

# Neue Spiritualität

Selbsterfahrung des religiösen Wandels

Bearbeitet von  
Siegfried Rudolf Dunde

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 198 S. Paperback  
ISBN 978 3 596 30535 3  
Format (B x L): 12,5 x 19 cm  
Gewicht: 221 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Unverkäufliche Leseprobe aus:

**Siegfried Rudolf Dunde**

**Neue Spiritualität**

Selbsterfahrung des religiösen Wandels

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

# Inhalt

## Standort: Die religiöse Landschaft wird verwischt

Die Dome verweisen	12
Aus dem Osten kommt das Licht? Psychosekte	20
»Transpersonalität«: ein Begriff für religiöse Duckmäuser?	23

## Selbstfindung und Grenzübertritt: Religion – Opium für die Freiheit?

1. Zwei Modelle der Bindung: Gehorsam oder Wachstum	26
Religion von oben: Gehorsam	28
Regeln für eine Religion von oben	29
Religion von unten: Wachstum	31
Andauernde Unterwerfung (Reiseimpressionen aus Mexiko)	34
2. Zwei Versuchungen:	
Der himmlische Kumpan und der Mumpitz	44
Die Sehnsucht	45
»An allem ist 'was dran . . .«	47
3. Der »Liebe Gott« in Kinderstuben	50
Die drei Superverbote	55
Superverbot Nr. 1: »Sei nicht neugierig!«	56
Superverbot Nr. 2: »Liebe dich nicht!«	65
Superverbot Nr. 3: »Werde nicht selbständig!«	73
4. Schritte zur Freiheit: Religion im Lebenslauf	82
Das brave Kind	87
Der Sonntagsgläubige	92
Der Kritiker	97
Der Religiöse	101
Biographische Notizen: Durchkreuzungen	104

5. Die fünf Sackgassen des Lebens	112
Einsamkeit und Scham	116
Verfolgung	119
Krankheit	122
Alter	124
Tod und Trennung	126
6. ... und die Suche nach Ausschluß	130
Der Wunsch nach Annahme: Solidarität	131
Die Bekehrung: Umdeutung der eigenen Biographie	137
Der Wunsch nach Bergung: Meditation	141
7. Die zärtliche Umarmung des Teufels:	
Vergessene Teile der Religion	144
Sexistische Ideologien	144
Exkurs: Opportunismus und Religion.	
Wie Sexismus zur Ideologie wird	146
Sexualitätsangst	157
Ungehorsam und Zweifel	161
Haß und Neid	162
Exkurs: Formen des Neides	163
8. Der Spiegel am Himmel: Gottesbilder	169
Die Ankunft der Göttin	174
Beischlaf im Himmel?	175
9. Offen für den Lauf des Wassers	178
Koevolution	181
 Das Ende ist der Anfang	 186
 Religion muß praktisch werden	 191
 Anhang	
 Literaturverzeichnis	 194

## Standort: Die religiöse Landschaft wird verwischt

An einem kalten Septemberabend saßen Monika, Helmut und ich in der Wohnung der Freundin zusammen. Wir hatten einen leckeren Salat bereitet, frisches Vollkornbrot duftete, der Tee köchelte auf dem Stövchen. Wir kamen ins Gespräch – im Wortsinn: über Gott und die Welt. Plötzlich fragte mich Monika: »Glaubst du eigentlich an Gott?«, und erzählte schon weiter: »Ich glaube nicht mehr an eine Trennung, hier Gott, dort die Welt. Ich glaube auch nicht an Gott. Ich denke mir das eher so: Alles gehört zusammen, der Kosmos ist eins. Und ich glaube an den Kosmos, und ich glaube an mich. Falls du verstehst, was ich meine. Ich habe so ein Gefühl der Geschlossenheit allem gegenüber. Darin liegt mein religiöses Gefühl.« Helmut sekundierte: »Ja, mir geht es so wie dir, Monika. Ich bin zwar sehr religiös erzogen worden, in einer äußerst katholischen Familie, in einem durch und durch katholischen Dorf – du, Monika, bist ja meines Wissens in einer evangelischen Familie aufgewachsen, der die Religion kaum etwas bedeutete –, aber was ich in meinem Dorf an Religion erlebte, das war etwas rein Äußerliches, ein bloßes Ritual.«

Ich antwortete Helmut:

