgestaltung die im Glauben zusammen kommen.

¹¹⁹ Vgl. Rosa, Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung, 239.

¹²⁰ Vgl. Barth, Spiritualität, 11.

¹²¹ Seit 1870 gibt es eine angelsächsische Traditionslinie, die besonders durch die New-Age Bewegung geprägt wurde und unter dem Begriff „*spirituality*“ die unmittelbare Erfahrbarkeit von Transzendenz versteht. Diese Art von Spiritualität soll die herkömmlichen Grenzen von Religion, Kultur und Nationen überschreiten und für den Menschen als etwas Geistiges, Transmaterielles und Metaphysisches dienen.

¹²² Vgl. Kunz, Spiritualität im Diskurs, 30.

¹²³ Vgl. Zimmerling, Evangelische Spiritualität, 15.

Dabei grenzt er die evangelische Spiritualität vom protestantischen Begriff „Frömmigkeit“ ab.¹²⁴ Dies steht im Gegensatz zur Definition, die sich in der Brockhaus-Enzyklopädie findet. Sie sieht in der Spiritualität eine Verbindung zur Frömmigkeit, wenn „[...] sie das unter Mitwirkung des Menschen vollzogene Werk des Geistes Gottes ist.“¹²⁵ Es gibt zahlreiche Definitionsvorschläge, von denen nur ausgewählte genannt seien. Karl Rahner spricht vom *Lebens aus dem Geist*, G. Greshake von der gelebten *Grundhaltung der Hingabe des Menschen an Gott und seine Sache*, H.U. von Balthasar sieht in der Spiritualität eine *Geisteshaltung*, A. Rotzetter von der geregelten und gemeinsamen *Ausgestaltung christlichen Geistes* und W. Nethöfel spricht von *Selbstorganisation christlicher Existenz*.¹²⁶ Sehr kurz hat die Communauté von Taizé den Begriff der Spiritualität mit *Kampf und Kontemplation* gefüllt.¹²⁷ Polak verbindet die Sinn-Frage mit der Suche nach Spiritualität und macht anhand von eigenen Erfahrungen deutlich, dass Spiritualität immer in das alltägliche Leben und den gesellschaftlichen Kontext gehört. Für ihn ist Spiritualität *gelebter Sinn*.¹²⁸

Die verschiedenen Definitionen von Spiritualität fokussieren oft eine spezielle Lebenshaltung. In diesem Zusammenhang wird eben diesem Begriff vorgeworfen, dass er die Rechtfertigung aus Gnaden abschwäche, weil der Fokus stärker auf der Glaubenspraxis und dem Handeln des Menschen liegt. Zimmerling gibt diesen Bedenken zum Teil recht, spricht sich aber dennoch für die Vorteile des Begriffes aus wie z.B. Verständlichkeit in der Ökumene, verweist auf eine Vielzahl und Vielfalt und betont das Wirken des Geistes.¹²⁹ Zimmerling definiert Spiritualität unter Berücksichtigung der EKD-Studie „Evangelische Spiritualität“ als „[...] den äußere Gestalt gewinnenden gelebten Glauben [...]“.¹³⁰ Evangelische Spiritualität wird durch den Rechtfertigungsglauben (*sola gratia*) motiviert als auch begrenzt. Man kann also zum Schluss kommen, dass es keine einheitliche oder von der Mehrheit anerkannte Definition für den Begriff Spiritualität gibt.¹³¹ „Selbst wenn eine solche wissenschaftliche Definition existierte, könnte doch nicht davon ausgegangen werden, dass sie den Semantiken der

¹²⁴ Vgl. Zimmerling, *Evangelische Spiritualität*, 15.

¹²⁵ Barth, *Spiritualität*, 11.

¹²⁶ Vgl. a.a.O., 12.

¹²⁷ Vgl. Kunz, *Spiritualität im Diskurs*, 73.

¹²⁸ Vgl. Faix, *Über Gott kann ich nicht reden*, 96.

¹²⁹ Vgl. Zimmerling, *Evangelische Spiritualität*, 15.

¹³⁰ A.a.O., 16.

¹³¹ Vgl. Köpf, *Spiritualität (RGG)*, 1590.

Jugendlichen entspricht.¹³² Diese Spannung muss die Studie „*Spiritualität von Jugendlichen*“ aushalten, wenn sie mit Jugendlichen und *Jungen Erwachsenen* über Spiritualität spricht. Dabei versucht die beauftragte Studie vom Amt für Jugendarbeit der Evangelischen Kirche von Westfalen sich auf den Weg zu machen und junge Menschen in dieser Lebensphase ernst zu nehmen.

Junge Menschen müssen in einem Prozess ständiger Wandlungen ihre Identität finden. Sie suchen dabei nach Orientierungen, um Perspektiven für ein eigenes Leben zu entwickeln, und nach Antworten auf ganz unterschiedliche Fragen. Es geht dabei immer auch um Werte und Lebenssinn, und dabei eben immer auch um religiöse Fragen.¹³³

Die 17. Shell Jugendstudie analysiert, dass junge Menschen besonderes viel Wert auf ein sinnhaftes und eigenständiges Handeln legen.¹³⁴ Das wirft die Frage auf, was jungen Menschen Sinn für ihr Leben gibt und wie sie daraus Hilfe und Kraft für die besonderen Herausforderungen in dieser Lebensphase schöpfen können.

Spiritualität spielt für *Junge Erwachsene* in Deutschland dabei eine nicht zu unterschätzende Rolle. Faix betont dabei drei Punkte. Erstens: Gerade diese Generation wächst wie keine andere in einer religiösen pluralen Gesellschaft auf. Zweitens: Alles ist individuell wählbar, somit auch die Bilder, Emotionen und Funktionen, die zu einer Gottesvorstellung gehören. Drittens: Es gibt entwicklungspsychologische Faktoren, die zu jedem Lebensabschnitt gehören, und verschiedene religiöse Vorstellungen prägen. Faix kommt zu dem Ergebnis, „[...] dass die religiöse Sprachfähigkeit von Jugendlichen im Hinblick auf Spiritualität abnimmt.“¹³⁵ Eine Antwort auf die Frage nach Gott können Jugendliche oft nur schwer formulieren. „Während früher der Begriff ‚Gott‘ einen klaren personalen Bezug hatte, steht dieser Begriff nun oftmals für eine individuell zu deutende Chiffre, die je nach Biographie, Milieu und Erfahrung gefüllt wird.“¹³⁶ Faix bezeichnet diese Situation als *semantische Leerstelle* und kommt zu dem Fazit: „Es bleibt festzuhalten, dass Spiritualität unter Jugendlichen in Deutschland ein großes und wichtiges Phänomen ist, das sich in seinen unterschiedlichen Ausprägungen nicht endgültig fassen und erklären lässt.“¹³⁷

¹³² Vgl. empirica, *Spiritualität von Jugendlichen*, 9.

¹³³ EKD, *Kirche und Jugend*, 7.

¹³⁴ Shell, *17. Jugendstudie*, 49.

¹³⁵ Faix, *Über Gott kann ich nicht reden*, 96.99.

¹³⁶ A.a.O., 96., 114.

¹³⁷ A.a.O., 114.

Die Theologen Kunz und Kohli-Reichenbach beobachten in ihrem Diskurs über Spiritualität, dass es sich bei diesem Thema nicht um eine Modeerscheinung des 20. Jahrhunderts handelt.¹³⁸ Im Gegensatz dazu ist sich Hans-Martin Barth nicht klar, ob sich der Begriff wirklich durchsetzt, da er anders als in den romanischen Sprachen nicht selbst auf den Heiligen Geist verweist.¹³⁹ Der Religionsmonitor 2013 analysiert auf der einen Seite, dass knapp über 20 Prozent der Menschen zwischen 16 bis 29 Jahren in Deutschland „hochreligiös“ sind.¹⁴⁰ Der Religionsmonitor definiert „hochreligiös“ und „religiös“ folgendermaßen: „Bei den Hochreligiösen spielen religiöse Inhalte eine zentrale Rolle in der Persönlichkeit, die Religiösen sind für religiöse Inhalte und Deutungsmuster jedenfalls ‚ansprechbar‘ [...]“¹⁴¹ Trotzdem wird Spiritualität im Vergleich mit Familie, Freunde und Freizeit (über 90% halten diese Bereiche für „eher wichtig“ oder „sehr wichtig“) als nicht so wichtig empfunden.¹⁴² Beides - Religiosität und Spiritualität - lassen sich miteinander vergleichen, da der Religionsmonitor zu dem Ergebnis kommt, dass die meisten Menschen nicht zwischen Religiosität und Spiritualität unterscheiden. Die Differenzierung hilft nun dabei, sich von den Institutionen der Religion und den damit stärker verbundenen Begriff der *Religiosität* zu lösen.¹⁴³

Zu einem ähnlichen Ergebnis kommt die Studie von 2012 „Spiritualität von Jugendlichen“ der Evangelischen Kirche von Westfalen . Sie zeigt, dass ein Großteil der befragten Jugendlichen (14-19 Jahren) glauben, dass soziale Beziehungen (Platz 1.), zwischenmenschliche Werte (Platz 2.), ein nachhaltiger Lebensstil (Platz 3.) und Erfolg und Leistung (Platz 4.) ihrem Leben Sinn geben.¹⁴⁴ Diese vier Glaubenskonstrukte sind alle immanenter Natur. Auf den Plätzen fünf bis sieben finden sich transzendente Glaubenskonstrukte, wie der Glaube an etwas Übernatürliches (Platz 5), christliche Traditionen (Platz 6) und Glück bzw. Schicksal (Platz 7).¹⁴⁵ Die Studie kommt zu dem Schluss, dass zwischen den immanenten und transzenten Glaubenskonstrukten

¹³⁸ Vgl. Kunz, Spiritualität im Diskurs, 7.

¹³⁹ Vgl. Barth, Spiritualität, 10.

¹⁴⁰ Vgl. Religionsmonitor, Religiosität im internationalen Vergleich, 24.

¹⁴¹ Vgl. Über den Religionsmonitor, 3; Faix führt den Begriff in seiner Studie weiteraus: Hochreligiöse Jugendliche sind „keine Sonderlinge und sie sind, allermeist jedenfalls, keineswegs vornehmlich in irgendwie gearteten fundamentalistischen Zirkeln mit entsprechender Ideologiemustern aufzuspüren.“ Faix, Generation Lobpreis, 13.

¹⁴² (32% im Westen, 23% im Osten halten diesen Bereich für „eher“ bzw. „sehr wichtig“) Vgl. Religionsmonitor, Religiosität und Zusammenhalt in Deutschland, 14.

¹⁴³ Vgl. Religionsmonitor, Religiosität im internationalen Vergleich, 19.

¹⁴⁴ Vgl. empirica, Spiritualität von Jugendlichen, 24.

¹⁴⁵ Vgl. a.a.O., 25.

keine oder nur sehr schwache Zusammenhänge zu erkennen sind. „Transzendenz ist, wenn überhaupt, ein eigener Lebensbereich, der mit der immanent konnotierten Lebenswelt nichts zu tun hat.“¹⁴⁶ Der transzendente Glaube wird nicht für irrelevant erklärt, sondern wird als Privatsache definiert und erhält einen kleinen Abschnitt des Lebens, der wenig oder keine Auswirkungen auf die immanenten Glaubenskonstrukte hat.¹⁴⁷ Bei *Jungen Erwachsenen* lässt sich diese Sinnsuche m.E. mit einem additiven Muster beschreiben. *Junge Erwachsene* suchen den Sinn für ihr Leben in verschiedenen immanenten Glaubenskonstrukten. Sie investieren Zeit und Kraft in soziale Beziehungen, Familie, in Werte und in Erfolg. Erst wenn diese Glaubenskonstrukte so ausgebaut sind, dass sie Sinn stiften, wird noch etwas Transzendentes addiert. *Junge Erwachsene* richten ihren Glauben an dem aus, was hilft bzw. guttut, erfahrbar ist und sich für sie im Leben bewährt hat. Diese Ausrichtung geschieht meist ohne bewusste Reflexion. „So ist es nicht verwunderlich, dass 91,4% der befragten Jugendlichen glauben, dass es dem Leben Sinn gibt, möglichst glücklich zu sein.“¹⁴⁸

Diese Glaubenskonstrukte finden sich in ähnlicher Form bei Rosa, in seinem neuen Werk „Resonanz“¹⁴⁹ wieder, welches eine Fortsetzung zu seinem „*Beschleunigung. Die Veränderung der Zeitstrukturen in der Moderne*“ begonnenen Programms ist.¹⁵⁰ Rosa geht davon aus, dass es nicht die Glaubenskonstrukte, sondern die „Jagd nach Ressourcen“¹⁵¹ wie Gemeinschaft (beziehungsweise stabile soziale Beziehungen), Gesundheit, Geld, Bildung, Anerkennung sind, die ein gutes Leben ausmachen. Rosa bezeichnet diese Ressourcen als Indikatoren für Lebensqualität.¹⁵² Dies hat zur Folge, dass der Sinn im Leben, darin besteht, seine Ressourcenlage ständig abzugleichen und zu verbessern. Es geht darum die verschiedenen Bereiche des Lebens zu optimieren:

¹⁴⁶ empirica, Spiritualität von Jugendlichen, 28.

¹⁴⁷ Vgl. ebd.

¹⁴⁸ A.a.O., 31.

¹⁴⁹ Das die Resonanztheorie von Hartmut Rosa nicht unumstritten ist, zeigt das Buch: „Resonanzen und Dissonanzen. Hartmut Rosas kritische Theorie in der Diskussion“, welches 2017 erschienen ist. Fünfzehn Autoren kritisieren und versuchen Schwachstellen der Theorie aufzuzeigen. In dem Buch „Zu schnell für Gott? Theologische Kontroversen zu Beschleunigung und Resonanz“ von Tobias Kläden und Michael Schüßler bleibt die Kritik und die Fragen an die Resonanztheorie ebenfalls nicht aus, auch wenn es immer wieder Würdigungen für den mutigen Entwurf von Rosa gibt. Vgl. Kläden, Zu schnell für Gott?, 331.

¹⁵⁰ Dies ist eine sehr umfassende *Soziologie der Weltbeziehungen* aus der ich mich auf einzelne Aspekte konzentriere, von denen ich glaube, dass sie für das Thema *Gebet bei Jungen Erwachsenen* hilfreich sind.

¹⁵¹ Vgl. Rosa, Resonanz, 17.

¹⁵² Vgl. a.a.O., 16.

einen besseren Beruf, ein höheres Gehalt, gesünder, fitter, mehr soziale Kontakte und mehr Anerkennung.¹⁵³

Problematisch erscheint jedoch, dass der Optimierungsprozess von sich aus kein Ende findet und dass die eigene Ressourcenlage in aller Regel relational, das heißt im Vergleich zu den anderen Gesellschaftsmitgliedern, beurteilt wird, die ebenfalls am Steigerungsspiel partizipieren.¹⁵⁴

Ein gelingendes Leben kann sich nicht an der *sozialen Beschleunigung* orientieren.¹⁵⁵

Für Rosa steht das Subjekt in Beziehung mit der Welt. Er beschreibt drei grundlegende Weltbeziehungen, die er mit den Begriffen Resonanz, Indifferenz und Repulsion beschreibt.¹⁵⁶ „Resonanz bezeichnet nicht einen emotionalen Zustand, sondern eine Beziehungsmodus, in dem Subjekt und Welt in einem Antwortverhältnis stehen“.¹⁵⁷ Rosa geht von drei Dimensionen der horizontalen, diagonalen und vertikalen Welt- und damit Resonanzbeziehungen aus.¹⁵⁸ Für diese Arbeit konzentriere ich mich auf die vertikale Resonanzachse. Rosa betont auch, dass jedes Subjekt eine Resonanzsehnsucht in sich trägt. Dies ist für ihn der Grund, warum Religion und religiöse Praktiken nicht an Bedeutung verloren haben, sondern im Gegenteil an Wichtigkeit gewonnen haben.¹⁵⁹ In der Bibel ist, laut Rosa, zum einen das Flehen, das Schreien, das Bitten und Beten des Menschen um Antwort facettenreich festgehalten. Zum anderen zeigt die Bibel ein einziges großes Gegenversprechen: „Da ist einer, der Dich hört, der Dich versteht, der Dir den Atem des Lebens eingehaucht und Dich bei Deinem Namen gerufen hat.“¹⁶⁰ Dadurch wird eine Beziehung des Hörens und Antwortens deutlich, die auch dann bestand hat, wenn der Gläubige Gottes Stimme nicht hört bzw. sein Reden nicht versteht. Das *Schweigen* und die *Nicht-Verstehbarkeit* Gottes ändern für den

¹⁵³ Vgl. Rosa, Resonanz, 17.

¹⁵⁴ Ebd.

¹⁵⁵ „Ein zielloser und unabschließbarer Steigerungszwang führt am Ende zu einer problematischen, ja gestörten oder pathologischen Weltbeziehung der Subjekte und der Gesellschaft als ganzer.“ A.a.O., 14.

¹⁵⁶ Vgl. Rosa in Kläden, Zu schnell für Gott?, 34. Aufgrund meiner Forschungsfrage konzentriere ich mich nur auf den Begriff der Resonanz. Die Welt begegnet uns als indifferent – sie sagt uns nichts, sie schweigt – oder sogar als feindlich (repulsiv), also Bedrohung. Vgl. Rosa in Kläden, Zu schnell für Gott?, 33. Für Rosa konzentrieren sich diese beiden Beziehungen zur Welt z.B. im Burnout bzw. in der Depression.

¹⁵⁷ Rosa in Kläden, Zu schnell für Gott?, 35.

¹⁵⁸ Horizontale Resonanzbeziehungen: Sind Beziehungen auf Augenhöhe bei denen es um ein wechselseitiges *Sich-Erreichen* geht. Vertikale Resonanzbeziehungen: Subjekte werden im „*umgreifenden*“ Sinne in Berührung gebracht. Das können Sphären wie Kunst, Natur und Religion sein. Diagonale Resonanzbeziehungen: Dinge, die dem Subjekt mit *eigener Stimme* ein sprechendes Gegenüber sind wie z.B. dem Bäcker der Brotteig und dem Gärtner die Pflanzen. Vgl. a.a.O., 37.

¹⁵⁹ Vgl. a.a.O., 46.

¹⁶⁰ A.a.O., 48.

