Dringender Handlungsbedarf

Bedürfnisgerechte Kommunikation

Die gemessene Langeweile war während der Predigt am höchsten (Symbolbild)
Quelle: Unsplash / Natalya Ukolova

Die Predigten in Gottesdiensten sind oft langweilig. Psychologen haben in einer Studie nachgewiesen, dass «spirituelle Langeweile» Menschen aus der Kirche fernhält. Die Forscher sehen die bedürfnisgerechte Kommunikation als Antwort.

In der Studie wurden fünf verschiedene spirituelle Kontexte untersucht: Yoga, Meditation, Stille-Retreat, Predigt im katholischen Gottesdienst sowie Pilgerfahrt. Die Forscher befragten zwischen 2021 und 2024 über 1'250 Erwachsene nach dem Grad ihrer empfundenen Langeweile während der spirituellen Praxis. Im Vergleich zu den anderen spirituellen Kontexten war die gemessene Langeweile während der Predigt am höchsten. 70 Prozent der Bewertungen wurden mit der schlechtesten Note (sehr gelangweilt) bewertet.

Kein persönlicher Bezug

Studienleiter Thomas Götz, Professor für Bildungspsychologie an der Universität Wien, betont: «Predigten sind oft zu abstrakt und wenig lebensnah. Viele Kirchenbesucher können keinen persönlichen Bezug zu den Inhalten herstellen.» Die Forschung macht als einen Hauptgrund für Langeweile Unterforderung, aber auch Überforderung fest. Diese Erschöpfung verringere die Motivation, sich spirituellen Aufgaben zu widmen oder einfach nur über die gehörte Predigt intensiver nachzudenken. Der Ratschlag der Forscher: Um Langeweile im Gottesdienst zu verringern, könnten sich Predigten um eine stärkere Orientierung an der Lebensrealität der Zuhörerschaft bemühen, aktuelle Themen aufgreifen und Interaktion wie Diskussionsrunden einbauen. Wie wär’s also, wenn Predigten und andere Verlautbarungen der Kirchen die Bedürfnisse der Menschen erreichen?

Gewaltfreie Kommunikation

Ich bin erst kürzlich auf die Erkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach dem Vorbild des US-Psychologen Marshall Rosenberg gestossen (im englischen Original: Non-Violent Communication, NVC). Rosenberg bezeichnet Gewaltfreie Kommunikation als Sprache des Lebens. Es ist der Umgang mit sich selbst und anderen, der auf Empathie und Mitgefühl beruht. Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist nicht, den eigenen Willen durchzusetzen und Menschen und ihr Verhalten zu ändern, sondern Beziehungen aufzubauen, die auf Ehrlichkeit und Empathie basieren. Dieser Fokus auf menschliche Verbindungen macht die Gewaltfreie Kommunikation zu einem mächtigen Konfliktlösungsinstrument. Sobald eine echte menschliche Verbindung besteht, löst sich das ursprüngliche Problem in der Regel von selbst.

Weitsicht und Mitgefühl

Marshall Rosenberg hat die Giraffe als Symbolfigur für die Gewaltfreie Kommunikation auserkoren. Mit ihrem langen Hals und dem grössten Herz unter den Landsäugetieren steht die Giraffe für Weitsicht und Mitgefühl. Diese beiden Eigenschaften sind das Startkapital jedes gelingenden Gesprächs. Menschliche Bedürfnisse werden in der Gewaltfreien Kommunikation als die Kraftquelle des Handelns verstanden. Sie sind im Wesen des Menschen verankert, sind also universell: Jeder Mensch hat die gleichen Bedürfnisse – nur zu unterschiedlichen Zeiten. Jeder Mensch hat Lieblingsstrategien, mit denen er sich seine Bedürfnisse erfüllen will. Nach Rosenberg ist jeder Mensch selbst für die Erfüllung seiner Bedürfnisse verantwortlich.

Basis für gelingende Kommunikation

Dem Thema der Bedürfnisse auf die Schliche zu kommen, ist essenziell für eine gelingende Kommunikation. Denn genau hier verbirgt sich der Schlüssel für das gegenseitige Verstehen. Gute Kommunikation zeichnet sich dadurch aus, dass ich meine Gefühle und Bedürfnisse und die meines Gegenübers wahrnehme. Bedürfnisse sind der Ursprung unseres zentralen Motivationssystems. Sie sind Ausdruck dessen, was uns wichtig ist, unseres Anliegens und unserer Werte. Marshall Rosenberg orientiert sich an einer Liste von neun Bedürfnissen. Es sind die wichtigsten, die wir haben. Sie funktionieren wie Warnlampen eines Autos, die einen Mangel im Tank anzeigen.