»Ich verstehe schon. Ihr habt zwar vor und nach dem Essen gebetet, bei euch zu Hause. Aber eigentlich war das egal. Es änderte sich nichts dadurch. Es wäre auch nichts anders gewesen, wenn ihr nicht gebetet hättet. Das Beten war rituell, aber bedeutungslos, lief einfach ab wie Wasser auf einer Fettschicht.«

Monika wandte sich wieder an mich: »Aber nun zu dir. Wie ist es bei dir? Glaubst du noch an Gott? Bist du noch Christ – ernsthaft, meine ich, nicht ein eingetragenes Mitglied?«

»Ja.«

»Was ist deiner Meinung nach ein Christ?«

Ich überlegte, wollte mit einer Formulierung ansetzen, versuchte Satzanfänge in meinem Kopf, gab aber bald auf.

»Monika, ich wüßte dir außer ›Ja‹ noch einiges zu sagen, aber

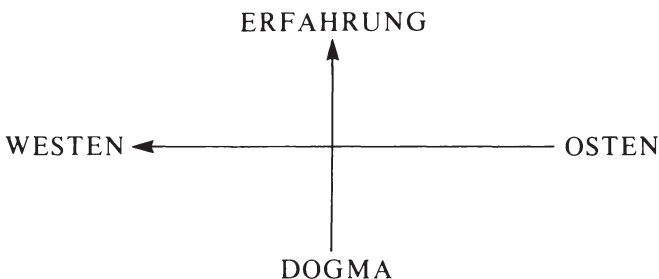
es kämen zu rasch Formeln, ich würde Worte dreheln für etwas, dessen Erfahrung so tief in mir steckt, daß ich mir mit Wörtern selber ein Bein stellte. Ich mag nicht sagen, was ein Christ ist, es sei denn mit eigenen Worten, nicht mit auswendig gelernten Formulierungen, am liebsten aber mit Gebärden.»

Ich stand auf, öffnete meine Arme weit: »Es ist so. Ich öffne meine Arme weit vor Lebensgenuß. Besonders wenn ich meine Lieblingsbäume sehe, geht es mir so. Dann wird die Welt für mich ›rund‹. – Jetzt fällt mir auf, daß mein Körper im Moment, mit den ausgespannten Armen, sogar das Kreuz symbolisiert.«

Wir drei haben – ohne es vorher zu ahnen – die religiöse Situation von heute dargestellt: »Gläubige«, denen die Selbstverständlichkeiten ihres Glaubens wegbröckeln, die sich mit alten Formeln nicht mehr zurechtfinden, weil sie damit ihre Erfahrungen nicht einfangen können; gewesene »Gläubige«, die den alten Ritualen den Abschied geben, ohne schon ein neues Religionskonzept zu besitzen; religiös Ungeprägte, die philosophisch orientierte Fragen stellen vom Gesamtverständnis der Welt her, sie alle vertreten unterschiedliche religiöse Lebensstile, die ins Gespräch miteinander kommen können und oft in Konkurrenz zueinander stehen.

Die alten Gewißheiten zerfallen immer mehr. Was einmal unhinterfragte christliche Überlieferung war, findet längst nicht mehr überall Gehör. Das Monopol der Kirchen auf die »Ware« Religion ist bereits erloschen.

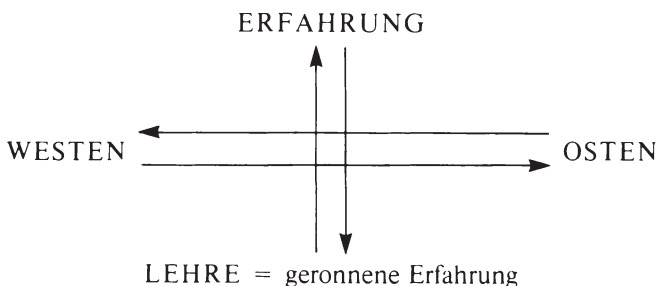
Dazu kommt ein anderes Phänomen: Zwei Bewegungen aus unterschiedlichen psychologischen Richtungen überkreuzen sich. Einmal der Einfluß des Fernen Ostens auf den Westen, zum anderen die Ablösung des Dogmas durch die religiöse Erfahrung.