Gläubigen nicht die resonante Weltbezogenheit.¹⁶¹ Rosa nennt diese Beobachtung „*Resonanzversprechen*“ und sieht darin die Grundlagen für die Haltung des Betens (hören und antworten).¹⁶² Für ihn wird die Resonanz unter Anderem deutlich, indem der Betende sich mit seinem Gebet nach *innen* (Augen schließen) und nach *außen* wendet und eine intensive Verbindung zwischen beiden erwartet. Er sieht in den religiösen Traditionen, den Ritualen und Praktiken eine Möglichkeit, vertikale Resonanzerfahrungen zum Ausdruck zu bringen die deutlich machen: „*Eine andere Weltbeziehung ist möglich.*“¹⁶³

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich die Herausforderungen der *Individualisierung* und der *Beschleunigung* in der Suche nach Spiritualität und Sinn finden lassen. *Junge Erwachsene* orientieren sich für ihren Glauben nicht an Vorgaben von außen, sondern konstruieren ihren Glauben nach ihrem unmittelbaren Lebensumfeld, dem Alltagsgeschehen und Alltagserleben.¹⁶⁴ Problematisch dabei ist m.E., dass in diesem Setting kein Raum und keine Zeit für Resonanz besteht.

1.5 Wie glauben Junge Erwachsene

Es lassen sich bestimmte persönliche Eigenschaften und gesellschaftliche Phänomene auch auf den Glauben der *Jungen Erwachsenen* übertragen. Ihr Glaube ist somit von Erlebnisorientierung, Subjektorientierung und Konsumorientierung geprägt.¹⁶⁵ Durch die Individualisierung des Glaubens geraten religiöse Formen stärker in den Hintergrund. Die Jungen Erwachsenen leben mit der *sozialen Beschleunigung* und der *Individualisierung*. Sie können und müssen ihren Glauben frei wählen.¹⁶⁶ Sie können und müssen selbst gestalten, wie sie ihren Glauben leben wollen.

In einem differenzierten Blick analysiert Faix, in seinem Werk *Generation Lobpreis* wie Glaube für einen religiösen Teil dieser Generation aussieht. Dafür legt Faix 8 Typen an und ordnet diese in einem statistischen Verfahren den Befragten zu. Er unterscheidet in: *die Höchstleister, die Ambivalenten, die Erweckten, die Unauffälligen, die Ganzheitlichen, die Erlebnisorientierten, die Sozialpolitischen, die Reservierten*. Der

¹⁶¹ Vgl. Rosa in Kläden, *Zu schnell für Gott?*, 48. Als Grundlage für diese Beobachtung nennt er die Religionsphilosophie von Schleiermacher und die Ausarbeitungen von William James.

¹⁶² Vgl. ebd.

¹⁶³ A.a.O., 51.

¹⁶⁴ Vgl. empirica, *Spiritualität von Jugendlichen*, 31.

¹⁶⁵ Vgl. Faix, *Generation Lobpreis*, 84.

¹⁶⁶ Vgl. ebd.

Theologe Arne Bachmann unterstreicht diese Unterschiedlichkeit in seinem Gastbeitrag. Glaube sieht für ihn sehr vielfältig aus und jeder der Typen drückt seinen Glauben anders aus. Doch was laut Bachmann alle verbindet, ist die Emotionalität. Manche sind stärker auf der Suche nach neuen Erlebnissen und nach einem spannendem Leben (die Erlebnisorientierten), andere dagegen finden ihre Heimat und Sicherheit in einer vertrauten Liturgie (die Reservierten). Wieder andere sind leidenschaftlich für die Gemeinde engagiert und stark mit ihr verbunden (die Höchstleister). Einige bringen eine große Leidenschaft ein, wenn sie für sich alleine mit dem Glauben ringen (die Ambivalenten) oder zweifeln und stellen Fragen (die Unauffälligen). Andere sind ganz emotional, wenn sie mit vielen anderen bei einem Event zusammen singen (die Erweckten, die Ganzheitlichen) oder wenn sie anderen helfen können (die Sozialpolitischen).

Die Gefahr für den Glauben in dieser Lebensphase der *Jungen Erwachsenen* ist für Faix, dass es nicht bei einer *Bastelbiographie* bleibt, sondern der Glaube zum *Bastelglauben* wird.¹⁶⁷ Dabei lösen besonders Beziehungen oder Gemeinschaftszusammenhänge den inhaltlichen Kern des Glaubens immer mehr ab.¹⁶⁸ So betont Faix: „Geselligkeit und Gemeinschaft rücken auf Kosten der (dogmatischen) Glaubenseinstellungen in den Vordergrund.“¹⁶⁹ Das wirft die Frage auf, welchen Einfluss der Glaube dann für *Junge Erwachsene* hat.

Faix‘ Untersuchungen zu hochreligiösen Jugendlichen und *Jungen Erwachsenen* zeigen, dass ihr Glaube einen direkten Einfluss auf die Persönlichkeit hat. Doch was bedeutet das konkret?

Es werden Gefühle wie Dankbarkeit, Kraft, Freude, Hoffnung stärker mit dem Glauben verbunden. Darüber hinaus hilft der Glaube in alltäglichen Situationen. Das belegt sowohl die Studie „Jugend – Glaube – Religion“¹⁷⁰ als auch die „empirica Studie 2018“ bei der 81 Prozent der befragten Jugendlichen angeben, dass ihnen der Glaube im Alltag eine Hilfe ist.¹⁷¹

¹⁶⁷ Vgl. Faix, Generation Lobpreis, 85.

¹⁶⁸ Vgl. ebd.

¹⁶⁹ Ebd.

¹⁷⁰ Vgl. a.a.O., 87.

¹⁷¹ Vgl. a.a.O., 90.

Zweitens zeigt sich die persönliche Bedeutung des Glaubens in Dingen, die den Glauben stärken. Dabei gab es die größte Zustimmung bei Lobpreismusik/Worship mit 64 Prozent. Danach folgen Gebet (57 Prozent) und Gespräche mit Freunden und Familie (54 Prozent). Auf Platz vier und fünf stehen christliche Freizeiten (47 Prozent) und Predigten im Gottesdienst (44 Prozent). Erst auf Platz sechs findet sich mit 44 Prozent das Bibellesen.¹⁷² Faix stellt fest, dass gemeinschaftliche Angebote der Stärkung des Glaubens wie Kleingruppen (37 Prozent) und Mitarbeit in Gemeinde und Diakonie (29 Prozent) nur im Mittelfeld liegen. Dieses Ergebnis überrascht, da gerade Gemeinschaft einer der wichtigsten Werte in den Studien „*Religionsmonitor*“ und „*Spiritualität von Jugendlichen*“ ist.

Faix kommt zu dem Zwischenfazit, dass bei hochreligiösen Jugendlichen der Glaube sehr stark mit dem Alltag verbunden ist.¹⁷³ Der Glaube stärkt die Persönlichkeit und gibt Sicherheit im Alltagsleben. „Sie sind leitungorientiert und suchen gleichzeitig neue Formen von Entschleunigung.“¹⁷⁴ Jugendliche erleben ihren Glauben auf unterschiedliche Weisen: durch andere Personen, durch Gottes Eingreifen im Alltag und im Rückblick auf das eigene Leben.¹⁷⁵ Dabei ist oft das „*gute Gefühl*“ bei der Gestaltung des Glaubens wichtiger als „*theologische Wahrheiten*“.¹⁷⁶ Faix stellt fest, dass die Bibel mit dem Alltagsgeschehen und der Glaubenspraxis von Jugendlichen nur schwer zu vereinbaren ist. Er bewertet Lobpreis und Gebet hingegen als eine zentrale Glaubenspraxis bei Jugendlichen.¹⁷⁷ Für diese Arbeit bedeutet dies zu untersuchen wie Lobpreis und/ oder kontemplatives Gebet im Umfeld der Jungen Erwachsenen erlebt und erfahren wird, damit sie es selbst ausprobieren und es zu einem Resonanzraum für sie werden kann. Es stellt sich für mich an dieser Stelle die Frage: Ist Gebet eine Möglichkeit für *Junge Erwachsene* Stabilität, Orientierung und Perspektive für ihre Lebensphase zu erhalten?

2 Gebet in der Lebensphase der Jungen Erwachsenen

Der erste Teil widmet sich der terminologischen Eingrenzung. Darauf aufbauend stelle ich verschiedene Gebetsauffassungen und ihre unterschiedlichen Funktionen dar und

¹⁷² Vgl. Faix, *Generation Lobpreis*, 87.

¹⁷³ Vgl. a.a.O., 97.

¹⁷⁴ A.a.O., 41.

¹⁷⁵ Vgl. a.a.O., 97.

¹⁷⁶ Vgl. ebd.

¹⁷⁷ Vgl. a.a.O., 93.

untersuche, ob und wie diese für *Junge Erwachsene* und ihre Herausforderungen hilfreich sind. Im Mittelpunkt des zweiten Teils steht eine Auseinandersetzung mit zwei konkreten Gebetsformen: *Lobpreis* sowie *Meditation und Kontemplation*. Beide Formen werden charakterisiert und auf ihre jeweiligen Chancen und Schwierigkeiten für die Lebensphase der *Jungen Erwachsenen* befragt.

2.1 Gebet – eine Begriffsbestimmung

Gebet wird von verschiedenen Religionsforschern als eines der wichtigsten Phänomene der Religionen angesehen.¹⁷⁸ William James beschreibt Gebet als die „Seele und das Wesen der Religion“¹⁷⁹ Der Psychologe Spilka definiert das Gebet als Kontaktaufnahme zu einem *culturally postulated superhuman*, mit dem Zweck von Beziehung und Einflussnahme.¹⁸⁰ Friedrich Heiler geht in seiner epochalen Monographie zum Gebet noch weiter und bezeichnet das Gebet als „das zentrale Phänomen der Religion“.¹⁸¹ Er beschreibt drei Momente, die für das Beten besonders wichtig sind: „der Glaube an den lebendigen, persönlichen Gott, der Glaube an seine reale unmittelbare Präsenz und der dramatische Verkehr, in den der Mensch mit dem als gegenwärtig erlebten Gott tritt.“¹⁸² Für Heiler ist das Gebetsverständnis von der Hinwendung an die *Persönlichkeit Gottes* geprägt, die mehr ist als ein bloßes Für Realhalten der Gegenwart Gottes. Es ist eine aktive Beziehung zwischen dem Mensch und Gott.¹⁸³

Der Gebetsbegriff lässt sich nicht exakt bestimmen.¹⁸⁴ Auch systematische Arbeiten stoßen dabei an ihre Grenzen.¹⁸⁵ Trotzdem schließe ich mich für die vorliegende Arbeit dem Verständnis von Heiler an. Denkt man theologisch über das Gebet nach, kommt man sehr schnell zu dem Gebetsvorgang an sich und damit auf die Ebene der Erfahrung. „Spätestens bei der persönlichen Erfahrung gerät demnach jeder Versuch einer Gebetsdefinition an eine Grenze: ‚Die Wirklichkeit, die mit dem Wort Gebet angesprochen wird, ist weiter als das Wort und jede Definition.‘“¹⁸⁶ Die religiösen

¹⁷⁸ Vgl. Lunk, Das persönliche Gebet, 11.

¹⁷⁹ James in Gebet und Erfahrung von Dietz, 1.

¹⁸⁰ Vgl. Dietz, Gebet und Erfahrung, 7.

¹⁸¹ Heiler, Das Gebet, 1.

¹⁸² A.a.O., 489.

¹⁸³ Vgl. a.a.O., 490.

¹⁸⁴ Vgl. Lunk, Das persönliche Gebet, 13; „Denn definieren kann man nur Totes – das, was keine Geschichte und keine Zukunft hat. Begriffe, in denen sich ein Prozess zusammenfasst, entziehen sich der Definition.“ Polak in Faix, „Über Gott kann ich nicht reden“ – Gott als Semantische Leerstelle: Deutungsmuster Individueller Spiritualität von Jugendlichen in Deutschland, 96.

¹⁸⁵ Vgl. Wüst-Lückl, Theologie des Gebets, 14.

¹⁸⁶ Lunk, Das persönliche Gebet, 15.

Erfahrungen unterliegen immer einem persönlichen *Interpretationsrahmen*. Die Erfahrung bleibt damit immer mit der einzelnen Person verbunden. Die Theologin Johanna Lunk kommt zu dem Ergebnis, dass Erfahrung immer ein Wechselspiel aus *Erleben und Deuten, von Emotionen und Kognition* darstellt.¹⁸⁷

Durch die unterschiedlichen Verständnisse ist *Gebet* für die Wissenschaft ein sehr schwieriger Forschungsgegenstand, da es sehr persönlich und sehr verschieden ausgeübt wird. Viele Studien¹⁸⁸ oder theologische Diskussionen beschäftigen sich deshalb mit den messbaren Größen wie der Häufigkeit, den unterschiedlichen Formen oder der Erhöhung des Gebets.¹⁸⁹ Nach der EKD-Erhebung über Kirchenmitgliedschaft betet jedes zweite Mitglied mindestens einmal die Woche.¹⁹⁰ 75% sprechen sich dafür aus, dass sich die Kirche im Bereich Gebet, Stille und persönliche Besinnung engagieren sollte.¹⁹¹ Die Sinus Jugendstudie (2016) kommt zu dem Fazit: „Am häufigsten wird das Gebet als religiöse Praxis erwähnt. Für manche gehört das regelmäßige Gebet zum Alltag, noch häufiger, wird jedoch in Krisensituationen und vor besonderen Herausforderungen gebetet.“¹⁹² Faix konstatiert in seiner empirica Studie von 2013 Ähnliches, er formuliert dies so: „Die subjektive Gebetserfahrung gehörte mit zu den häufigsten spirituellen Erlebnissen der Jugendlichen.“¹⁹³ Der Theologe Timothy Keller stellt in seinem Buch *Beten: Dem heiligen Gott nahekommen* fest, dass Gebet nicht nur ein Phänomen gläubiger Menschen ist, sondern auch nicht religiöser Menschen.¹⁹⁴ Gebet ist somit ein persönlicher und grundlegender Ausdruck der eigenen Spiritualität. „Gebet rechnet mit einer Antwort, sei es einer Veränderung der eigenen bzw. der umbeteten Situation, sei es der eigenen Gestimmtheit.“¹⁹⁵

¹⁸⁷ Vgl. a.a.O., 17.

¹⁸⁸ Religionsmonitor, Shell Jugendstudie 2015, V. EKD-Erhebung über Kirchenmitgliedschaft, Spiritualität von Jugendlichen, Sinus Jugendstudie 2016.

¹⁸⁹ Vgl. Dietz, Gebet und Erfahrung, 1.

¹⁹⁰ Vgl. V. EKD-Erhebung über Kirchenmitgliedschaft, 89; Faix, Generation Lobpreis, 97.

¹⁹¹ Vgl. a.a.O., 93; Faix, A.a.O., 97.

¹⁹² Sinus Jugendstudie (2016) in Faix, Generation Lobpreis, 98.

¹⁹³ Vgl. ebd.

¹⁹⁴ Vgl. Keller, Beten, 45

¹⁹⁵ Dietz, Gebet und Erfahrung, 3.

Diese Arbeit konzentriert sich stärker auf den menschlichen Erfahrungsbezug beim Beten. Dazu gehört „[...] die Erwartung bestimmter Erfahrungen bzw. einer Art Resonanz.“¹⁹⁶ Der evangelische Theologe Karl Heim vergleicht das Gebet mit einer Resonanzerfahrung, wie sie auch bei zwischenmenschlichen Beziehungen zu finden ist. „[...] Manchmal kommt es doch vor, daß wir deutlich merken, das in der Seele des anderen, während wir sprechen, verwandte Seiten anfangen mitzuklingen.“¹⁹⁷ Diese Beschreibung von Gebet zeigt Ähnlichkeiten zu der Resonanztheorie von Rosa, auf die ich später genauer eingehen werde.¹⁹⁸ Zum Beten gehört beides: Berichte von Resonanzerfahrungen sowie deren Ausbleiben.¹⁹⁹ Es wird zu klären sein, inwieweit Gebet Resonanz in der Phase der *Jungen Erwachsenen* findet und wo Grenzen sind.

2.2 Verschiedene Gebetsauffassungen

Im Folgenden beziehe ich mich auf die Dissertation *Das persönliche Gebet* von Johanna Lunk. Dabei konzentriere ich mich auf Gebetsauffassungen und die Funktionen des Gebets, um zu zeigen, welche unterschiedlichen Zugänge und Funktionen das Beten bietet und wie *Junge Erwachsene* in ihrer Lebensphase davon profitieren können.

Lunk stellt zuerst Gebetsauffassungen des 20. und 21. Jahrhundert dar und vergleicht sie anhand folgender Aspekte: *Definitorisches, Bezugspunkt, Anthropologisches, Funktion des Gebets, Voraussetzung für das Beten, Formen des Gebets und Erhöhung des Gebets.*²⁰⁰ Sie wählt den Begriff der Gebetsauffassung bewusst, um eine Dynamik und ein Denkprozess – auch den nicht-kognitiven - deutlich zu machen.²⁰¹ Diese Ausführung ist sehr verkürzt und soll nur hervorheben, wie unterschiedlich Gebet in der Praktischen Theologie aufgefasst wird.²⁰² Die Gebetsauffassungen der jeweiligen Autoren hat Lunk in fünf unterschiedliche Gruppen mit folgenden Schwerpunkten zusammengefasst:

¹⁹⁶ Dietz, *Gebet und Erfahrung*, 2.

¹⁹⁷ Heim in *Gebet und Erfahrung* von Dietz, 2.

¹⁹⁹ Der Theologe Thorsten Dietz merkt in seinem Buch *Gebet und Erfahrung* kritisch an, dass man auch alle Erfahrung im Gebet für illusorisch erklären könnte. Dietz hält jedoch dagegen, dass die *nicht Verfügbarkeit* und das *nicht Wissen* über die Resonanz den Charakter des Glaubens ausmacht. Vgl. Dietz, *Gebet und Erfahrung*, 2.

²⁰⁰ Vgl. Lunk, *Das persönliche Gebet*, 104.

²⁰¹ Vgl. a.a.O., 103.

²⁰² Vgl. a.a.O., 107.