Die neun wichtigsten Bedürfnisse

1. **Freiheit / Autonomie:** Respekt, Würde, Selbstbestimmung, Selbstentfaltung, Selbstausdruck, Eigenverantwortung, so leben und arbeiten zu können, wie man selbst möchte, Ziele, Träume, Werte wählen, Pläne zur Erfüllung der Ziele und Träume, Wahlfreiheit, Individualität, Freiräume für schöpferisches Arbeiten, Kreativität, Authentizität, Selbstwert
2. **Gelassenheit/Entspannung:** Erholung, Ruhe, Leichtigkeit, freie Zeit, Spiel, Möglichkeit, sich körperlich und geistig aufzutanken, zweckfreies Tun, Ferien, Alleinsein, Freude, Humor
3. **Entwicklung:** Effektivität, Beitrag, Wachstum, Anerkennung, Sinn des Lebens, Engagement, Rückmeldung, Erfolg im Sinne von Gelingen, Kreativität, Bedeutung, Kompetenz, Lernen
4. **Verbindung:** Wertschätzung, Gemeinschaft, Akzeptanz, Ehrlichkeit, Nähe-Intimität, Zusammenarbeit, Kontakt, Vertrauen, Austausch, Nähe, Freundschaften, Teil des Teams/Familie sein, Unterstützung, Geborgenheit, Austausch, Offenheit, Rücksicht, Toleranz, Zugehörigkeitsgefühl
5. **Nahrung:** Bewegung, Gesundheit, Schlaf, Unterkunft, Kraft, Wärme, körperliches Wohlbefinden, Schlaf, Unterkunft, Gesundheit, Heilung
6. **Kreativität:** Harmonie, Inspiration, Ästhetik, Schönheit, Ausgewogenheit, aber auch geistige Bedürfnisse und Spiritualität**:** Ordnung, Glaube, (innerer) Friede
7. **Identität:** Stimmigkeit mit sich selbst, Einklang, Authentizität, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Individualität, Beitrag zum Ganzen, Gebrauchtwerden, Selbstwert
8. **Empathie:** Verstanden werden, Gleichbehandlung, Gerechtigkeit

9. **Sicherheit:** Schutz, Klarheit, Struktur, politischer Frieden, Schutz der Familie, Geld, Arbeitsplatz, Privatsphäre, Geborgenheit

Hilfen für die Kommunikation

Kommunikation stammt vom Lateinischen communis, etwas gemeinsam machen. Kommunikation gelingt dann am besten, wenn sie eine Verbindung mit den unangenehmen Gefühlen – und somit unerfüllten Bedürfnissen – der Zielgruppe herstellt. Das kann man den ganzen Tag üben: Einfach sagen, was man sieht, hört, beobachtet. Da sitzt zum Beispiel ein Mensch in der Sonne auf der Bank. Es ist elf Uhr. Er trinkt ein Bier. Ich denke weiter: Der Mann ist arbeitslos und hat ein Alkoholproblem. Nun muss ich mir klarmachen, dass diese Gedanken meine Interpretationen sind – weit über die Beobachtung hinausgehend. Die Crux daran: Ich halte meine Interpretation für die Wahrheit. Sieht man doch! Dagegen hilft Mitwirkung – das erfordert von mir Flexibilität und Zuhören. Es ist wichtig, zwischen Gefühlen und Gedanken oder Interpretationen zu unterscheiden. Da man nicht nicht kommunizieren kann, lohnt es sich, gute Kommunikation zu lernen. Damit keine Langeweile mehr aufkommt.

Dieser Beitrag erschien zuerst in der Dienstagsmail Nr. 916.

Zum Thema:
Neue Formen finden: Spuren des Aufbruchs in Kirchen
Instabilität oder Weiterentwicklung?: Gemeindetrend: Gemeinschaft statt Gottesdienst
Zukunft der Kirche: Gottesdienste - abschaffen oder ändern?

Datum: 19.03.2026
Autor: Markus Baumgartner
Quelle: Dienstagsmail

Tags
Kirchen und Werke
Christen in der Gesellschaft
Glaube
Wissen