Nachdem jahrhundertlang die Bewegungsrichtungen eher im umgekehrten Sinn verliefen – das Christentum wurde nach Asien exportiert, die Erfahrungen »religiöser Virtuosen«\* versteinerten in Sätzen und Formeln fester Gebäude von Glaubenstheorien –, kehrt sich heute dieser Verlauf immer mehr um: Buddhismus, Zen, Taoismus, Hinduismus und Tantra streuen ihre Ideen und Einstellungen in den Westen, die alten Katechismussätze verlieren an Wirkung gegenüber der Suche nach tiefen Erlebnissen, die religiös interpretierbar sind.

Dabei war dies der Ausgangspunkt unserer geschichtlichen Situation: Am Anfang stand die neue Religion aus dem Osten (das Christentum), deren Inhalte auf Erfahrungen der Jünger eines verehrten Meisters (Jesus von Nazareth) statt auf gestanzten Begriffen beruhten. Erst im Laufe der Jahrhunderte kehrte sich der Prozeß um, die Erfahrungen verblaßten gegenüber den dogmatischen Festlegungen, die Missionsrichtung kehrte sich gen Osten, nachdem die Moslems ab dem 8. Jahrhundert den alten christlichen Orient überwunden hatten.

So könnte man sich die Entwicklung als einen Kreislauf vorstellen von den Anfängen unserer christlich-abendländischen Kultur, in denen das »Licht aus dem Osten« kam, über den Export europäischer Ideen bis zum Rückfluß asiatischer Denkschablonen heute; von den Erfahrungen der frühen Christengemeinden über die langen Dogmatisierungskämpfe der späteren Jahrhunderte bis zur Auflösung christlicher Denkschablonen in den Köpfen der Menschen dieses Jahrhunderts.



\* Der Ausdruck wurde von dem deutschen Wirtschaftswissenschaftler und Religionssoziologen Max Weber (1864–1920) geprägt.

Heute besteht die Chance sowohl für einen intensiven Austausch der religiösen Traditionen des Ostens und des Westens als auch für eine ständige Wechselwirkung zwischen den religiösen Erfahrungen des einzelnen und den Gesinnungen (Abstraktionen, Mythen, Bücher, Lehren; s. Schaubild) seiner Gruppe oder Gemeinschaft. Der Grund dafür liegt in einem Phänomen, das die abendländische Geschichte verändern wird. Dieses Phänomen ist das Zerbröckeln der Großinstitutionen für Religion, das »Ausbluten« der Kirchen.

## Die Dome verweisen

Noch nie standen so viele Kirchen in Deutschland wie heute. Gewiß wäre in den Gotteshäusern Platz für die gesamte Bevölkerung, ginge sie nur hin. Doch sie tut es nicht mehr. Der regelmäßige Kirchgang ist aus der Übung gekommen. Noch im Jahre 1953 gingen 50 % der jungen Katholiken und 9 % der jungen Protestanten regelmäßig zur Kirche, im Jahre 1980 waren es aber lediglich noch 16 bzw. 2 %. Die erwachsenen Katholiken besuchten den Gottesdienst 1983 nur noch zu knapp einem Drittel, die Protestanten in Größenordnungen von FDP-Wahlstimmenanteilen: zu 6 % \*. Von den 26 Millionen Evangelischen saßen also nur noch 1,5 Millionen sonntags vor der Kanzel.

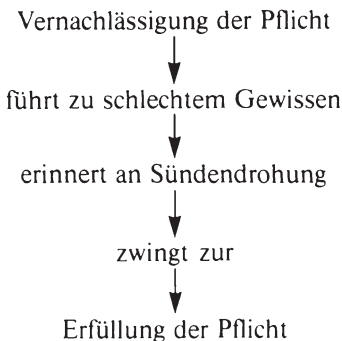
Hinter dieser Entwicklung steckt neben einem Verlust an Glaubwürdigkeit der christlichen Botschaft auch ein Nachlassen der Wirkung kirchlicher Drohungen und Verhaltensanweisungen. Als katholischem Kind wurde mir im Religionsunterricht beigebracht – immerhin noch im Jahre 1965! –, daß ein absichtliches und selbstverschuldetes Fehlen im sonntäglichen Gottesdienst als »Todsünde« zu veranschlagen sei und folglich die Strafe des Höllenfeuers nach sich zöge. Vielleicht erscheint es Ihnen unglaublich, aber wir Zwölfjährigen damals vertrauten unseren Lehrern so sehr, daß wir ihnen diese »Frohbotschaft« als bare Münze abkauften. Immerhin hatten wir ja gelernt, daß man Erwachsenen glauben solle, daß die Religionsvertreter einen Glauben verkündeten, der in Liebe gipfelte:

\* Nach Noelle-Neumann, Elisabeth/Piel, Edgar: Allensbacher Jahrbuch der Demoskopie 1978–1983. München-New York-London-Paris 1983, S. 128 und 132



Sollten sie uns da absichtlich in die Irre führen? Nun, absichtlich wohl nicht, aber erfolgreich. Denn in der Folge traute ich mich nicht, der Kirche fernzubleiben, weniger aus Lust am Beten denn aus Frust gegenüber der Drohung. Versäumte ich einmal »willentlich« meine »Sonntagspflicht«, plagten mich ein schlechtes Gewissen und Höllenängste solange, bis die Beichte mich wieder erleichterte.

So also funktionierten diese alten Mechanismen, die in viele Kinderköpfe eingepflanzt wurden und das Kirchengangsverhalten regelten:



Die Wirkung war durchschlagend: Generationen von Christen besuchten regelmäßig die heiligen Handlungen in ihren Kirchen. Voraussetzung blieb jedoch, daß man daran glaubte, die Übertretung eines Kirchengebotes oder eines der Zehn Gebote (»Gedenke, daß du den Sabbat heiligst« = Du sollst zur Kirche gehen) koste die ewige Seligkeit. So jedenfalls galt es für den katholischen Teil der Christenheit. Dort hat diese Lehre massenhaft gewirkt. Für Protestanten ist dies schwer vorstellbar, sie werden selten von ihrem Gewissen in die Kirche getrieben, es sei denn, sie gehörten besonders frommen Zirkeln an. Aus dem Mechanismus des Drucks über Kirchengebote läßt sich ein großer Teil des unterschiedlichen Kirchengangsverhaltens beider Konfessionen aufklären.

*Zum Überlegen:* Wie war das bei Ihnen? Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Kindheit gesammelt? Mußten Sie regelmäßig zur Kirche gehen?

Vielleicht spüren Sie, daß Kirchen – als Gebäude – unter-

schiedliche Gefühle bei Ihnen auslösen; es ist ja grundsätzlich so, daß jeder Gegenstand, auch jede Person, zu dem/der wir bestimmte Einstellungen haben, sowohl positive als auch negative Emotionen bei uns hervorrufen.

Wenn Sie mögen, spüren Sie einmal nach, wie es bei Ihnen mit dem Einstellungsgegenstand »Kirchgang« steht – vielleicht mit Hilfe dieser kleinen Selbsteinschätzung:

Den Gegenstand »Kirchgang« habe ich aufgespalten in »Kirche (als Gebäude)«, »Gesang«, »Gebet in der Kirche«, »predigender Pfarrer«, »Abendmahl/Kommunion«, »Stimmungselemente (katholische: Kerzen, Gewänder, Weihrauch, Blumen, Klingeln; evangelische: Kerzen, Talar d. Pfarrers)«. Sie können nun für jedes dieser Elemente des Einstellungsgegenstandes »Kirchgang« auf den Einschätzungslinien eine Zahl von + 5 (gefiel/gefällt mir hervorragend) über 0 (weder gefällt/gefiel es mir noch mißfällt/mißfiel es mir) bis – 5 (mißfällt/mißfiel mir ganz besonders) eintragen:

---

+5	+4	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	-4	-5
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----

Kirche (als Gebäude)

---

+5	+4	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	-4	-5
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----

Predigender Pfarrer

---

+5	+4	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	-4	-5
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----

Gesang (Gemeinde und Chor)

---

+5	+4	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	-4	-5
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----

Gebet in der Kirche

---

+5	+4	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	-4	-5
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----

Abendmahl (evangelisch)/Kommunion (katholisch)

---

+5	+4	+3	+2	+1	0	-1	-2	-3	-4	-5
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----

Stimmungselemente  
 Katholische: Kerzen, Gewänder, Ministranten, Weihrauch, Blumen, Bilder, Klingeln, Weihwasser, Monstranz und ähnliche Dinge  
 Evangelische: Kerzen, das Kreuz, Talar des Pfarrers und ähnliche Dinge

Gibt es Unterschiede in Ihrer Bewertung? Gibt es Dinge, die Sie ablehnen – warum, was stört Sie so? Gibt es Elemente, die Sie geradezu lieben, die Sie nicht missen möchten – was geben sie Ihnen, haben diese Elemente ursächlich etwas mit dem Kirchgang zu tun oder können Sie sie auch außerhalb kirchlicher Bezüge erleben?