*Gebet als Gespräch mit dem Gott der Offenbarung:*²⁰³ Diese Gebetsauffassung orientiert sich an der biblisch theologischen Lehre und Tradition. Das Gebet geht von Gott aus, der Beziehung sucht und sich in Jesus Christus offenbart. Diese Gebetsauffassung teilt unter anderem der Theologe Peter Zimmerling und betont, dass das Gebet nicht auf das Menschlich-Machbare reduziert wird.²⁰⁴

*Gebet ohne personalen Gottesbegriff:*²⁰⁵ Hier geht es tendenziell um eine rationale Herangehensweise. Gebet und Denken liegen bei dieser Gebetsauffassung sehr nah zusammen. Gert Otto vertritt diese Sicht und hebt hervor, dass es beim Gebet um eine Haltung geht und das jeweils einzelne Gebet deshalb an Bedeutung verliert.²⁰⁶

*Gebet als Ort der Passivität:*²⁰⁷ Die dargestellte Gebetsauffassung ist von der Vorstellung geprägt, dass der Mensch sich im Gebet selbst loslässt. Dabei ist es wichtig, Abstand vom Machbaren und Tun-Wollen zu bekommen. Fulbert Steffensky spricht bei dieser Gebetsauffassung von einer Abhängigkeit in und von der Liebe Gottes.²⁰⁸

*Gebet als mehrdimensionales Geschehen:*²⁰⁹ Bei dieser Gebetsauffassung wird Wert auf die Mehrdimensionalität gelegt. Gebet erstreckt sich über verschiedene Felder wie z.B. Gebet als Gespräch, Meditation und das Miteinander von Leib und Seele. Christoph Klein betont, dass nur durch eine Kombination aus westlicher und östlicher Gebetstradition eine ganzheitliche Gebetsauffassung entsteht. Gebet ist für ihn Ort des Gespräches und gleichzeitig Ort an dem der Betende für das unermessliche und unbegreifliche Geheimnis offen ist.²¹⁰

*Gebet und Biographie:*²¹¹ Diese Gruppe legt den Fokus auf das Leben des Betenden und setzt Gebet und Leben nahezu gleich. Hierbei betont diese Gruppe die therapeutische Dimension des Gebets. Für Klaus Reblin besteht Gebet darin, dass der Mensch

²⁰³ Vertreter dieser Gebetsauffassung sind: Manfred Seitz, Richard Mössinger und Peter Zimmerling; Vgl. Lunk, Das persönliche Gebet, 109-130.

²⁰⁴ Vgl. a.a.O., 130.

²⁰⁵ Vertreter dieser Gebetsauffassung sind: Gert Otto und Walter Bernet; Vgl. a.a.O., 130-139.

²⁰⁶ Vgl. Lunk, Das persönliche Gebet, 132.

²⁰⁷ Vertreter dieser Gebetsauffassung sind: Fulbert Steffensky und Rudolf Bohren; Vgl. a.a.O., 139-164.

²⁰⁸ Vgl. a.a.O., 141.

²⁰⁹ Vertreter dieser Gebetsauffassung sind: Manfred Josuttis und Christoph Klein; Vgl. a.a.O., 164-184.

²¹⁰ Vgl. a.a.O., 178.

²¹¹ Vertreter dieser Gebetsauffassung sind: Robert Leuenberger und Klaus Reblin; Vgl. a.a.O., 184-199.

über seinen Weg nachdenkt. So erhält der Mensch Klarheit und eine neue Tiefe für sein Leben.²¹²

Lunk ordnet die unterschiedlichen Herangehensweisen einem Dreieckschema zu. Dabei bildet die erste Spitze des Dreiecks der *Offenbarungstheologische Zugang*: Dieser geht davon aus, dass „[...] christliche Theologie nur etwas zu sagen hat, weil ihr etwas gesagt ist.“²¹³ Die Herangehensweise an das Gebet teilt Mössinger in seiner Auffassung und möchte eine vorrangig theologische Gebetsauffassung festlegen, von der sich andere Auffassungen ableiten lassen.²¹⁴ Dieser Zugang tendiert zu einem geschlossenen System; das bedeutet, der Betende muss sich ganz auf diesen Ansatz einlassen, um „adäquat“ zu beten.²¹⁵ Die zweite Spitze des Dreiecks bildet der *Sozio-Anthropologische Zugang*: Gebet wird als denkerischer Vorgang und Reflexion des eigenen Lebens gesehen. Bernet und Otto versuchen aus den Einstellungen des aufgeklärten Menschen abzuleiten, wie die vorhandenen religiösen Praktiken – darunter das Gebet – heute sinnvoll angewendet werden können.²¹⁶ Methodisch gesehen sind beide Zugänge in gewisser Weise deduktiv und konzentrieren sich sehr stark auf das Rationale.²¹⁷

Die dritte Spitze des Dreiecks bildet der *Empirische Zugang*: Diese Herangehensweise konzentriert sich auf das, was Menschen heute als Gebet verstehen und ausüben.²¹⁸ Der Theologe Hauenstein kritisiert, dass die vorliegenden empirischen Gebetsstudien keine Beachtung in den systematisch-theologischen Ansätzen zum Gebet finden und fordert ein stärker induktives Vorgehen.²¹⁹

Die Gebetsauffassungen der Theologen Seitz, Zimmerling, Steffensky, Bohren, Klein, Rebelin verbinden deduktives und induktives Herangehen. „Sie bewegen sich damit im Raum zwischen Erfahrung und Offenbarung.“²²⁰

²¹² Vgl. Lunk, Das persönliche Gebet, 198.

²¹³ A.a.O., 200.

²¹⁴ Vgl. a.a.O., 201.

²¹⁵ Vgl. a.a.O., 207.

²¹⁶ Vgl. a.a.O., 201.

²¹⁷ Vgl. ebd.

²¹⁸ Vgl. a.a.O., 200.

²¹⁹ Vgl. a.a.O., 202.

²²⁰ A.a.O., 203

2.3 Funktionen des Gebets

Die unterschiedlichen Auffassungen bieten für *Junge Erwachsene* verschiedene Zugänge zum Gebet und damit verschiedene Funktionen, die aufzeigen, wie Gebet für ihre Lebensphase relevant werden kann.

Diese Funktionen werden von den einzelnen Theologen unterschiedlich ausgelegt: Otto spricht von einer *Vertiefung des Lebens*, welche ethische Auswirkungen auf unsere Selbstführung haben kann.²²¹ Andere beschreiben es mit einem psychologischen Hintergrund, dass *das Selbst im Gebet bejaht* werden soll. Das beinhaltet Erlebtes, Erfragungen und Erinnerungen vor Gott auszusprechen. Bohren versucht einen Mittelweg und geht davon aus, „[...] dass im Gebet Gotteserkenntnis geschieht und damit in logischer Konsequenz auch Selbsterkenntnis vollzogen werden muss“²²². Eine weitere Funktion des Gebets ist die *Selbstentsagung*. Hierbei ist aber nicht das Auflösen in einer numinosen Macht gemeint, sondern das Ende der *Selbstrechtfertigung*. Für Klein überwindet Gebet das *Leistungsdenken* und die *innere Zerrissenheit*.²²³ Diese Funktion ermöglicht Freiheit und Offenheit. Beides, *Offenheit* und *Vertiefung des Lebens*, zeigt für Lunk Erneuerung. Das Gebet hat somit die Möglichkeit die *Persönlichkeitsbildung* zu verändern. Einen etwas anderen Schwerpunkt legt Josuttis, der dem Gebet auch *Persönlichkeitsbildung* zuschreibt, das Ergebnis jedoch als *energetischen Kraftgewinn* beschreibt.²²⁴

Betrachtet man die verschiedenen Funktionen der praktisch-theologischen Gebetsauffassungen im Gesamten, entsteht der Eindruck, dass sie zum einen ähnliche Worte für die Funktion verwenden, aber auch zum anderen zentrale Herausforderungen der *Jungen Erwachsenen* aufnehmen. Lunk kommt in ihrer Arbeit zu einem ähnlichen Ergebnis und formuliert es folgendermaßen: „Gebet ist eine Hilfe zur Bewältigung des Lebens in dieser Welt und gibt Orientierung für ein gelingendes Leben als Christ.“²²⁵ In der empirischen Überprüfung kommt Lunk zu dem Ergebnis, dass die Aussagen der Befragten mit den verschiedenen Gebetsauffassungen übereinstimmen, jedoch nicht auf das ganze Leben oder ihr gesamtes Selbst bezogen werden.²²⁶ Den Befragten geht

²²¹ Vgl. Lunk, Das persönliche Gebet, 243.

²²² Ebd.

²²³ Vgl. a.a.O., 244.

²²⁴ Vgl. a.a.O., 170.

²²⁵ A.a.O., 244.

²²⁶ Vgl. a.a.O., 278.

es mehr um die Bewältigung einzelner Tage und Situationen. Trotzdem widersprechen sich, laut Lunk, die Aussagen der Befragten und die verschiedenen Gebetsauffassungen der Praktischen Theologie nicht.²²⁷ Die Interviews zeigen wie unterschiedlich Menschen Gebet sehen.

Arndt Büssing geht in seinen empirischen Untersuchungen zum Gebet einen Schritt weiter und wirft die Frage auf, inwieweit Gebet wirklich *wirkt* und *hilft*.²²⁸ Er stellt zum einen in einer empirischen Untersuchung fest, dass sich Gebet nicht instrumentalisieren lässt.²²⁹ Wohlbefinden und ein gelingendes Leben sind keine Automatismen des Gebets. Jakobs kommt in ihrem Artikel *Religion und Gesundheit – religionspädagogische Perspektiven* zu einem ähnlichen Ergebnis und unterstreicht auf der einen Seite die Ambivalenz von Religiosität auf das Wohlbefinden und auf der anderen Seite, wie wichtig ein positives Gottesbild ist.²³⁰

Zum anderen lässt sich Gebet nur schwer in einem experimentellen Setting festhalten. Er kommt zu dem Schluss, dass Gebet eine Ressource ist, auf die man setzt, wenn man selbst nicht mehr weiterweiß. Und dennoch lassen sich „[...] keine wesentlichen Zusammenhänge zwischen Gebetsnutzung und der Ausprägung psychischer Belastung herstellen; wohl aber in bestimmten Kohorten mit besonderen Belastungssituationen und besonderer kultureller bzw. religiöser Prägung.“²³¹ Büssing spricht sich für mehr Erfahrungsmöglichkeiten mit dem Beten in unterschiedlichen Formen aus.²³² Exemplarisch stellt er sich Gebetsschulungen vor, in denen Gebet neu oder wieder erfahren werden kann.²³³

²²⁷ Vgl. Lunk, Das persönliche Gebet, 278.

²²⁸ Büssing stellt in seiner Untersuchung empirische Befunde zur Wirksamkeit des Fürbittengebets dar und spricht Zusammenhänge verschiedener Typen des Gebets mit Aspekten der Lebensqualität an; darüber hinaus untersucht er empirische Daten zur Praxis des Gebets bei verschiedenen Personengruppen wie z.B.: Soldaten, Müttern und Krebspatienten. In seiner Einleitung hält er fest, dass die quantitative Gebetsforschung zu anderen Schlüssen kommt wie die qualitative, die auf einzelne Erlebnisse und Erfahrungen eingeht. Diese gehen in der quantitativen Forschung oft verloren. Vgl. Büssing in Peng-Keller, Gebet als Resonanzereignis, 112.

²²⁹ Vgl. Büssing in Peng-Keller, Gebet als Resonanzereignis, 127.

²³⁰ Dieselben religiösen Faktoren können sich im Zusammenspiel mit anderen Faktoren positiv oder negativ auf das subjektive Wohlbefinden und auf die psychische Gesundheit auswirken. Jakobs, Religion und Gesundheit – religionspädagogische Perspektiven, 94.

²³¹ Büssing in Peng-Keller, Gebet als Resonanzereignis, 126.

²³² Vgl. a.a.O., 128.

²³³ Als Vorbild könnte der Gebetskurs der 24-7 Gebetsbewegung dienen, der im Mai 2019 in einer neuen Auflage erschienen ist. (<https://prayercourse.org/>)

Für die Phase der *Jungen Erwachsenen* bietet Gebet somit die Funktion der Persönlichkeitsbildung, auch wenn diese tendenziell stärker auf das unmittelbare Umfeld bezogen wird. Gebet ist somit eine Chance der Orientierung und Identitätsfindung in einer Lebensphase mit vielen Entscheidungen, Optionen und der Aufgabe, sich selbst zu verwirklichen sowie der zunehmenden Beschleunigung standzuhalten.²³⁴ Obwohl viele Probleme in den letzten Jahren gelöst wurden und Wohlstand und Sicherheit für eine breite Masse zugänglich ist, erleben *Junge Erwachsene* auch im 21. Jahrhundert nach wie vor in ihrem Alltag Grenzerfahrungen, die ihre Existenz betreffen: Individualismus, Beschleunigung, Angst vor Krankheit, Krieg und Gewalt lassen *Junge Erwachsene* an Grenzen stoßen, die sie oft nicht selbst überschreiten können.²³⁵

Lunk betont deshalb, wie wichtig die eigene Biographie für das Beten ist und dass Erfahrungen und Erlebnisse aus dem eigenen Leben die jeweilige Gebetsauffassung prägen.²³⁶ Sie spricht sich dafür aus, dass *jedes Lebensalter* und *jede Lebenslage* eine eigene Gebetsauffassung benötigt. „Jede Gebetspraxis muss sich der religiösen Kultur ihrer Zeit, der Tradition und der Theologie stellen.“²³⁷ Für die Zielgruppe der jungen Erwachsenen bedeutet dies, dass sie ihrer Gebetspraxis in ihrer Lebensphase noch einmal ganz neu entdecken können. Durch die unterschiedlichen Zugänge zum Gebet wird deutlich, dass es nicht den einen, allgemeinen gültigen Zugang gibt, wie ihn *Junge Erwachsene* vielleicht bisher kennengelernt haben.

Klein sieht ein Bedürfnis nach *seelischer Hygiene* und *Ordnung* im geistlichen Haushalt. „Die Sehnsucht nach Stille, Ausgleich, Frieden in der unruhigen Welt läßt Ausschau halten nach jenen Dimensionen unserer menschlichen Existenz, durch deren Gegenwart das Leben eine Mitte erhält.“²³⁸

Im Gegensatz zu dieser Beobachtung von Klein wird die Generation der Jungen Erwachsenen aktuell oft mit dem Titel *Generation Lobpreis* bezeichnet. Ausgelöst durch die Jugendstudie 2018 mit dem Titel *Generation Lobpreis und die Zukunft der Kirche*

²³⁴ Vgl. Abschnitt 1.3.2 auf Seite 15.

²³⁵ Vgl. Klein, Das grenzüberschreitende Gebet, 35.

²³⁶ Für Bohren wird das Wiederholen einer Liedzeile von Paul Fleming nach der Herzfehler-Diagnose zu einem zentralen Gedanken in seinem persönlichen Gebet. Auch bei Steffensky zeigt sich eine Entwicklung in seiner Gebetsauffassung. Erst ist Gott der „große mächtige Alleskönner“ und später in der Zeit des politischen Nachtgebets betet er das „Gott keine anderen Hände hat als unsere“. Vgl. Lunk, Das persönliche Gebet, 206.

²³⁷ A.a.O., 200.

²³⁸ Klein, Das grenzüberschreitende Gebet, 36.

von Tobias Faix gibt es viele Vorträge, Diskussionen und Foren die Lobpreis als Gebetsform für Jugendliche und *Junge Erwachsene* in den Mittelpunkt stellen.²³⁹ Aufgrund dieser Situation möchte ich mich zum einen mit Lobpreis als Gebetsform befassen und untersuchen wie diese Gebetsform Hilfe in der speziellen Lebensphase sein kann. Zum anderen schaue ich welche Chancen und Ideen die Gebetsform der Meditation und Kontemplation für *Junge Erwachsene* bietet und wie sie neu entdeckt werden kann.

2.4 Lobpreis

Das Loben und Anbeten Gottes ist eine Form des Gebets und stellt mit dem Dank die Gegenseite zur Klage und Bitte dar.²⁴⁰ Der Ausdruck des Lobens kann in der Bibel sehr unterschiedlich ausfallen: von Lobwünschen über verschiedene Hymnen bis hin zu Lobaufrufen (Halleluja). Das Loben ist sehr eng mit Emotionen der Freude verbunden. Es ist ein Zeichen der Lebensfreude und des gelingenden Lebens mit und vor Gott. Loben und Anbeten soll das Ziel jedes Menschen sein (Ps 34,2). Im Neuen Testament wird das Loben zu einer Grundstimmung des christlichen Lebens (Vgl. den Dank für Gottes Gaben in den Proömien der Briefe und Apg 2,46f.).²⁴¹

Voraussetzung für die Anbetung und das Lob ist die Erkenntnis Gottes. Die Anbetung braucht das Geschenk des Glaubens, um dann darauf zu reagieren. Der Mensch erfährt durch den Glauben Verbundenheit mit etwas Höherem.²⁴² Diese Verbundenheit hat drei Dimensionen. Erstens ist Anbetung eine geistliche Erfahrung. Der Mensch selbst steht vor Gott und erlebt und fühlt Liebe und Zuwendung.²⁴³ Zweitens betrifft es die Psyche des Menschen. Es geht um das Selbstbild, Gedanken und Gefühle. Der Anbetende reflektiert sich selbst und sucht nach Authentizität.²⁴⁴ Drittens hat Anbetung eine soziale Komponente. Menschen kommen zusammen, damit sie Gott loben und anbeten, um auf diese Weise ihren Glauben zu kommunizieren.²⁴⁵ Diese drei Dimensionen

²³⁹ CVJM Fachtag 2019, Willow Youngster Kongress 2019, Fachtag 2019 – Ev. Jugend von Westfalen, EC Hauptamtlichenschulung „Generation Lobpreis“, Generation Lobpreis und Kirche - Geht da was? – Kirchentag 2019.

²⁴⁰ Vgl. Hossfeld/Richter, Lob (RGG), 467.

²⁴¹ Vgl. ebd.

²⁴² Vgl. Pepper, Faszination Anbetung, 36.

²⁴³ Vgl. ebd.

²⁴⁴ Vgl. ebd.

²⁴⁵ Vgl. ebd.

bewirken „[...] ein ganzheitliches Handeln und Werden in Verbundenheit mit Gott.“²⁴⁶

Oft geschieht das Loben mit Musikbegleitung und Gesang (Ps 18,50; 30,5; 33,3; 81,2–4).²⁴⁷ Die Musik spielte dabei schon immer eine zentrale Rolle. „Aber seit zwei bis drei Generationen wird Anbetung neu entdeckt und aktualisiert. Die Verbindung von Popmusik und Gebet, die wir heute ‚Lobpreis‘ nennen, prägt im deutschsprachigen Raum immer mehr Gottesdienste und auch das persönliche Glaubensleben in allen Altersgruppen.“²⁴⁸ Seit den 1970er Jahren kam aus der charismatischen Gemeindeerneuerungsbewegung der USA diese Art der musikalischen Gottesdienstgestaltung unter dem Begriff „Praise and Worship“ nach Europa.²⁴⁹ Mittlerweile sind sowohl Worship als auch „Lobpreis und Anbetung“ feste Begriffe, wenn es um die Gestaltung des Lob Gottes geht und wie man dieses neu „verpacken“ kann.²⁵⁰ Musiker und Theologe Guido Baltes ist der Ansicht, dass es bei „Lobpreis und Anbetung“ nicht um eine musikalische Definition geht, sondern um eine inhaltliche. Für ihn stellt sich nicht die Frage, wie die Musik klingt, sondern was ihre Intention ist.²⁵¹ Baltes sieht Lobpreis biblisch nicht nur als ein Musikstil, sondern als Grundausrichtung des Lebens auf Gott. Es handle sich um eine innere Haltung, die in der Form des Lobpreises ausgedrückt wird. Damit einher geht die Anerkennung Gottes Herrschaft und die Aufgabe menschlicher Selbstzentriertheit. Dieser neue Ausrichtung führt zu Gottesbegegnungen.²⁵² Eine ausführlichere Differenzierung zwischen Lobpreismusik und Lobpreis als Lebensstil kann diese Arbeit allerdings nicht leisten.

Lobpreismusik wirft die Frage auf, weshalb sie gerade so ansprechend und faszinierend für *Junge Erwachsene* ist. Der nächste Punkt beschäftigt sich mit dieser Frage-

²⁴⁶ Pepper, Faszination Anbetung, 36.

²⁴⁷ Vgl. Hossfeld/Richter, Lob (RGG), 467.

²⁴⁸ N.N., Ausschreibung für den Lobpreiskongress „Worship Generations“ 2019.

²⁴⁹ Vgl. N.N, Lobpreis und Anbetung – eine aktuelle Analyse; 13

²⁵⁰ Vgl. ebd.

²⁵¹ Allerdings gibt es mache Musikstile die sich dafür besser eignen. Dies sind insbesondere solche, die eingänglich, mitsingbar und zeitgemäß sind. Konkret bedeutet das solche Musikstile bei, denen nicht die Musik im Vordergrund steht sondern der Inhalt. Er kommt zum Schluss, dass sich deshalb der Großteil der Anbetungsmusik zwischen Schlagermusik, Pop und Rock bewegt. Vgl. Baltes, Lobpreis und Anbetung in der Kirche, 8.

²⁵² Vgl. a.a.O., 9.

stellung und der Studie *Generation Lobpreis*. Zunächst wird untersucht inwiefern Lobpreis und Resonanz zusammen gehören. Danach wird die Erfahrung von Lobpreis analysiert.

2.4.1 Generation Lobpreis

In seinem aktuellen Buch *Generation Lobpreis und die Zukunft der Kirche* zur empirica Jugendstudie 2018 beschreibt Tobias Faix, dass jede Generation neu lernen muss den eigenen Glauben auszudrücken.²⁵³

Bei der Studie wurden 3187 Jugendliche und *Junge Erwachsene* zwischen 14 und 29 Jahren befragt. Ca. ein Viertel von den Befragten werden als hochreligiös bezeichnet und bilden für die Studie die Kernstichprobe.²⁵⁴ Die Generation ist komplex und widersprüchlich, das zeigen die acht verschiedenen Typen²⁵⁵. Trotzdem gibt es Gemeinsamkeiten wie z.B. die Homogenität in der Milieuverortung.²⁵⁶

Faix stellt fest, dass Lobpreis für die aktuelle Generation eine zentrale Rolle spielt, um den eigenen Glauben auszudrücken.²⁵⁷ Dabei schaut er auf die Resonanztheorie von Rosa und vergleicht Lobpreis und Liturgie und versucht so die Generation Lobpreis zu charakterisieren.²⁵⁸

Hier sei auf Baltès hingewiesen, der die Wahl des Begriffes „Generation Lobpreis“ kritisiert. Er beobachtet, dass Faix die Jugendkultur empirisch untersucht hat und nicht die Lobpreiskultur. Diese wird einfach ohne Bezug auf das Datenmaterial der Studie als Deutungskategorie herangezogen. Baltès kritisiert die Autoren, dass sie zu sehr ihre eigenen subjektiven Eindrücke und Erfahrungen mit Lobpreis beschreiben, die nicht repräsentativ sind.²⁵⁹

²⁵³ Vgl. Faix, *Generation Lobpreis*, 221;

²⁵⁴ Vgl. a.a.O., 26.

²⁵⁵ Vgl. Abschnitt 1.5 auf Seite 25.

²⁵⁶ Nach den Sinus-Milieus lassen sich die meisten evangelischen, hochreligiösen Jugendliche zwischen dem bürgerlich-konservativem und dem adaptiv-pragmatischem Milieu einordnen. Dabei hält Faix fest, dass evangelisch hochreligiösen Jugendlichen kein eigenständiges Milieu bilden, das sich signifikant von anderen Ergebnissen anderer Jugendstudien unterscheidet. Vgl. Faix, *Generation Lobpreis*, 45.

²⁵⁷ Vgl. a.a.O., 88.

²⁵⁸ Vgl. a.a.O., 26.

²⁵⁹ Vgl. Baltès, *Generation Lobpreis*, www.worshipworld.de

Trotz der Einwände von Baltes lohnt es sich, auf die Parallelen zwischen Jugendkultur und Lobpreiskultur zu schauen. Faix greift unter anderem den Aspekt der zunehmenden Beschleunigung und den Wunsch nach Authentizität auf und kommt zu dem Schluss, dass diese Aspekte die Beziehung zu uns selbst und zu anderen ausmacht. Diese *Weltbeziehungen* bezeichnet Rosa als Resonanzraum. Menschen sind in der Lage Resonanzerfahrungen in den verschiedenen sozialen Zusammenhängen zumaachen wie Beruf, Partnerschaft, Familie, Wohnort, Glaube, Natur, Musik etc. Er formuliert kurzerhand: „Wenn Beschleunigung das Problem ist, dann ist Resonanz vielleicht die Lösung.“²⁶⁰

Rosa geht davon aus, dass Menschen auf Resonanzerfahrungen angelegt sind. Um dies zu verdeutlichen, benutzt er das Bild von zwei Stimmgabeln. Bewegt man die beiden Stimmgabeln in eine physische Nähe zueinander und schlägt eine der beiden an, so wird die andere ebenfalls in Schwingung versetzt. Es entsteht Resonanz. Rosa geht davon aus, dass Subjekte sowohl etwas in Schwingung bringen können und gleichzeitig selbst berührt, bewegt und damit in Schwingung versetzt werden können.²⁶¹ Faix sieht in der Theorie von Rosa Parallelen zur Generation Lobpreis. Diese Generation lebt zum einen in einer beschleunigten Welt und zum anderen unter dem Druck immer authentisch sein zu müssen. Mit diesen Vorzeichen und ihren Möglichkeiten versucht sie den eigenen Resonanzraum zu gestalten.²⁶²

Faix formuliert im Anschluss an Rosa, dass der eigene Körper eine wichtige Rolle in diesem Resonanzraum spielt. Er stellt dabei eine Art „Mittlerfunktion“ zwischen Selbst und Welt dar, „[...] daher gibt es keine Welterfahrung ohne körperliche Vermittlung“²⁶³. Diese „Welt-Körper-Beziehung“, wie sie Rosa nennt, kann gestört sein. Burnout, Zwangs- und Essstörungen und überzogene Körperästhetik sind für Rosa Zeichen für eine Entfremdung vom eigenen Körper.²⁶⁴ Sollte die These von Rosa stimmen, dass keine Welterfahrung ohne Mittlerfunktion des Körper möglich ist, dann lässt sich diese für Faix ebenso auf den christlichen Glauben übertragen. Welche Rolle spielt Körperlichkeit, wenn es um Spiritualität bei Jungen Erwachsenen geht?²⁶⁵ Faix

²⁶⁰ Vgl. Rosa, Resonanz, 13.

²⁶¹ Vgl. a.a.O., 212.

²⁶² Vgl. Faix, Generation Lobpreis, 222.

²⁶³ A.a.O., 223.

²⁶⁴ Vgl. a.a.O., 223.

²⁶⁵ Vgl. ebd.

stellt fest, dass der evangelische Glaube zu einer kognitiven Form tendiert, dabei steht das Wort und dessen Verkündigung im Zentrum. Jugendliche und *Junge Erwachsene* sind auf der Suche nach Elementen, die ihre kulturelle Sprache sprechen, die bei ihnen Resonanz erzeugen.²⁶⁶ Faix sieht Lobpreis als so einen Resonanzraum. Dort ist es möglich, den Glauben emotional und körperlich zu spüren. Lobpreis verbindet Körper und Geist und ist somit auf Resonanz angelegt. Es beginnt etwas zwischen Gott und dem Subjekt selbst, es entsteht eine Resonanzerfahrung.²⁶⁷ Rosa beschreibt das als *Vertikale Resonanzachse* und bezieht die Ansprechbarkeit Gottes und das Versprechen, dass er antwortet, in seine Resonanztheorie mit ein. Für Faix drückt das die Sehnsucht nach Gottesbegegnungen aus, zu denen es im Lobpreis kommen kann und die den Menschen über den Lobpreis als Musik berührt. „Es geht um eine Art Hermeneutik des Alltags, in der die Beziehung in der Glaubenspraxis beschrieben wird, die die Kraft hat, die eigene Welt zu verwandeln.“²⁶⁸

2.4.2 Lobpreis und Liturgie

Faix hält fest, dass die aktuelle Generation ihre eigene Liturgie erfindet, um mit ihrer Sprache und Musik die Gegenwart Gottes zu suchen. Dabei vergleicht er Lobpreis und Liturgie mithilfe folgender Gesichtspunkte: Gottes Gegenwart, Struktur, Emotionen und Gemeinschaftsgefühl. Sein Fazit ist: Es geht nicht primär um die Musik oder die Texte sondern um den Wunsch „sich Gott nahe zu fühlen“.²⁶⁹ Hochreligiöse Jugendliche erleben im Lobpreis, dass Gott sie berührt und definieren dies für sich als eine Art subjektiven Gottesbeweis. Ebenso ist es die Gemeinschaft und das gemeinsame Singen, die in einer individualisierten Welt eine besondere Kraft entfaltet.²⁷⁰ Dennoch differenziert Faix die „Lobpreis-Liturgie“ zur „klassischen Liturgie“. In der klassischen Liturgie klinkt sich der Betende in etwas Bestehendes ein; dabei steht das persönliche Empfinden nicht so sehr im Mittelpunkt. Diese klassische Form der Liturgie befreit von der Erwartung der Authentizität und dem Zwang der Ungezwungenheit.²⁷¹ Faix stellt fest, dass es zu einer *Entfremdung* bei der aktuellen Generation mit

²⁶⁶ Vgl. Faix, *Generation Lobpreis*, 224.

²⁶⁷ Vgl. ebd.

²⁶⁸ Ebd.

²⁶⁹ Vgl. a.a.O., 225.

²⁷⁰ Vgl. a.a.O., 226.

²⁷¹ Vgl. ebd.

Blick auf die klassische Liturgie kommt.²⁷² Er kommt zu dem Schluss, dass dagegen Lobpreis für die aktuelle Generation einen Resonanzraum darstellt. Es stellt für ihn eine neue Form jugendlicher Liturgie dar.²⁷³

2.4.3 Lobpreis und Individualisierung

Für die Generation Lobpreis stellt Individualisierung nicht nur eine Herausforderung für ihr Leben dar, sondern auch für ihren Glauben. Der Glaube wird immer mehr zur privat Sache gemacht.²⁷⁴ Im Glauben geht es demnach stärker um das eigene Wohlbefinden der Seele. Dabei wird Gott in der eigenen Innerlichkeit gesucht. Es kommt laut Faix zu einer Therapeutisierung Gottes. Er sieht dieses Phänomen auch im Lobpreis neben dem Fokus auf das Erleben und den Emotionen kommt es zu einer zunehmenden Personalisierung. Im Lobpreis geht es kaum um das „wir“ oder um „kollektive Größen“ wie der Leib Christi, das Reich Gottes oder seine Kirche, sondern häufig um „Jesus und mich“ oder besser gesagt um „mich und Jesus“.²⁷⁵ Für Faix machen die aktuellen Lobpreislieder oft eine Egozentrik und Innige Intimität aus.²⁷⁶ Michael Herbst beobachtet dies in seinen 20 Thesen zum Thema Lobpreis ebenfalls, indem er schreibt: „Das fromme Ich spricht sich vor anderen frommen Ichs und vor Gott aus und ist dabei (unter Umständen) in Gemeinschaft doch ganz bei sich selbst.“²⁷⁷

Von außen betrachtet, kann die persönliche Intimität nur schwer von der Pflege der eigenen Gottesbeziehung oder einem *theologischem Narzissmus* unterschieden werden. Faix sieht diese Intimität und den Narzissmus kritisch. Es geht nur noch darum was dieses Ereignis für mich bedeutet. Gott wird zu einem Lieferanten für Wärme und Intimität.²⁷⁸ Herbst ist der Ansicht, dass sich auch die Lobpreislieder an dieser Intimität und diesem Gottesbild theologisch übernehmen.²⁷⁹

²⁷² Rosa fasst diese in seiner Resonanztheorie so zusammen: „Entfremdung bezeichnet eine spezifische Form der Weltbeziehung, in der Subjekt und Welt einander indifferent oder feindlich (repulsiv) und mithin innerlich unverbunden gegenüberstehen. Rosa, Resonanz, 316.

²⁷³ Vgl. Faix, Generation Lobpreis, 227.

²⁷⁴ Vgl. Faix, a.a.O., 229.

²⁷⁵ Vgl. ebd.

²⁷⁶ Ebd.

²⁷⁷ Herbst, Das Gottes Lob, 57.

²⁷⁸ Vgl. Faix, Generation Lobpreis, 231.

²⁷⁹ Etliche „Feiert-Jesus“ Lieder „[...]unterstellen eine Intimität mit Gott, die zuweilen weder der Heiligkeit Gottes (theologische Perspektive) noch der geistlichen Erfahrung mit der Verborgenheit Gottes (seelsorgerliche Perspektive) und mit der Anfechtung im Glauben [...] gerecht wird bzw. mindestens auch diese Dimension adäquat zur Sprache bringt (wie es das Gebetbuch Jesu tut).“ Vgl. Herbst, Das Gottes Lob, 57.

Auch an dieser Stelle ist auf Baltes zu verweisen, der fragt, ob es tatsächlich die Lobpreiskultur ist, die die Generation Lobpreis prägt oder ob es eben doch die Glaubenskultur dieser Generation ist, die den Lobpreis verändert. „Möglicherweise sind auch beide, Jugendkultur und Lobpreiskultur, durch die gemeinsame Wurzel einer Zeit- und Predigtkultur geprägt, die ‚Individualisierung, Emotionalisierung und Subjektivierung‘ befördert und Unbequemes, Sperriges und Unzeitgemäßes ausblendet.“²⁸⁰

Faix ist sich der Jugendkultur bewusst und dass es einen Mangel an Erfahrungen bei Jugendlichen gibt; deshalb gibt es den Versuch, dieses Erfahrungsdefizit mit der Konzentration auf Lobpreis zu kompensieren. Für ihn bleibt fraglich, ob die aktuelle Generation Gott dabei *als den ganz anderen* erfahren oder ob sie nur sich selbst begegnen und dabei realisieren, dass sie eventuell nicht genug empfinden.²⁸¹

2.4.4 Resümee

Hier wird deutlich, dass Musik eine zentrale Rolle in dieser Generation spielt.

Die Musik hat einfach alles in sich, was das Leben so mit sich bringt und spricht uns vermutlich deswegen so gut an: Rhythmus – Tempo -Pause- Harmonie... Mal ist sie ganz laut, mal kommt sie ganz leise daher, und erzählt auf wunderbare Weise, was mit Worten einfach nicht gesagt werden kann.²⁸²

Sei es die Lobpreismusik oder das Singen im Chor bzw. in einer Band oder das Taizé-Gebet: *Junge Erwachsene* sind auf der Suche nach Resonanzräumen.²⁸³ Rosa hat m.E. Recht, wenn er sagt, dass sich auch *Junge Erwachsene* in einer zunehmend verstummenden Welt bewegen, die immer mehr instrumentalisiert und verdinglicht wird. Wenn das Herz nichts mehr anspricht, bleibt die Resonanzachse zwischen Selbst und Welt stumm.²⁸⁴ Diese Generation ist so sehr damit beschäftigt, immer mehr Dinge und Beziehungen zu erfassen, zu planen, zu machen und zu verwalten, dass sie das Gefühl „Etwas ist da, etwas ist gegenwärtig“ nicht mehr wahrnehmen.²⁸⁵

Für *Junge Erwachsene* und ihre Lebensphase bietet Lobpreis m.E. ansprechende Möglichkeiten, um mit den Herausforderungen ihrer Zeit umzugehen.

²⁸⁰ Vgl. Baltes, Generation Lobpreis, www.worshipworld.de

²⁸¹ Vgl. Faix, Generation Lobpreis, 231.

²⁸² Vgl. N.N, Lobpreis und Anbetung – eine aktuelle Analyse; 5.

²⁸³ Vgl. Faix, Generation Lobpreis, 257.

²⁸⁴ Vgl. Rosa, Resonanz, 26.

²⁸⁵ Vgl. a.a.O., 451.

Erstens erfahren sie *Resonanz*, sie können einen Sinn für ihr Leben entdecken, der außerhalb von ihnen liegt (Vertikale Resonanzachse). Dabei ist es wichtig, dass Resonanzerfahrungen immer unverfügbar sind. Der Betende kann die Resonanz nicht selbst erzeugen. Dabei ist es nicht ausschlaggebend wie die Qualität des Lobpreises ist oder wie mein eigener Glaube aussieht. Die Resonanzerfahrung bleibt unkontrollierbar, nicht planbar und auch nicht vorhersagbar. Weiterhin kann Resonanz nicht akkumuliert werden. Nur weil mich ein Lobpreislied einmal berührt hat, kann ich es nicht instrumentalisieren und davon ausgehen, dass es mich jedes Mal anspricht.