Das, was Sie nicht leiden können, und das, was Sie mögen, liefert Ihnen Informationen darüber, was für Sie an Religion anziehend wirkt, was Sie ersehnen, was Sie abstößt. Vielleicht hilft es auch, wenn Sie zum Schluß dieser kleinen Überlegung versuchen, das *Grundgefühl* herauszufinden, das Sie haben, wenn Sie an »Kirchgang« denken. Spielen Sie einige Begriffe durch, die Ihnen spontan, von allein in den Sinn kommen. Probieren Sie aus, ob Sie auf Ihre Situation passen, ob sie »griffig« genug sind; vielleicht finden Sie auch mehrere Grundgefühle heraus. Wenn Sie mögen, tragen Sie diese(s) hier ein:

Menschen, die ich befragte, nannten als Grundgefühle: »Ergriffenheit«, »Langeweile«, »Ekel«, »Freude«, »Ärger«, »Ehrfurcht« usw. – wie ist es bei Ihnen?

Die Dome verweisen jedoch nicht nur durch das Ausbleiben der Besucher (außer den touristischen Gästen, die nach wie vor die alten Gewölbe in ästhetischer Lust durchschreiten). Auch andere Daten belegen schlagend den Verlust kirchlicher Bindung in der Bevölkerung: z. B. die Zahlen der Kirchengaustritte, die sinkenden Taufziffern, der Verlust religiöser Inhalte bei dem, was Menschen »heilig« ist.

Die *Kirchengaustritte* halten weiterhin an: Von 1970 bis 1980 traten aus der römisch-katholischen Kirche 623 000 Menschen aus, die evangelischen Landeskirchen beklagten im selben Zeitraum Verluste von über 1,4 Millionen Mitgliedern. Zwar gibt es auch Übertritte und Wiederaufnahmen – letztere sogar in leicht ansteigendem Ausmaß –, aber sie bewegen sich in kleinerem Umfang. Im Jahre 1980 betrugen sie in der römisch-katholischen Kirche knapp 8000, im Jahre 1981 in den Gliedkirchen der Evangelischen Kirche in Deutschland (EKD) über 31 000; der Zahlenvergleich macht deutlich, daß sie die Verluste nicht im mindesten ausgleichen. Zu den Fernwirkungen dieses Exodus aus den Kirchen gehört, daß diejenigen, die ihre Glaubensgemeinschaft verlassen haben, nur in den seltensten Fällen ihre Kinder zu taufen gedenken.

Seit längerem schon liegen die *Taufziffern* tief. Auf hundert Geburten von Kindern evangelischer Eltern und von Kindern mit einem evangelischen Elternteil entfielen im Jahre 1981 76 Taufen. D. h., die Kirche (ähnliches gilt für die katholische Schwesterkonfession) schmilzt auf Dauer zusammen, weil jedes fünfte Kind nicht mehr das Eingangssakrament erhält\*.

Ein letzter Blick auf Daten: Was ist Menschen heute »heilig«, worauf lassen sie nichts kommen, was lassen sie sich auf keinen Fall nehmen? Religiös-kirchliche Einstellungsgegenstände werden dabei immer schwächer, »weltliche« Themen steigen auf. So antworteten Befragte, was ihnen im Leben heilig sei: \*\*

\* Zahlen vgl.: Amtsblatt der Evangelischen Kirche in Deutschland, Statistische Beilage Nr. 70, S. 29, 30, 5; Frankfurter Rundschau Nr. 91 vom 20. 4. 1983.

\*\* Siehe: Noelle-Neumann/Piel, a. a. O., S. 119

Einstellungsobjekte	Umfragedatum		Unterschied
	1975	1978	
Kirchliche			
Die christliche Taufe	57*	41	– 16
Das Vaterunser	49	27	– 22
Der Kirchgang	33	22	– 11
Das Kruzifix	33	17	– 16
Das Neue Testament	33	15	– 18
Die Prozession	18	7	– 11
Eine Wallfahrt	15	7	– 8
Weltliche			
Daß meine Arbeit pünktlich aufhört, daß ich pünktlich Schluß machen kann	23	25	+ 2
Daß ich jederzeit mein eigenes Auto fahren kann	23	27	+ 4
Daß ich regelmäßig in Urlaub fahren kann	32	35	+ 3

\* Zahlen geben die Prozente der Befragten an, denen der entsprechende Einstellungsgegenstand heilig ist.