Dennoch entsteht in der Anbetung ein Raum, in dem das Subjekt zu dem Ursprung seines Seins vordringen kann. An der Wurzel dieses *Seins* liegt ein antwortendes Gegenüber: jemand, der hört. „Anbetung lässt in uns etwas anklingen und mitschwingen, das mit dem Gegenüber korrespondiert, sie ist aber auch gleichzeitig das ganz Andere und Unverfügbare.“²⁸⁶ Diese Beziehung, die das Subjekt anspricht hat einen transformativen Charakter. Das Subjekt ist danach verändert, es öffnet die Wahrnehmung für einen Sinn, den sich das Subjekt nicht selbst geben kann.²⁸⁷ Beim Lobpreis erlebt das Subjekt eine Tiefenresonanz, die sich nach innen und ganz nach außen wendet. Der Betende schließt die Augen und konzentriert sich auf sein Inneres, gleichzeitig singt und spricht er seine Umwelt an mit dem Ziel, dass eine Verbindung zwischen beidem entsteht.²⁸⁸ Für Rosa ist das ein Moment der Verflüssigung der *Selbst-Welt-Beziehung*, in dem nicht mehr zwischen innen und außen unterschieden werden kann. Analoges lässt sich auch bei vielen Meditationspraktiken und anderen Formen des Gebets feststellen.²⁸⁹ Diese Resonanzachse schenkt m.E. Sicherheit und befreit von der Verantwortung dem Leben selbst einen Sinn geben zu müssen. Zweitens erlaubt Lobpreis ein *Ausreißen* aus der wachsenden Verdinglichung.²⁹⁰ Der Körper spielt dabei eine wichtige Rolle im Lobpreis. Der eigene Körper wird zum Resonanzraum und Singen verursacht positive körperliche Reaktionen.²⁹¹ Die Lobpreiskultur betont die Leiblichkeit

²⁸⁶ Pepper, Anbetung mit erhobenem Haupt, 71.

²⁸⁷ Vgl. ebd.

²⁸⁸ Vgl. Rosa, Resonanz, 441.

²⁸⁹ Vgl. a.a.O., 442.

²⁹⁰ Rosa beschreibt wie der Körper zur Sache gemacht. Die Haut wird z.B. als manipulierbares Objekt begriffen, was nach Belieben gebräunt, tätowiert und gestrafft werden kann. Vgl. a.a.O., 91.

²⁹¹ Die Nackenhaare stellen sich auf, das Herz kann schneller schlagen, es wird einem kalt und heiß, man fühlt sich glücklich und die Körperhaltung verändert sich. Vgl. Faix, Generation Lobpreis, 260.

und Erfahrbarkeit des Glaubens. Dabei wird nicht nur der eigene Körper zum Resonanzraum, sondern es entsteht auch eine Vertikale Resonanzachse. Singen mit anderen bedeutet, Zugehörigkeitsgefühle und Überwindung der Einsamkeit. Es kommt zu einer Resonanzverstärkung. „Emotional und körperlich lässt Lobpreis die Jugendlichen ihren Glauben spüren, er überwindet den Dualismus aus Körper und Geist und verbindet beides miteinander.“²⁹²

Bei den Chancen sollte nicht außer Acht gelassen werden, dass Lobpreis stark erfahrungsorientiert ist. Es besteht die Gefahr, dass der Sinn und das Resonanzversprechen nicht von Gott ausgeht, sondern vom Subjekt selbst. Das heißt, der Betende strebt nach Resonanz, doch diese bleibt unverfügbar. Gott kann uns nur *ansprechen*, weil etwas in uns ihm *entspricht*.²⁹³

Zusammen mit Bachmann stelle ich die Frage, ob Lobpreis das Leben nicht zu einseitig sieht. Die Erfahrungen, die in vielen Lobpreisliedern ausgedrückt werden, sind beschränkt auf: Ergriffenheit, Hingabe, Dankbarkeit, Staunen. Erfahrungen wie Wut, Zweifel, Aggression, Depression, Einsamkeit kommen kaum vor.²⁹⁴ Diese Einseitigkeit kann *Junge Erwachsene* unter Druck setzen: Was passiert, wenn das Subjekt im Moment anders empfindet. Es stellt die eigene Authentizität in Frage, was zu einer emotionalen Überforderung führen kann. Bachmann spricht von einer emotionalen Werkgerechtigkeit, die er eng in Verbindung mit einer Theologie der Herrlichkeit (*theologia gloriae*) sieht.²⁹⁵ Dabei wird Gott als zum Menschen distanziert beschrieben und ist viel mehr der Herrscher über die Welt. „Man erwartet vom Glauben dann, dass man über den Stürmen des Lebens steht, dass einen nichts ‚aus der Bahn werfen kann‘ und man gesegnet und erfolgreich durchs Leben gehen kann“.²⁹⁶ Bachmann unterstreicht, dass die Pointe des christlichen Glaubens gerade nicht das ist, dass Gott über allen thronet, sondern das er mitten im Leid der Welt zu erfahren ist. „Gott ist nicht derjenige, der die Stürme des Lebens verursacht, sondern der, der diese mit uns erleidet.“²⁹⁷ Luther nennt das die Theologie des Kreuzes (*theologia crucis*). Mit einem Gott

²⁹² Vgl. Faix, Generation Lobpreis, 260.

²⁹³ Pepper, Anbetung mit erhobenem Haupt, 57.

²⁹⁴ Vgl. Faix, Generation Lobpreis, 262.

²⁹⁵ Vgl. ebd.

²⁹⁶ Bachmann in, Faix, Generation Lobpreis, 265.

²⁹⁷ Ebd.

der mitleiden kann, bekommt der Glaube Stärkung und kann sich der Welt und sich selbst neu und anders zuwenden.²⁹⁸

2.5 Meditation und Kontemplation

Meditation ist ein Sammelbegriff für verschiedene Methoden der Bewusstseins-schulung, die in verschiedenen Religionen vorkommen.²⁹⁹ Bei der Bewusstseins-schulung geht es um die „[...] Dekonditionierung erlernter Verhaltens-, Gefühls- und Urteils-muster.“³⁰⁰ Ursprünglich hat die Meditation ihre Wurzeln aus der platonisch-neupla-tonischen-christlichen Tradition und wird dort als „zielgerichtet intensives Nachden-ken“ definiert. Andere Vertreter der Meditation sehen diese als Stufenweg im geistli-chen Leben.³⁰¹ Grundsätzlich lassen sich zwei Wege der Meditation unterscheiden. Zum einen den apophatischen, der die „Entleerung aller Begriffe und Gefühlsinhalte zum Ziel hat. Zum anderen den kataphatischen, der sich auf Begriffe und Bilder kon-zentriert, um Gott zu erfahren.³⁰² Konkret bedeutet das, dass es Meditationsformen gibt, die versuchen das Weltliche hinter sich zu lassen, sowie Formen die durch die *Intensivierung aller weltlichen Erfahrungen* die Gotteserfahrung forcieren.³⁰³ Häufig wird auch zwischen gegenstandsbezogener Meditation und nichtgegenständlicher Me-ditation unterschieden. Die gegenstandsbezogene Meditation kann alle Sinne anspre-chen: Während über einem Gegenstandstand wie z.B. einer brennenden Kerze medi-tiert wird, kann das Empfinden von Wärme angesprochen werden. Zur gegenstands-bezogenen Meditation kann auch die Schriftmeditation gehören.³⁰⁴ Die nichtgegen-ständliche Meditation findet sich in allen großen Religionen wieder. Die Unterschiede liegen dabei im Inhalt, die sich meist auf die jeweiligen Glaubensüberzeugungen be-ziehen. Sie lässt sich jedoch auch von ihrem religiösen Hintergrund trennen.³⁰⁵

²⁹⁸ Vgl. Bachmann in, Faix, Generation Lobpreis, 265.

²⁹⁹ Vgl. Nicol, Meditation/Kontemplation (RGG), 965.

³⁰⁰ Vgl. a.a.O., 964.

³⁰¹ Hugo und Richard von St. Victor sowie Bonaventura und J. Gerson vertreten einen Stufenweg. Vgl. a.a.O., 965.

³⁰² Timothy Keller unterscheidet in seinem Buch *Beten* die beiden Wege und beschreibt sie als mysti-sches und prophetisches Gebet; Vgl. Keller, *Beten*, 48; Vgl. Nicol, Meditation/Kontemplation (RGG), 964.

³⁰³ Vgl. Nicol, Meditation/Kontemplation (RGG), 965.

³⁰⁴ Vgl. Rompf, *Aus der Stille Leben*, 3.

³⁰⁵ Vgl. ebd.

Die meisten Theologen, aus den oben besprochenen Gebetsauffassungen, sehen den *apophatischen Weg* als keinen spezifisch christlichen an und noch weniger als Gebet.³⁰⁶ Als Argumente werden die sprachliche Verfasstheit und der dialogische Charakter des Gebets genannt, sowie dass eine Trennung von Welt und Selbst nicht dem christlichen Gebet entspricht.³⁰⁷ Dagegen kann der kataphatische Weg als christliche Form der Meditation gesehen werden bzw. stellt eine christliche Gebetsform da.

Innerhalb des christlich-kirchlichen Bereichs gibt es unterschiedliche Auffassungen. Zum einen wird diese Auffassung geteilt, dass christliche Meditation als Gebet eine biblische Grundlage braucht. Dafür wird die mittelalterliche *meditatio*, wie sie Martin Luther beschreibt, als Idealbild gesehen.³⁰⁸ Zum anderen gibt es eine offenerere Auffassung, die meditative Elemente in der Gebetspraxis als sehr wichtig erachtet. Nur so ist gewährleistet, dass auch „andere Formen und Sichten des Denkens“ angesprochen werden als die im rein rationalen Denken.³⁰⁹ Das heißt in der Meditation wird der Mensch als Ganzes mit Seele, Leib und Geist angesprochen.

Lunk resultiert, dass zwischen dem Gebets- und dem Meditationsbegriff im christlichen Bereich keine eindeutige Trennung vorgenommen werden kann.

Nicht nur die Definition von Meditation ist unklar auch ihre Wirkungen sind „ambivalent und abhängig vom psycho-sozialen Umfeld bzw. dem rel[igiösen] Deutungshorizont des Subjektes.“³¹⁰

2.5.1 Formen der christlichen Meditation

Meditation ist in den letzten Jahren zu einer wichtigen christlichen spirituellen Übung geworden.³¹¹ Die klassische biblische Grundlage für das Nachsinnen findet man u.a.

³⁰⁶ Vgl. Lunk, Das persönliche Gebet, 218.

³⁰⁷ Vgl. a.a.O., 219.

³⁰⁸ Im Mittelalter gab es eine Reihe in der *meditatio* ein Element neben *lectio*, *oratio* und *contemplatio* war. *Oratio* stand dabei für die „affektive-geistige Aneignung“ des in der *lectio* gelesenen Textes. Die *contemplatio* war die höchste Stufe, durch die „Gott selbst einen Vorgeschmack des Heils gewährt. Luthers Trias *oratio*–*meditatio*–*tentatio* zeigt die neue Akzentsetzung. Für ihn war das alte Stufendenken aufgrund seiner *Ganden Erkenntnis* ausgeschlossen. Luther rechnete trotzdem mit einer Gotteserfahrung, die aber „in der Spannung von Anfechtung und Trost gelebten Lebens“ verortet ist. Vgl. Nicol, Meditation/Kontemplation (RGG), 966.

³⁰⁹ Dieser Auffassung kann die ostkirchliche Meditationspraxis mit Jesus- und Herzensgebet zugeordnet werden. Der Betende wird durch die Wiederholung der Gebete von der „Gewissheit der Gegenwart Gottes“ erfüllt. Vgl. Lunk, Das persönliche Gebet, 221.

³¹⁰ Nicol, Meditation/Kontemplation (RGG), 965.

³¹¹ Vgl. Zimmerling, Evangelische Spiritualität, 146; Keller, Beten, 21.

in Psalm 1,2, wo die Vulgata das hebräische *haggah* mit *murmeln* bzw. *meditari* übersetzt. Die Mönche im 3./4. Jahrhundert versuchten deshalb unablässig das Wort der Schrift zu meditieren oder wie es in 5. Mose 14,6 heißt *wiederzukäuen* und es dadurch in den *Magen des Gedächtnisses* aufzunehmen.³¹²

Schwierig ist, dass im Mittelalter der Begriff der *meditatio* synonym für den Begriff der *contemplatio* gebraucht wurde und damit das innere Gebet (*oratio mentalis*) gemeint war.

Im Folgenden schließe ich mich dem Vorschlag von Martin Nicol an, der darüber aufklärt, was christliche Meditation ist. „Christl. M. meint ein methodisches, ganzheitliches, nicht notwendig in der Anredeform des Gebets gestaltetes Nachsinnen des einzelnen mit dem Ziel erfahrungsmäßiger Gottesbegegnung.“³¹³ Somit sind drei Charakteristika genannt, die Meditation ausmachen. 1. Das methodische Vorgehen 2. Der ganze Körper wird einbezogen 3. Die Erfahrung Gottes. Damit es als ausdrückliche christliche Meditation gilt, so Zimmerling, braucht es die Begegnung mit dem dreieinigen Gott.³¹⁴

Im Folgenden konzentriere ich mich auf drei Formen des Gebets und der Meditation. Diese Formen bieten, m.E. die Chance, *Junge Erwachsene* in ihren Herausforderungen besonderes gut zu begleiten.

2.4.1.1 Schriftmeditation

Die Schriftmeditation oder auch *lectio divina* (Heilige Lesung) legt ihren Fokus auf das Lesen der Bibel. Es geht darum, die Bibel als Gebets- und Lebensbuch zu entdecken. Dafür haben Mönche bereits vor Jahrhunderten eine Methode entwickelt, die das ganzheitliche betende Lesen der Bibel mit ihrer Arbeit und ihrem Alltag verbunden hat.³¹⁵ Dabei sind zwei Dinge zentral: Das erste ist die persönliche Auseinandersetzung mit dem Bibelwort. Bei dieser Form der Meditation geht es um das eigene Lesen und um das eigene Verstehen. Das zweite ist das Verknüpfen des eigenen Lebens mit

³¹² Vgl. Zimmerling, *Evangelische Spiritualität*, 146;

³¹³ Nicol, *Meditation/Kontemplation*, in: RGG, 965.

³¹⁴ Vgl. Zimmerling, *Evangelische Spiritualität*, 147.

³¹⁵ Durch die Benediktsregel ab dem 9. Jh. wurde die *Lectio divina* zur verbindlichen Übung aller Mönche. Vgl. Pfeifer, *Lectio* (RGG), 172.

dem Bibelwort. Durch die tägliche Wiederholung wird der Alltag immer mehr von Gottes Wort durchdrungen und die Gottesbeziehung vertieft.³¹⁶

Der Kartäusermönch Guigo II. formuliert in seiner Schrift *Scala claustralium* um das Jahr 1150 eine genau Anleitung für die *lectio divina*, die auf vier Schritten basiert.³¹⁷

- 1) Die *lectio*: Das aufmerksame Lesen des Bibeltextes. Guigo betont, dass man sich nicht zu viel vornehmen soll, täglich 10 Verse sind ausreichen. Diese werden mindestens zweimal wiederholt.³¹⁸
- 2) Die *meditatio*: Der Betende wählt ein Vers aus, der ihn besonders angesprochen hat und wiederholt den Vers immer wieder, meditiert ihn und spricht die einzelnen Worte vorsichtig aus.³¹⁹
- 3) Die *oratio*: Es folgt die menschliche Antwort auf das gehörte und gelesene Wort Gottes. Im Gebet formuliert der Betende, was die Verse für ihn persönlich bedeuten.³²⁰
- 4) Die *contemplatio*: Mit diesem Schritt beschreibt Guigo das Verweilen vor Gott. Dabei ist Platz für das Sein vor Gott. Alle Gedanken über das gelesene und gehörte Wort sowie über das eigne Leben dürfen Gott anvertraut werden.³²¹

Durch das Lesen und Hören wird der Menschen mit verschiedenen Sinnen angesprochen. Der ganzheitliche Ansatz macht die *lectio divina* für *Junge Erwachsene* attraktiv. Die vier kurzen und unterschiedlichen Schritte bieten Abwechslung und bieten Raum für *Resonanzenerfahrungen*. Becky Eldredge verweist in ihrem Buch: *Busy Lives & Restless Souls* auf diese Meditationsmethode und berichtet von sich selbst: „I still use this tool – more than a decade after learning it – in a life that is much busier than it was when I took that busy-person’s retreat at age twenty-one.“³²² Fraglich ist, ob sich *Junge Erwachsene* auf die regelmäßige Übung, die jeden Tag Zeit in Anspruch nimmt, einlassen können.

³¹⁶ Vgl. Brand, *Lectio divina: Das eigene Leben im Licht der Heiligen Schrift betrachten*, katholisch.de

³¹⁷ Vgl. Pfeifer, *Lectio (RGG)*, 172.

³¹⁸ Vgl. Brand, *Lectio divina: Das eigene Leben im Licht der Heiligen Schrift betrachten*, katholisch.de

³¹⁹ Vgl. ebd.

³²⁰ Vgl. ebd.

³²¹ Vgl. ebd.

³²² Eldredge, *Busy Lives and Restless Souls*, 55.

2.4.1.2 Kontemplation

Die Kontemplation ist eine Form der gegenstandsfreien Meditation. Im christlichen Bereich wird sie im Bewusstsein der Gegenwart Gottes als schweigendes Gebet durchgeführt. Kontemplation kommt ursprünglich aus dem Lateinischen und setzt sich aus „con“, was mit „gemeinsam“ oder „mit“ übersetzt wird, und aus „templum“ was „heiliger Raum“ bedeutet, zusammen.³²³ Das Verb „contemplari“ wird mit „betrachten, beschauen“ übersetzt. Die Wortbedeutung erschließt das Ziel der Kontemplation: Es geht darum, sich selbst als Tempel, als Ort der Gottesbeschauung und Wohnung Gottes wahrzunehmen.³²⁴ Der Mystiker Johannes Tauler formuliert:

Der Mensch lasse die Bilder der Dinge ganz und gar fahren und mache und halte seinen Tempel leer. Denn wäre der Tempel entleert, und wären die Fantasien, die den Tempel besetzt halten draußen, so könntest du ein Gotteshaus werden, und nicht eher, was du auch tust.³²⁵

Die kontemplative Übung soll helfen, leer zu werden, damit Gott in uns Raum einnehmen kann und in uns wirkt. Gott ist dabei nicht wie ein Gegenstand zu greifen, deshalb kann Kontemplation nicht ein rationales, sinnliches Betrachten von Worten, von Bildern oder Symbolen sein, sondern Kontemplation ist ein Gegenstand freies Beschauen, genauer gesagt ein Sich-Beschauen-Lassen, sich-Durch-Dringen-Lassen vom Unbegreiflichen.³²⁶ Für Heiler ist die Kontemplation eine Stufe die zu einem mystischen Heilsweg gehört, bei dem erst die Läuterung und dann die Einigung folgt.³²⁷ Luther dagegen beschreibt in seiner Schrift „Eine einfältige Weise zu beten...“, dass es der Heilige Geist ist der zu einem predigt. „Mein Werk endet, und Gottes Werk beginnt, der Heilige Geist beginnt zu reden. Und der Beter schweigt. Der Beter erfährt auf diese Weise Erhörung.“³²⁸ Er betont damit, dass es nicht um ein Verlieren in Gott geht, sondern um das Kommen Gottes. Gottes Geist ist aktiv und bekommt Raum im menschlichen Herz.³²⁹

³²³ Vgl. Rompf, Aus der Stille Leben, 4.

³²⁴ Vgl. ebd.

³²⁵ Tauler in Rompf, Aus der Stille Leben, 4.

³²⁶ Vgl. Rompf, Aus der Stille Leben, 4; Jalics, Kontemplative Exerzitien, 145.

³²⁷ Vgl. Bohren, Gebet II, 89.

³²⁸ Ebd.

³²⁹ Vgl. a.a.O., 91.

Dabei betonen Luther, Rohr, Nauck und Merton, dass Kontemplation nicht „machbar“ ist.³³⁰ „Sie ist ein Geschenk Gottes, das alle natürlichen Fassungskräfte der Seele absolut übersteigt und das niemand durch eigene Anstrengungen erlangen kann.“³³¹

Es ist vielmehr eine Form des Gebets, die zu Achtsamkeit, Gelassenheit, innerer Ruhe und der Erfahrung Gottes in sich selbst führt.³³² Nauck fasst das Ziel der Kontemplation so zusammen: „Kontemplation hilft, die Person zu werden, die ich im (Wesens-) Grunde bin.“³³³ Um sich diesem Ziel zu nähern, spielt die äußere und die innere Haltung eine wichtige Rolle und bedingen sich gegenseitig.³³⁴ Die äußere Haltung wird oft mit einem aufrechten Sitzen beschrieben, bei dem die Hände locker ineinander im Schoß des Betenden ruhen. Die Augen sind leicht geöffnet und der Atem ist ruhig und gleichmäßig. „Die innere Haltung [...] soll eine aufrichtige, offene und nach Wahrheit suchende sein, zugleich bereit, sich der Wirklichkeit zu stellen.“³³⁵ Die aufrechte äußere Haltung unterstützt die aufrechte innere Haltung. Rompf betont, dass wir als Christen unsern Körper bewusster erleben und wahrnehmen sollen, da er nicht nur ein Verdauungs-, Konsum-, Bewegungs-, und Leistungsapparat ist.³³⁶

Bis hierhin könnte der Eindruck entstehen, dass kontemplatives Gebet einfach anzuwenden und umfassend erfolgversprechend ist. Unter anderem Johannes vom Kreuz, Thomas Merton und Franz Jalics beschreiben die Kontemplation als herausfordernd und mühsam. Dabei verwenden sie Bilder wie die „*Dunkle Nacht*“ und „*Ein Strahl Dunkel*“.³³⁷ Mit diesen Bildern wird deutlich, dass Gott den Betenden mit seinem Licht erleuchten möchte; allerdings empfindet dies der Betende als Blendung und Dunkelheit. „Nicht Gottferne, sondern Gottes Nähe führt zu jener Erfahrungslosigkeit, in der selbst das Gebet unmöglich wird. Von hilfloser Lethargie bis zu abgrundtiefer Verlassenheit reicht die Skala der Intensität solcher Nach-Erfahrungen.“³³⁸

³³⁰ Vgl. Nauck, *Der Stille Raum geben*, 63; Merton, *Vom Sinn der Kontemplation*, 31.

³³¹ Merton, *Vom Sinn der Kontemplation*, 31.

³³² Vgl. Nauck, *Der Stille Raum geben*, 63.

³³³ Ebd.

³³⁴ Vgl. ebd., 63.

³³⁵ Rompf, *Aus der Stille Leben*, 8.

³³⁶ Vgl. ebd.

³³⁷ Vgl. Merton, *Vom Sinn der Kontemplation*, 31.

³³⁸ Jäger, *Gebet und Kontemplation in angefochtener Zeit*, 57.

Der Betende wehrt sich dagegen und möchte nicht im Finstern bleiben. Er möchte seinem eigenen Geist und seinem eigenen Willen vertrauen.³³⁹ Das ist oft der Punkt, an dem der Betende das kontemplative Gebet aufgibt und sich von der Innerlichkeit abwendet und sich Äußerlichkeiten zuwendet. Er stürzt sich in fromme Übungen oder in Arbeit, um die Niederlage zu verdrängen.³⁴⁰

Jäger jedoch sieht in seinem Aufsatz „*Gebet und Kontemplation in angefochtener Zeit*“ in solchen Nachterfahrungen eine Chance für die Spät- bzw. Postmoderne. Er sieht zum einen die Notwendigkeit der emotionalen geistlichen Erfahrung und ihre Begrenzung.³⁴¹ Zum anderen ermöglicht die Konzeption von Johannes vom Kreuz Glaubens- und Gebetskrisen nicht zu schnell als negativ zu deuten. Es geht Johannes vom Kreuz dabei, um das Verständnis das Gebet nicht nur ein Tun und Reden mit Gott ist, sondern auch ein Hören und vor-Gott-Sein ist.³⁴² Jäger fasst dies in seinem Aufsatz so zusammen:

So eröffnet der Weg, den Juan [Johannes vom Kreuz] aufzeigt, die Möglichkeit, dass es zu einer (soweit eben möglich) transformierten, von dysfunktionalen Gottes- und Selbstbildern gereinigten und vertieften Gottesbeziehung kommen, kann, von der aus dann auch die Wiedergewinnung des gegenständlichen Gebets und der Betrachtung möglich ist.³⁴³

Für Jäger bietet der kontemplative Weg besonders eine Chance für alle fragenden und skeptischen Menschen oder die sich aufgrund eigener biographischer Erfahrungen vom christlichen Glauben entfernt haben.³⁴⁴

2.4.1.3 *Herzensgebet*

Beim Herzensgebet oder auch Jesusgebet handelt es sich um einen christlichen mantrischen Weg in die Stille.³⁴⁵ Schon im 3. Jahrhundert praktizierten die Wüstenväter diese Form des Gebets in der ägyptischen Wüste. Es war ihr Ausdruck auf der Suche nach einem Weg zur Erlangung der Hesychia (Herzensruhe).³⁴⁶ Ab dem 12. Jahrhundert wurde es besonders unter orthodoxen Christen verbreitet und erfährt seit dem 20.

³³⁹ Vgl. Merton, Vom Sinn der Kontemplation, 36.

³⁴⁰ Vgl. a.a.O., 37.

³⁴¹ Vgl. Jäger, Gebet und Kontemplation in angefochtener Zeit, 63.

³⁴² Vgl. a.a.O., 64.

³⁴³ Ebd.

³⁴⁴ Ebd.

³⁴⁵ Vgl. Nauck, Der Stille Raum geben, 60.

³⁴⁶ Vgl. Schilling, Das Herzensgebet bei Gerhard Tersteegen, 114.

Jahrhundert eine wachsende Beliebtheit im westlichen Christentum.³⁴⁷ Im deutschsprachigen Raum fand vor allem die Übersetzung des Werkes „*Aufrichtige Erzählungen eines russischen Pilgers*“ großes Interesse. Darin wird die Tradition des Herzensgebets einfach und attraktiv beschrieben.³⁴⁸

Für Maschwitz ist das Herzensgebet nicht nur ein Meditationsweg, sondern eine Übung der Kontemplation. In der Urform wird der Name Jesu (Christus) immer wieder innerlich wiederholt.³⁴⁹ Es wird empfohlen mit dem Atemzug zu beten z.B.: „Herr Jesus Christus, Du Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“ Die Wiederholungen dienen dem Betenden dazu, alle anderen Gedanken und Sorgen während des Gebets zum Schweigen zu bringen und offen für die Gegenwart Gottes zu werden.³⁵⁰ Zu Beginn passiert das Wiederholen ganz bewusst, mit zunehmender Erfahrung geschieht es ganz unbewusst, aber immer fokussiert und achtsam.³⁵¹

Für Nauck verändert das Herzensgebet die Beziehung zu Gott, zu uns selbst, sowie zu den Mitmenschen und zudem Alltag.³⁵² Eine Schlange an der Supermarktkasse oder eine Verspätung bei der Bahn können Zeiten und Räume werden, in denen der Betende das Gebet übt. So kann aus manchem Stress ein unverhofftes Geschenk werden.³⁵³ Doch auch beim Herzensgebet gilt die Unverfügbarkeit.

Das Herzensgebet hat zwei Dimensionen: die eine ist die „*machbare*“ Dimension. Der Mensch kann bestimmte Aspekte des Gebets wollen und einüben. Die andere Dimension ist die „*geschenkte*“. Sie widerfährt dem Betenden aus Gnade. Die Ebenen sind eng miteinander verstrickt, sodass es schwierig sein kann zu sagen, was das Wollen und die eigene Mühe bewirkt und was die Kraft und Energie.

³⁴⁷ Der Berg Athos wurde zum zentralen Ort für die Bewegung des Herzensgebets. Gregor vom Sinai hatte großen Anteil an der Überlieferung der Tradition der Wüstenväter zu den Mönchen vom Athos bei. Vgl. Schilling, *Das Herzensgebet* bei Gerhard Tersteegen, 114; Vgl. Nauck, *Der Stille Raum geben*, 60.

³⁴⁸ Vgl. Nauck, *Der Stille Raum geben*, 60.

³⁴⁹ Vgl. ebd.

³⁵⁰ Vgl. Rompf, *Aus der Stille Leben*, 5.

³⁵¹ Vgl. Maschwitz, *Das Herzensgebet*, 18.

³⁵² Vgl. Nauck, *Der Stille Raum geben*, 60.

³⁵³ Vgl. a.a.O., 61.

2.5.2 Meditation und Resonanz

Ähnliche Tendenzen des *Geschenks* lassen sich bei Rosa beobachten.

Die Vorstellung oder der Wunsch, alle Weltbeziehungen resonant zu machen, übersieht auch, dass allen Resonanzerfahrungen, [...] ein unaufhebbares Moment der *Unverfügbarkeit* innewohnt: Weil sie Erfahrungen der Antwort sind [...] setzen sie nicht nur voraus, dass beide Pole der Beziehung mit [...] eigener Stimme sprechen, also nicht manipulierbar sind, sondern sind konstitutiv auch dadurch charakterisiert, dass Antwort auch ausbleibt, dass die Stimme nicht ertönen kann.

Rosa unterscheidet zwischen kurzen und intensiven Momenten der *Resonanzerfahrung* und beständigen *Resonanzbeziehungen*, welche die Grundlage für wiederholbare Erfahrungen bilden.³⁵⁴ Rosa geht von einer Sehnsucht und einer Suche des Menschen nach solchen Erfahrungen aus. Es sind für Rosa die Oasenerfahrungen, nach denen sich der Mensch sehnt. Oft liegen diese in der Kindheit oder Jugend und vermitteln ein Gefühl von einem umfassenden Aufgehobensein.³⁵⁵ Dagegen steht die Erfahrung der *Resonanzlosigkeit* oder der *Wüstenerfahrung*, bei der sich Menschen wie durch eine Mauer von allem Lebendigen abgetrennt fühlen.³⁵⁶ Beides, Oasen- und Wüstenerfahrungen, beschreibt Rosa als Extremformen. Der Alltag findet in der Regel dazwischen statt und ist geprägt „von der Suche nach Momenten der Fülle und des bezogenen Daseins sowie von dem Versuch, Zustände der Entfremdung oder des Weltverstummens zu vermeiden.“³⁵⁷ Resonanz ist damit umfassender als die Ideen der Achtsamkeit und der Entschleunigung. Es kommt nicht auf die eigene Stimmung an, sondern auf die Bereitschaft, Resonanzbeziehungen einzugehen und damit ein Teil der eigenen Autonomie aufzugeben.³⁵⁸

Insbesondere fällt es *Jungen Erwachsenen* im Alltag schwer, sich Räume für Resonanzbeziehungen zu schaffen, weil sie zu sehr damit beschäftigt sind ihre Aufgaben zu erledigen (Verfügbarmachung). In einer Steigerungsgesellschaft, die von Zeitknappheit bestimmt ist, singt die Bereitschaft bei *Jungen Erwachsenen Resonanzbeziehungen* einzugehen, wenn unklar ist, wie lange sie dauern, wann sie kommen und was ihr Gewinn ist. Außerdem ist das Subjekt durch Stress weniger ansprechbar für

³⁵⁴ Vgl. Rosa, Resonanz, 73.

³⁵⁵ Für Rosa sind „der Moment am Lagerfeuer, der strahlende Weihnachtsbaum, der gleißende Stand und die Wellen am Meer oder der murmelnde Bach hinterm Haus“ solche ozeanischen Momente. A.a.O., 198.

³⁵⁶ Vgl. ebd.

³⁵⁷ Ebd.

³⁵⁸ Vgl. Rosa, Resonanz, xx

Resonanzerfahrungen. Durch den Druck der Optimierung richten sich *Junge Erwachsene* als Kontrast bestimmte Orte und Zeiten ein, in denen sie versuchen, in Resonanz zu treten. Zum Beispiel im Gottesdienst, beim Reisen oder beim Yoga.³⁵⁹ Es bleibt dabei im besten Fall bei Resonanzoasen. Die Meditation bietet so ein Ort, an dem die menschliche Seele zu Ruhe kommen kann und weder von *Begehrungen* verfolgt noch von *Ängsten* geplagt wird.³⁶⁰ Rosa stellt fest, dass dieser Zustand paradox ist. Zum einen wird in der klinischen Psychologie durch die Abwesenheit von *Begehrungen* und *Ängsten* eine Depression charakterisiert. Zum anderen wird in der meditativen Praxis genau dieses Schweigen gesucht, wobei es sich als eine Art sprechendes Schweigen erweist: „Indem alle lokalisierten und fokussierten Ängste und Begehrungen zum Schweigen gebracht werden, kann sich der Meditierende (so die Zielvorstellung) als existentiell *getragen*, als universell verbunden erfahren.“³⁶¹ Für Rosa steht diesem Zustand der *Fülle aus der Leere* die Depressions- oder Burnout-Erfahrung einer *Leere inmitten der Fülle* widersprüchlich gegenüber. Er kommt zu dem Schluss, dass jede gelungene Resonanzerfahrung frei von Begehren ist und ihre Erfüllung in sich selbst trägt.³⁶²

Damit Resonanzbeziehungen selbstverständlich werden, braucht es ein gesellschaftliches Umdenken. Bei allem *Basteln* an der eigenen Biografie, bei aller *Machbarkeit* und *Steigerungslogik* bleibt ein gelingendes Leben eine unverfügbare Resonanzwirkung, die weder durch Leistung, Planung oder Individualität erreichbar ist, sondern nur als Antwort erbeten werden kann.³⁶³ „Erst die Überwindung der alltäglichen Entfremdung erzeugt Resonanzen – und damit Verbundensein mit der Welt.“

3 Ausblick: Wie Gebet mehr Resonanzraum bekommt

Für Rosa haben digitale Medien den Charakter von Resonanzachsen. Für ihn ist es nicht überraschend, dass das Vibrieren des Smartphones in der Tasche ein Zusammensetzen erzeugt, denn die Nachricht kommt einer Weltanrufung gleich. Dagegen wendet Rosa kritisch ein, dass diese Resonanzsignale keine Nachhaltigkeit entfalten. Trotzdem sehe ich in der Verknüpfung von digitalen Medien und Gebet eine Chance, *Junge Erwachsene* dort zu erreichen, wo sie sind. Der Mitgründer der meist genutzten

³⁵⁹ Vgl. Rosa, Resonanz im theologischen und kirchlichen Kontext, www.youtube.de.

³⁶⁰ Vgl. Rosa, Resonanz, 198.

³⁶¹ A.a.O., 203.

³⁶² Vgl. a.a.O., 204.

³⁶³ Hörsch/Pompe, Resonanz, 25.

Meditations App *Headspace* Andy Puddicombe formuliert es so: „With anything in life, you have to meet people where they are.“³⁶⁴ Deshalb beschäftigt sich der Ausblick mit der Frage, wie Gebet mehr Resonanzraum in der Lebensphase der *Jungen Erwachsenen* bekommen kann. Darüber hinaus wird es zunehmend wichtiger wie Kirche mit dem Thema Gebet und Meditation in der digitalen Welt präsent ist. Zunächst wird ein Überblick über Spiritualität im digitalen Wandel gegeben. Darauf aufbauend wird im zweiten Teil gezeigt, wie ein mögliches Beispiel mit der App XRCS aussehen kann. Ein kurzer Ausblick auf die Vernetzung von App und einem YouTube Kanal schließen das Kapitel ab.

3.1 Spiritualität im digitalen Wandel

Ein stetiger Begleiter der aktuellen Generation ist das Smartphone.³⁶⁵ Es steht für Stress, Beschleunigung, Ablenkung und Erreichbarkeit. Der Blick auf die E-Mails, Soziale-Medien und Chat-Nachrichten gehören zur Tagesroutine. Es scheint auf den ersten Blick paradox zu sein, dass man ausgerechnet über das Smartphone zu mehr Raum für Gebet im Alltag finden soll. Dieser Frage musste sich Puddicombe auch stellen und bezeichnete das Smartphone als ein Stück Plastik und Metall, das auf dem Tisch liegt. Er vertritt die These, dass die eigene Beziehung zum Smartphone entscheidend ist. Aus der Sicht von Puddicombe „...gibt [es] eine Chance, dieses Ding für Gutes zu verwenden, und das ist unsere Idee. Wir wollen die Leute da abholen, wo sie sind. Und Leute sind an ihren Telefonen.“³⁶⁶ Seine Meditations-Apps *Headspace* oder die deutsche App *7Mind* zeigen zudem auf, was für eine große Nachfrage das Thema hat und dass es für viele Nutzer kein Widerspruch ist, sich via Smartphone in der Meditation anleiten zu lassen.³⁶⁷ Wie kann es hier gelingen, Gebet als attraktives Angebot in der digitalen Welt anzubieten und einen neuen Zugang für junge Menschen zu schaffen?

³⁶⁴ Puddicombe, *Headspace*, forbes.com

³⁶⁵ „In der Altersgruppe der 14 bis 49-Jährigen sind Smartphones mit einem Nutzeranteil von über 95 Prozent nicht mehr wegzudenken. Vor allem auch, weil Smartphones längst mehr sind als nur tragbare Telefone.“ Vgl. statista.com

³⁶⁶ Puddicombe, Wir finden Glück nicht auf der Suche nach Glück, t3n.de

³⁶⁷ *Headspace* wurde bereits 31 Millionen Mal heruntergeladen. Im Jahr 2018 zählte das Unternehmen über eine Million Abonnenten und machte damit ca. zehn bis zwölf Millionen Dollar Umsatz pro Monat. Vgl. 11 Interesting Headspace Facts, expandedramblings.com; *7Mind* gehört mit 1,3 Millionen Downloads zu Deutschlands beliebtesten Meditations-Apps. Vgl. 7mind.de

Die digitale Revolution beschreibt einen Prozess der durch Digitaltechnik ausgelöst wurde und mittlerweile nahezu alle Lebensbereiche berührt. EKD-Medienbischof Volker Jung spricht in seinem Bericht vor der EKD-Synode von einer „*digitalen Revolution*“ und bezieht sich damit auf ein Interview von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier.³⁶⁸ Dabei stellt er die Frage, inwiefern Kirche mit diesem Wandel umgeht und ob sie es konsequent und offen genug ist. In diese Arbeit werde ich mich auf den Bereich der sozialen Medien fokussieren und untersuchen, inwieweit es dort christliche Angebote zum Thema Gebet und Meditation gibt.