Auffällig konstant blieb nur die Bewertung des Weihnachtsfestes in der Familie (1975: 77 % – 1978: 73 %), Brauchtum und Sehnsucht nach Harmonie und Glück im häuslichen Bereich scheinen hier allerdings eher durchzuschlagen als tiefe religiöse oder gar kirchliche Bindungen. Der Zerfall einer Ehrfurcht, die sich an religiösen Inhalten orientiert, hat begonnen. Niemand weiß, ob und ggf. wie er zum Stillstand kommen wird.

*Zum Überlegen: Wie steht es bei Ihnen?*

Z. B. mit dem *Kirchenaustritt* bzw. mit dem *Verbleiben* in der Kirche: Für das Bleiben in der Kirche spielt meist eine Rolle, ob man sich damit in Übereinstimmung mit anderen, für einen selbst wichtigen Personen befindet. Wen würde es stören, wenn Sie aus der Kirche austräten (bzw. weiterhin in ihr verblieben) – den Partner, die Eltern, Verwandte, Freunde? Welche Reaktionen vermuten Sie bei diesen Personen, wenn Sie ihnen Ihre Entscheidung mitteilen würden?

Häufig ist es so, daß wir uns mit Phantasien plagen, deren Inhalte wir *nicht* daraufhin überprüft haben, ob sie überhaupt der Wirklichkeit entsprechen. Vielleicht denken Sie, Ihre Mut-

ter würde wütend werden, falls Sie die Kirche verließen; aber es ist möglich, daß sie tatsächlich wenig bewegt wäre – und umgekehrt! Viele Menschen wundert es, daß ihr Kirchenaustritt solche Unruhe in der Familie, der sie entsprossen sind, hervorrief. Ein Beispiel aus dem Brief einer Mutter an ihren Sohn, den ich lesen durfte: »Ich sehe Dich schon in der Hölle. Aber ich bete jeden Tag zu Gott, daß Du gerettet wirst. Die Kirche darf man nicht verlassen!« Mit einer solch heftigen Reaktion hatte der junge Mann nicht gerechnet.

Umgekehrt gilt für Menschen, die wieder in eine Kirche eintreten wollen, daß sie Angst spüren vor den Vorwürfen ihrer Freunde, sie würden sich durch den Wiedereintritt unreif oder kindisch-fromm verhalten.

Solche Phantasien können ängstigen. Sie verlieren aber an Macht, wenn sie überprüft werden – und wenn man sie bewertet. Dabei kann mir eine Überlegung in vier Schritten helfen:

1. Von welcher Person erwarte ich Widerstände gegen meine Entscheidung?
2. Welche Reaktionen vermute ich bei ihr? Wie könnten sich diese Reaktionen auf mein Wohlbefinden auswirken?
3. Ich gehe hin und frage die betreffende Person, ob sie wirklich so denkt und empfindet, wie ich annehme.
4. Ich mache mir klar: Ich habe ein Recht auf meine eigenen Entscheidungen, die nach meinem Ermessen für mich gut sind; es ist gar nicht notwendig, daß andere Menschen meine Entscheidungen in jedem Falle billigen – es genügt, wenn sie Entscheidungen, die nur mich betreffen, respektieren.

Viele Menschen, mit denen ich sprach, überlegen sich, ob sie aus der Kirche austreten sollen, andere, die es vor Jahren einmal taten, fragen sich, ob sie nicht wieder in ihre alte Glaubensgemeinschaft zurückkehren sollen. Geht es Ihnen ähnlich? Dann hilft Ihnen vielleicht der nächste *Anstoß zum Überlegen*:

»Was spricht dafür, was spricht dagegen?«

Auf einem Zettel kann ich mir die Argumente für und gegen einen Kirchenaustritt/Wiedereintritt in die Kirche notieren und zugleich nach ihrer Bedeutung für mich gewichten (3 = dies ist ein für mich ganz wichtiges und wesentliches Argument, 2 = dies ist ein für mich wichtiges Argument, 1 = dieses Argument wiegt für mich leicht).