Betrachtet man zuerst den säkularen Bereich, finden sich im Internet und in den sozialen Medien unzählige Angebote zum Thema Meditation: Von Artikeln über Kursangebote bis hin zu YouTube Channel und unzähligen Meditationsapps findet sich alles. Sucht man nach Spiritualität in Form von Gebet und Meditation im Internet finden sich viele Angebote und Artikel auf Webseiten.³⁶⁹ Untersucht man hingegen die verschiedenen sozialen Medien fällt das Ergebnis anders aus. Es gibt nur vereinzelt Angebote und Videos.

Dass die Kirche im digitalen Wandel hinterher hinkt, wurde nicht erst auf der Synode 2018 deutlich. Schon auf der Synode 2014 gab es durch die Jugenddelegierten den Wunsch für das Schwerpunktthema "Kommunikation des Evangeliums in der digitalen Welt". Der Theologe und Journalist Hannes Leitlein schreibt in seinem Zeitungsartikel: *Und wie wir wandern im finstern Digital*, dass noch keiner der Beschlüsse von 2014 umgesetzt wurde.³⁷⁰ Die Kirche befindet sich laut Volker Jung mitten in diesen digitalen Veränderungen.³⁷¹ Der Druck im Internet und in den sozialen Medien präsent zu sein steigt, doch wie genau das aussieht, ist noch nicht klar.

3.2 Die App XCRS

Die App *XCRS (Exercise)* versucht exemplarisch Gebet und digitalen Wandel zu verknüpfen und bietet auf dem Smartphone eine geführte Gebetszeit sowie Inspirationen im Alltag an. Der App-Name orientiert sich an dem englischen Wort *exercise*, bei dem

³⁶⁸ Vgl. Jung, Kirche im digitalen Wandel, Einbringung Synode 2018.

³⁶⁹ Evangelisch.de, www.wccm.de; Online-Kurs: Gott erleben in der Stille (erf.de), ekhn.de,

³⁷⁰ Leitlein, Und wie wir wandern im finstern Digital, zeit.de

³⁷¹ Vgl. Jung, Kirche im digitalen Wandel, Einbringung Synode 2018.

die Vokale weg gelassen wurden. Auf diese Weise nimmt die App Bezug auf die urchristliche Tradition der *Exerzitien* (geistliche Übungen). In der App-Beschreibung wird der Wunsch nach Ausgleich vom stressigem Alltag aufgenommen und um den der Spiritualität ergänzt. Dabei greift die App die *Steigerungslogik* auf und verbindet sie mit einem Wunsch nach Spiritualität und Achtsamkeit.³⁷² Die App wurde 2019 im Rahmen der Aktion *Zeit für Freiräume* von der Landeskirche Hannover veröffentlicht. Maßgeblich daran beteiligt war Reiner Koch, Referent für Missionarische Dienste. Die App ist kostenlos erhältlich und wurde bereits über 1000mal heruntergeladen und von fast 200 Nutzern positiv bewertet.³⁷³ Die einladende Beschreibung fasst das Ziel gut zusammen: „XRCS hilft dir, mitten im Alltag innezuhalten und Gottes Gegenwart zu entdecken. Lass dich inspirieren mit den Klosterübungen im Smartphone-Format.“³⁷⁴ Koch kommentiert seine App folgendermassen: „Meditations-Apps gibt es viele, aber kaum eine App bezieht die Kraft der christlichen Spiritualität auf diese Weise mit ein.“³⁷⁵ Der User kann in der App zwischen zwei Modi wählen: *Inspiration* oder *Exerzitien*. In dem Modus *Inspiration* werden per Push-Mitteilung verschiedene Aufgaben oder Fragen zum Nachdenken und verweilen verschickt. Im zweiten Modus *Exerzitien* lädt die App dreimal am Tag zu festen Zeit zu einer Auszeit ein. Zeitlich kann der Nutzer von fünf bis 25 Minuten (S,M, L) aus wählen wie lange seine Übung dauern soll. Durch ein leises Tonsignal wird man durch die Übung geführt. Der Ton weist auf den nächsten Schritt oder die nächste Frage hin wie z.B.: „Spüre deinem Atem nach“, „Werde achtsam für Gottes Gegenwart – hier und jetzt“, „Was kommt heute auf dich zu?“, „Was löst das in dir aus?“. Oft sind es die gleichen Fragen und Übungen, die den Nutzer über mehrere Wochen begleiten. Auf der Homepage zur App wird betont, dass es bei diesen Übungen nicht um Leistungsdruck geht, es ist keine weitere Pflicht im vollem Alltag. Im Gegenteil durch Leistungsdruck geht die Freude und die Offenheit für diese Erfahrung verloren.³⁷⁶ „Die App arbeitet sozusagen ‚gegenkulturell‘. Das Smartphone wird zum heilsamen Alltagsunterbrecher.“³⁷⁷

³⁷² Vgl. XRCS - Spiritualität & Achtsamkeit, play.google.com

³⁷³ Vgl. XRCS - Spiritualität & Achtsamkeit, play.google.com

³⁷⁴ Vgl. ebd.

³⁷⁵ XRCS - Spiritualität & Achtsamkeit, landeskirche-hannovers.de

³⁷⁶ Vgl. XRCS - Spiritualität & Achtsamkeit, xracs.de

³⁷⁷ XRCS - Spiritualität & Achtsamkeit, landeskirche-hannovers.de

3.3 Praxis: XRCS und YouTube

Angesichts des digitalen Wandels der auch unsere Spiritualität betrifft, besteht heute eine wichtige Aufgabe darin herauszufinden, welche Aspekte der Meditation und der Kontemplation in die Lebensphase der Jungen Erwachsenen integriert werden können. Ich möchte abschließend eine Idee vorstellen, die ermöglichen soll, beides auf eine ansprechende Art zu verknüpfen.

Die App XRCS soll durch einen YouTube-Kanal ergänzt werden. YouTube bietet als eines der persönlichsten und direktesten Medien die Verbindung von Bild und Ton. Diese schafft eine schnelle Bindung der Zuschauer.³⁷⁸ Der *YouTube Kanal XRCS* hat zum einen das Ziel *Junge Erwachsene* dort zu treffen, wo sie sind und sie mit christlicher Spiritualität in Berührung zu bringen. Zum anderen soll der Kanal die Möglichkeit bieten, das die App keine „Einbahnstraße“ bleibt. Das bedeutet, dass die Nutzer über die Funktion der *Kommentare* unter den Videos die Chance haben, ihre Erfahrungen zu teilen und ins „Gespräch“ zu kommen.³⁷⁹ Durch die App und den YouTube Kanal können *Junge Erwachsene* menschliche Selbsterkenntnis mit Prozessen der Gotteserkenntnis verbinden. „Gott wird also nicht nur geglaubt, nicht nur philosophisch erschlossen, sondern seine Existenz wird durch ein, durch viele religiöse Erlebnisse erfahren.“³⁸⁰ Darüber hinaus bietet die Kombination aus App und Videos die Aussicht, Gebet zu einer Gewohnheit werden zu lassen. Diese bietet Raum für Resonanz im Alltag, dadurch muss sich nicht mehr alles auf die Resonanz oasen konzentrieren. Es gibt öfter und mehr Zeit, achtsam für Resonanz zu sein.³⁸¹

Das Konzept für den Kanal soll sich zum einen an der App XRCS und zum anderen an den bestehenden YouTube Kanälen von Mady Morrison und Matt D'Avella orientieren.³⁸² Diese Kanäle verbindet ein ansprechendes Design, und eine einfache und ästhetische Art Videos zu gestalten. Auf dem Kanal soll es jede Woche ein neues Video

³⁷⁸ Vgl. N.N., Dein Einstieg in YouTube-Marketing, 2.

³⁷⁹ Günter Hudusch, Achtsamkeitslehrer und Vorstand des deutschen MBSR-MBCT-Verbands, kritisiert diesen Aspekt an Meditations-Apps und spricht sich dafür aus, dass es gerade zu Beginn wichtig ist seine Erfahrungen mit einem Lehrer zu besprechen. Vgl. Tobien, Entspannung per Smartphone, heise.de

³⁸⁰ Bobert, Megatrend Spiritualität, 8.

³⁸¹ Theologen wie z.B. Dalferth lehnen das Engagement der Kirche im Bereich der Medien grundsätzlich ab. Für Dalferth enthalten Medien eine Gegenreligion, die allein durch den Kontext das Evangelium verwässert. Vgl. Dalferth in: Bobert, Konventionell oder experimentell?, 2.

³⁸² Vgl. Matt D'Avella: <https://www.youtube.com/channel/UCJ24N4O0bP7LGLBDvye7oCA> / Mady Morrison: <https://www.youtube.com/channel/UCHJBoCDxaCTRrwCHXEBA-BA>

zu den Thema Gebet, Kontemplation, Meditation in Verbindung zu den Lebensthemen der Jungen Erwachsenen geben.³⁸³

Damit der Kanal die Jungen Erwachsenen erreicht, sind drei Aspekte wichtig:

1. Ein möglichst genaues Bild der Zielgruppe sowie eine Analyse der Interessen und Themen der Zielgruppe.³⁸⁴
2. Die Nutzer wollen einen Mehrwert. Sie wollen etwas lernen oder/und unterhalten werden. Am Ende will der Zuschauer etwas von dem Video mitnehmen können.
3. Videos mit guter Ton und Bild Qualität

4 Fazit

Wie kann nun die Ausgangsfrage nach der Beeinflussung der Lebensphase der Jungen Erwachsenen durch Gebet, in Form von Lobpreis und Kontemplation beantwortet werden? Welche Chancen ergeben sich durch Gebet und wie sind die Erkenntnisse der vorliegenden Untersuchung zu bewerten?

Die Zielgruppe der Jungen Erwachsenen konnte in dieser Arbeit klarer bestimmt werden. *Junge Erwachsene* sind zum einen sehr individualistisch. Durch die differenzierte Altersspanne und die unterschiedlichen Statuspassagen ergibt sich eine sehr heterogene Gruppe. Zum anderen ergeben sich durch die gemeinsamen Herausforderungen und die Sehnsucht nach Gemeinschaft verbindende Elemente.

Durch die Literaturanalyse konnten die Auswirkung von Gebet teilweise bestätigt, teilweise präzisiert und darüber hinaus ergänzt werden. Wie die Auseinandersetzung mit Hartmut Rosa zeigt, bietet die Resonanztheorie sowohl die Möglichkeit *Gebet* in seinen unterschiedlichen Formen als auch *Junge Erwachsene* mit einem soziologischen Blickwinkel zu sehen. Dieser Blick bietet die Chance zu analysieren ob, wo und wie Gebet von der gesellschaftlichen *Steigerungslogik* infiziert wurde, und wie *Junge Er-*

³⁸³ Mit der Produktion des ersten Videos werde ich aus zeitlichen und technischen Gründen voraussichtlich erst im Oktober 2019 beginnen können. Ein Skript für den Trailer des Kanals, sowie das Design des YouTube Kanals habe ich bereits entworfen. Beides befindet sich im Anhang der Arbeit.

³⁸⁴ Beides wurde in den Punkten 1-2 bereits versucht zu erarbeiten.

wachsene trotzdem Resonanzräume finden, in denen sie „ihre Vertikale, die Gottesbindung als auch ihre Horizontale, den Dienst an den Geschöpfen und in der Schöpfung [nicht] [...] verlieren.“³⁸⁵

Gebet bleibt für *Junge Erwachsene* eine wertvolle *Resonanzbeziehung*. Die Form des Gebets spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Für die Zielgruppe der *Jungen Erwachsenen* bedeutet dies, dass sie ihre Gebetspraxis in ihrer Lebensphase noch einmal ganz neu entdecken können. Durch die unterschiedlichen Zugänge zum Gebet wird deutlich, dass es nicht den einen allgemeingültigen Zugang gibt, wie ihn *Junge Erwachsene* vielleicht bisher kennengelernt haben. Beide Formen, Lobpreis und Kontemplation, haben ihre Berechtigung. Lobpreis spricht stärker das Bedürfnis nach Emotionen an und Kontemplation stärker das Bedürfnis nach Ruhe. Beide Formen verbindet, dass sie Glaube erfahrbar machen was gerade unter *Jungen Erwachsenen* gefragt ist.

Abschließend sei noch einmal darauf hingewiesen, dass die unterschiedlichen *Herausforderungen* einen möglichen Anknüpfungspunkt bieten, um Gebet und Meditation als echte Alternative in dieser Lebensphase interessanter zu gestalten.

³⁸⁵ Hörsch/Pompe, Resonanz, 25.

5 Anhang

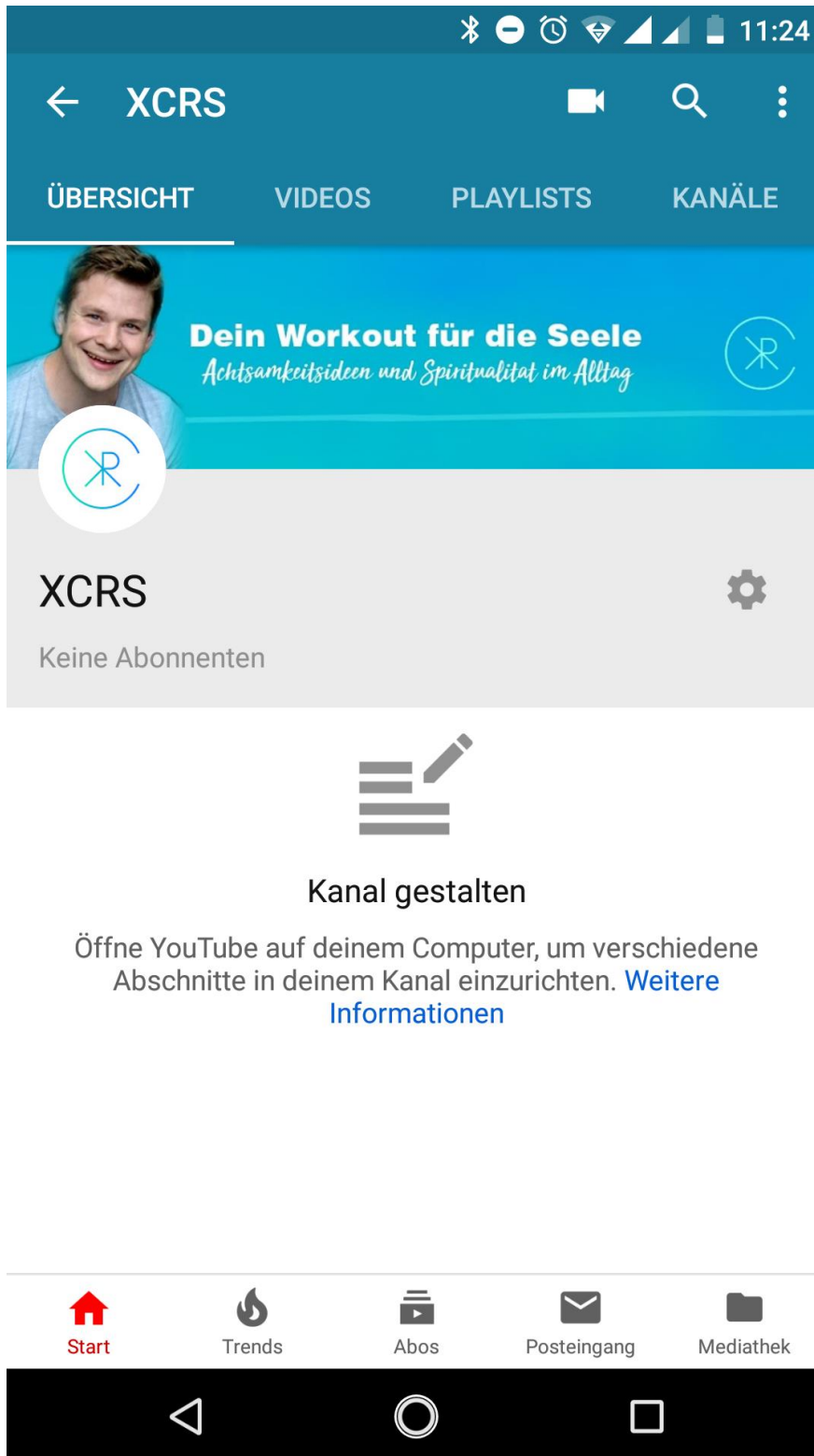
5.1 Skript für Video

Herzlich willkommen bei deinem ersten Gebet mit XCRS. Vielleicht sogar deinem ersten Gebet überhaupt. Richtig gut, dass du mehr über Gebet, Kontemplation und Meditation erfahren willst. Sicher hast du noch viele Fragen, was Kontemplation genau ist und wie das alles funktioniert.

Auf diesem Kanal kannst du Step by Step zu einer Grunderfahrung von Kontemplation kommen. Ich werde dir verschiedene Gebets- und Meditationsformen vorstellen, die dir helfen, dein Leben zu klären und deine Spiritualität zu vertiefen. Du kannst sie überall praktizieren. In der Zurückgezogenheit und Stille oder mitten im Trubel des Lebens; in der Bahn, im Café oder auf der Parkbank. Du wirst merken, dass Kontemplation nichts ist, was du zusätzlich tun musst, sondern es bietet dir die Chance einfach zu sein. Du kannst dich neu ausrichten: Auf deine Mitte, auf das Wesentliche, auf Gott. Das klingt erst mal komisch und ziemlich simpel, doch oft ist der Alltag so voll, dass du gestresst bist. Du hast keine Zeit und deine Gedanken drehen sich um morgen. Diese Beschleunigung und Dauerbeschäftigung kosten dich Energie. Für deinem Körper nimmst du dir vielleicht immer wieder Auszeiten und achtest auf ihn. Joggen, Radfahren, Laufen, Wandern – wir wissen, wie wichtig es ist, uns fit zu halten. In unserem stressigen Alltag sehnen wir uns nach Ausgleich. Aber nicht nur der Körper – auch unsere Spiritualität braucht Aufmerksamkeit und Freiraum. Dabei ist es wichtig, Abstand vom Machbaren und Tun-Wollen zu bekommen und die Abhängigkeit in und von der Liebe Gottes zu erfahren.

Die App »EXERCISE« und mein Kanal helfen dir, mitten im Alltag Gottes Gegenwart zu entdecken. Eine erste kleine Übung findest du hier. Und wenn du gerne mit XCRS starten willst, aber nicht weißt wie, dann ist das Video für dich.

5.2 Design XCRS – YouTube Kanal



6 Literaturverzeichnis

Baltes, Guido: Generation Lobpreis: Gedankenfutter für eine relevantere Lobpreiskultur, in: http://www.worshipworld.de/index.php?option=com_content&view=article&id=546:generation-lobpreis&catid=8&Itemid=435 [26.06.2019].

Baltes, Guido: Lobpreis und Anbetung in der Kirche – Modewelle, Irrweg oder Gesundbrunnen?, in musik + message 1 (2004), 8-10.

Barth, Hans-Martin: Spiritualität, Göttingen 1993.

Bobert, Sabine: Konventionell oder experimentell? – Formen der Verkündigung im Internet, Ein Kommentar zu www.webandacht.de, in: <http://www.theol.uni-kiel.de/de/professuren/pt-bobert/team/bobert/publikationen/dateien-publikationen-bobert/Webandacht.PDF>, [22.07.2019].

Bobert, Sabine: Megatrend Spiritualität: Unterwegs zu einer spirituellen Moderne – auch in der Volkskirche?, in: Bernd-Michael Haese/ Uta Pohl-Patalong (Hg.), Volkskirche weiterdenken. Zukunftsperspektiven der Kirche in einer religiös pluralen Gesellschaft, Stuttgart 2010, 201-210.

Bohren, Rudolf: Das Gebet 1, Waltrop 2003.

Bohren, Rudolf: Das Gebet 2, Waltrop 2005.

Böllert, Karin (Hg.): Kompendium Kinder- und Jugendhilfe, Wiesbaden 2018.

Brand, Fabian: Lectio divina: Das eigene Leben im Licht der Heiligen Schrift betrachten, in: <https://www.katholisch.de/aktuelles/aktuelle-artikel/lectio-divina-das-eigene-leben-im-licht-der-heiligen-schrift-betrachten>, [22.07.2019].

Brück, Michael/Nicol, Martin: Meditation/Kontemplation, in: RGG⁴ 5, 964-970.

Bund der Deutschen Katholischen Jugend und Misseor (Hg.): Wie ticken Jugendliche? Sinus Milieustudie U27, Düsseldorf 2008.

Bundesrepublik Deutschland (Hg.): § 7 Begriffsbestimmungen, in: Aches Buch Sozialgesetzbuch - Kinder- und Jugendhilfegesetz, o.O. 2006.

- Burkart, Günter: Individualismus als Selbstzuschreibung: zehn Thesen zur Individualisierung der Lebensführung. In: Rehberg, Karl-Siegbert (Ed.) ; Deutsche Gesellschaft für Soziologie (DGS) (Ed.): Soziale Ungleichheit, kulturelle Unterschiede: Verhandlungen des 32. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in München. Teilbd. 1 und 2. Frankfurt 2006.
- Calmbach, Marc; Borgstedt Silke, Wie ticken Jugendliche 2016? Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland, Berlin 2016.
- Charbonnier, Lars/ Mader, Matthias (Hg.): Religion und Gefühl praktisch-theologische Perspektiven einer Theorie der Emotionen, Göttingen 2013.
- Chaykowski, Kathleen: Meet Headspace, The App That Made Meditation A \$250 Million Business, in: <https://www.forbes.com/sites/kathleenchaykowski/2017/01/08/meet-headspace-the-app-that-made-meditation-a-250-million-business/#31aa364d1f1b>, [22.07.2019].
- Dietrich, Stephanie: Das schweigende Gebet – Zur Grundlage des Verständnisses von schweigendem Gebet in ökumenischem Blickwinkel, Leipzig 2000.
- Dietz, Thorsten/Freund, Henning (Hg.): Gebet und Erfahrung, Berlin 2015.
- Duden: Individuum, in: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Individuum>, [26.06.2019].
- Ebeling, Gerhard: Vom Gebet, Tübingen 1963.
- Eberts, Michael N., Hunstig, Hans-Georg (Hg.): Hinaus ins Weite, Würzburg 2008².
- Eldredge, Becky: Busy Lives and Restless Souls: How Prayer Can Help You Find the Missing Peace in Your Life, Chicago 2017.
- Empirica Forschungsinstitut für Jugendkultur & Religion: (Hg.): Spiritualität von Jugendlichen – Zusammenfassung der Ergebnisse, Marburg 2012.
- Evangelische Kirche in Deutschland (Hg.): Engagement und Indifferenz – Kirchenmitgliedschaft als soziale Praxis, Hannover 2014.
- Evangelische-Lutherische Landeskirche Hannover: XRCS - Spiritualität & Achtsamkeit, in: <https://play.google.com/store/apps/details?id=de.evlka.xrcs>, [22.07.2019].

Evangelische-Lutherische Landeskirche Hannover: XRCS – Übungen, in: <https://xrcs.de/#uebungen>, [22.07.2019].

Faix, Tobias, Gütlich, Silke: Macht Jugend Kirche lebendig? Empirische Erkundungen zum Verhältnis von hochreligiösen Jugendlichen zur Kirche, in Lebendige Kirchen, Jung, Stefan, Katzenmayer, Thomas (Hg.), Göttingen 2018.

Faix, Tobias, Hofmann, Martin, Künkler, Tobias: Warum ich nicht mehr glaube – Wenn junge Erwachsene den Glauben verlieren, Witten 2015.

Faix, Tobias: Über Gott kann ich nicht reden. Gott als semantische Leerstelle: Deutungsmuster individueller Spiritualität von Jugendlichen in Deutschland, in: Religion & Theology 18, Lei

Faix, Tobias, Künkler Tobias: Generation Lobpreis – Und die Zukunft der Kirche, Neukirchen-Vluyn 2018.

Forschungsverbund Sozioökonomische Berichterstattung (Hg.): Berichterstattung zur sozioökonomischen Entwicklung in Deutschland. Teilhabe im Umbruch, Wiesbaden 2012.

Frey, Albert: Lobpreis und Kirche, in: Die Landeskirchenmusikdirektorin der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau (Hg.): Lobpreis wirkt - aber wie ...!?, in: Kirchenmusikalische Nachrichten, Frankfurt 2015.

Friedrichs, Jürgen: Die Individualisierungs-These, Opladen 1998.

Gräb, Wilhelm; Charbonnier, Lars (Hg.): Individualisierung Spiritualität Religion – Transformationsprozesse auf dem religiösen Feld in interdisziplinärer Perspektive, Berlin 2008.

Hartl, Johannes: Einfach Gebet – Zwölfmal Training für einen veränderten Alltag, Witten 2016.

Hartl, Johannes: Gott ungezähmt – Raus aus der spirituellen Komfortzone, Freiburg 2016.

Hartmann, Isabel/Knieling, Reiner: Gemeinde neu denken. Geistliche Orientierung in wachsender Komplexität, Gütersloh 2014.

- Heiler, Friedrich: Das Gebet, eine Religionsgeschichtliche und Religionspsychologische Untersuchung, München 1921³.
- Heinzlmaier, Bernhard; Ikrath Philipp: Generation Ego: Die Werte der Jugend im 21. Jahrhundert, Wien 2013.
- Herbst, Michael: Das Gotteslob. 20 angriffslustige und angreifbare Thesen zu einer umstrittenen Frage - aus praktisch-theologischer Sicht; in: ThBeitr 19-1 (2019),54-59.
- Herbst, Michael: Lebendig!: Vom Geheimnis mündigen Christseins, Holzgerlingen 2018.
- Hitzler, Ronald ; Honer, Anne: Bastelexistenz: über subjektive Konsequenzen der Individualisierung. In: Beck, Ulrich (Ed.) ; Beck-Gernsheim, Elisabeth(Ed.): Riskante Freiheiten: Individualisierung in modernen Gesellschaften. Frankfurt 1994.
- Hörsch, Daniel/Pompe, Hans-Hermann (Hg.): Resonanz Sehnsuchtsort für Theologie und kirchliche Praxis, Berlin o.J..
- Hossfeld, Frank-Lothar/Richter, Kelemens: Lob, in: RGG⁴ 5, 476-477.
- Hurrelmann, Klaus: Lebensphase Jugend – Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung, München 2009⁹.
- Jäger, Willigis: Kontemplatives Beten, Münsterschwarzach 1985.
- Jäger,Steffan: Gebet und Kontemplation in angefochtener Zeit, in: Dietz, Thorsten/Freund, Henning (Hg.): Gebet und Erfahrung, Berlin 2015.
- Jakobs, Monika: Religion und Gesundheit - religionspädagogische Perspektiven, in: https://www.theo-web.de/fileadmin/user_upload/TW_pdfs1_2018/08.pdf [26.06.2019]
- Jalics, Franz: Kontemplative Exerzitien – Eine Einführung in die kontemplative Lebenshaltung und in das Jesus gebet, Würzburg 2013¹⁴.
- Jepsen, Maria (Hg.): Evangelische Spiritualität heute – Mehr als ein Gefühl, Stuttgart 2004.

- Junge, Matthias: Individualisierung, Frankfurt 2002.
- Keller, Timothy, Beten: Dem heiligen Gott nahekommen, Gießen 2016.
- Kippele, Flavia: Was heißt Individualisierung?: Die Antworten soziologischer Klassiker, Wiesbaden 1998.
- Kläden, Tobias/Schüßler, Michael (Hg.): Zu schnell für Gott?: Theologische Kontroversen zu Beschleunigung und Resonanz (Quaestiones disputatae), Freiburg 2017.
- Klein, Christoph: Das grenzüberschreitende Gebet - Zugänge zum Beten in unserer Zeit, Göttingen 2004.
- Köbel, Nils: Jugend – Identität – Kirche. Eine erzähltheoretische Rekonstruktion kirchlicher Orientierung im Jugendalter, Frankfurt am Main 2007.
- Koch, Rainer: Das Smartphone als heilsamer Alltagsunterbrecher, in: <https://www.landeskirche-hannovers.de/evlka-de/presse-und-medien/frontnews/2019/01/04>, [22.07.2019].
- Kollmorgen, Raj, Merkel, Wolfgang (Hg.): Handbuch Transformationsforschung, Wiesbaden 2015.
- Konietzka, Dirk: Zeiten des Übergangs: Sozialer Wandel des Übergangs in das Erwachsenenalter, Wiesbaden 2010.
- Köpf, Ulrich: Spiritualität, in: RGG⁴ 7, 1590-1599.
- Kunz, Ralph/Kohli Reichenbach, Claudia (Hg.): Spiritualität im Diskurs: Spiritualitätsforschung in theologischer Perspektive, Zürich 2012.
- Leitlein, Hannes: Und wie wir wandern im finstern Digital, in: <https://www.zeit.de/2017/13/digitalisierung-medien-martin-luther-kirchen-reformation-netz>, [22.07.2019].
- Leppin, Volker: Die christliche Mystik, München 2007.
- Leve, Jonas/ Ronnefeldt, Manuel: Über 7Mind, in: <https://www.7mind.de/presse>, [22.07.2019].

- Lippuner, Florian: Das Biografiespiel - Strukturelle Kopplungen und Transferprozesse im Rahmen adoleszenter Computerspielnutzung, Wiesbaden 2018.
- Lunk, Johanna: Das persönliche Gebet – Ergebnisse einer empirischen Studie im Vergleich mit praktisch-theologischen Gebetsauffassungen, Leipzig 2014.
- Martin, Jeannett: Mensch – Alltag – Gottesdienst. Bedürfnisse, Rituale und Bedeutungszuschreibungen evangelisch Getaufter in Bayern, Berlin 2007.
- Maschwitz, Rüdiger: Das Herzensgebet - Die Fülle des Lebens entdecken, München 2015.
- Merton, Thomas: Vom Sinn der Kontemplation, Zürich 1955.
- Mihm, Andreas: Jeder vierte junge Mensch hat psychische Probleme, in: <https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/depressionen-jeder-vierte-junge-mensch-hat-psychische-probleme-15462273.html>, [26.06.2019].
- Müller, Patrick: Tagungsbericht – Junge Erwachsene zwischen Aktivierung und Prekarisierung, Wiesbaden 2014.
- Murken, Sebastian: »Mein Wille geschehe ...« Religionspsychologische Überlegungen zum Verhältnis von Religion und Wunscherfüllung, in Zeitschrift für Religionswissenschaft 17. Jahrgang 2009.
- N.N., Jan: Dein Einstieg in YouTube-Marketing, in: <https://www.so-geht-youtube.de/wp-content/uploads/2017/08/Einstieg-ins-Youtube-Marketing.pdf>, [22.07.2019].
- N.N.: Das immerwährende Herzensgebet, N.N. 1973.
- N.N.: Lobpreis und Anbetung – eine aktuelle Analyse, in: musik + message 2 (2017), 13-18.
- Nauck, Irmgard: Der Stille Raum geben ein Weg der Kirche im 21. Jahrhundert, Freiburg 2012.
- Oerter, Rolf; Montada Leo (Hg.): Entwicklungspsychologie, Basel 2008⁶.

- Parment, Anders: Die Generation Y - Mitarbeiter der Zukunft: Herausforderung und Erfolgsfaktor für das Personalmanagement, Wiesbaden 2009.
- Peng-Keller, Simon (Hg.): Gebet als Resonanzereignis - Annäherungen im Horizont von Spiritual Care, Neukirchen-Vluyn 2017.
- Pepper, Martin: Anbetung mit erhobenem Haupt. Gott selbstbewusst lieben, Berlin 2017.
- Pepper, Martin: Faszination Anbetung. Weil Gott mehr ist als ein Wort, Berlin 2017.
- Pollack, Detlef, Müller, Olaf: Religionsmonitor verstehen was verbindet. Religiosität und Zusammenhalt in Deutschland, N.N. 2013.
- Reckwitz, Andreas: Die Gesellschaft der Singularitäten - Zum Strukturwandel der Moderne, Berlin 2017.
- Rohloff, Manfred: Beten ist mehr als Reden mit Gott. Eine kleine Theologie des Gebets, Neukirchen-Vluyn 2008.
- Rohr, Richard: Befreiung vom Ego – Wege zum wahren Selbst, München 2003.
- Rompf, Manfred, Aus der Stille Leben – Einübung in die christliche Meditation und Kontemplation, in Brennpunkt Gemeinde Studienbrief S60, Berlin 2016.
- Rosa, Hartmut/ Precht, Richard David: Rasender Stillstand, beschleunigen wir uns zu Tode, in: https://www.youtube.com/watch?v=UGJ9Uz4G_bg, [26.06.2019]. 13 Min.
- Rosa, Hartmut: Resonanz im theologischen und kirchlichen Kontext, in: <https://www.youtube.com/watch?v=p3RAhoPtvXI&feature=youtu.be>, [26.06.2019].
- Rosa, Hartmut: Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung – Umriss einer neuen Gesellschaftskritik, Berlin 2013².
- Ruhbach, Gerhard: Den Lebensrhythmus finden . Besinnungen, Göttingen 1993.

- Schilling, Michael: „Ihr müsst wie im Herzen leben“ – Das Herzensgebet bei Gerhard Tersteegen, in: Dietz, Thorsten/Freund, Henning (Hg.): Gebet und Erfahrung, Berlin 2015.
- Schwenkenbecher, Stephanie, Leitlein, Hannes: Generation Y – Wie wir glauben, lieben, hoffen, Neukirchen-Vluyn 2017.
- Shell (Hg.): Jugend 2015: 17. Shell Jugendstudie, o.O. 2015.
- Shell Deutschland Holding (Hg.): Jugend 2015 – Eine pragmatische Generation im Aufbruch, Frankfurt 2015.
- Sjödin, Thomas: Warum Ruhe unsere Rettung ist, Witten 2016³.
- Smith, Craig: 11 Interesting Headspace Facts and Statistics (2019), in: <https://expandedramblings.com/index.php/headspace-facts-and-statistics/>, [22.07.2019].
- Sölle, Dorothee: Den Rhythmus des Lebens spüren, Freiburg 2001.
- Statista (Hg.): Anzahl der Smartphone-Nutzer in Deutschland in den Jahren 2009 bis 2018 (in Millionen), <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/198959/umfrage/anzahl-der-smartphonenuutzer-in-deutschland-seit-2010/>, [22.07.2019].
- Thomas, Peter Martin, Calmbach (Hg.): Jugendliche Lebenswelten – Perspektiven für Politik Pädagogik und Gesellschaft, Heidelberg 2013.
- Tobien, Jenny: Entspannung per Smartphone – Der Hype um Meditations-Apps, in: <https://www.heise.de/newsticker/meldung/Entspannung-per-Smartphone-Der-Hype-um-Meditations-Apps-4340574.html>, [22.07.2019].
- Vollmer, Jan: Headspace-Gründer: „Wir finden Glück nicht auf der Suche nach Glück“, in: <https://t3n.de/news/headspace-gruender-finden-glueck-1150736/>, [22.07.2019].
- Vu, Vanessa, Keine Lust aufs Studium nach G8, in: <https://www.zeit.de/gesellschaft/schule/2017-05/abitur-g8-pause-studiumswechsel-studiumsabbruch>, [26.06.2019].
- Werbick, Jürgen: Gebetsglaube und Gotteszweifel, Münster 2001.

Wüst-Lückl, Jürg: Theologie des Gebetes: Forschungsbericht und systematisch-theologischer Ausblick, Freiburg 2007.

Zimmerling, Peter: Evangelische Mystik, Göttingen 2015.

Zimmerling, Peter: Evangelische Spiritualität – Wurzeln und Zugänge, Göttingen 2003.

Zink, Jörg: Gotteswahrnehmung – Wege religiöser Erfahrung, Gütersloh 2009.

Persönliche Erklärung

„Ich erkläre hiermit, dass ich die Masterarbeit mit dem Titel: *Gebet bei Jungen Erwachsenen. - Eine beschleunigte Generation zwischen Lobpreis und Kontemplation* selbstständig erarbeitet habe. Bei der vorliegenden Arbeit habe ich nur die im Literaturverzeichnis aufgeführten Bücher und Hilfsmittel verwendet. Die Arbeit hat einen Umfang von 139.499 Zeichen. Ich bin damit einverstanden, dass die vorliegende Masterarbeit durch die Bibliothek der Ev. Hochschule TABOR (beim M.A. Ev. Gemeindepraxis)/durch die Bibliotheken der Ev. Hochschule TABOR und der Internationalen Hochschule Liebenzell (beim M.A. Ev. Theologie) öffentlich zugänglich gemacht wird.“

Wuppertal, 27.08.2019


Michael Kehrberger