



Was bringen Religion und Glaube dem Einzelnen (noch)?

**Glaube als gelebte Grundkraft
der Wahrnehmung, Sinnbildung und Wirklichkeitsdeutung**

Warum diese Ausgangsfrage heute relevant ist



- Religion verliert institutionelle Bindung
- Glaube verändert seine Ausdrucksformen, er verschwindet nicht
- er wirkt weiterhin als Struktur von Bedeutung und Orientierung

Wie entsteht die Wirklichkeit, in der wir leben?

→ Wirklichkeit

- entsteht durch das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Erfahrung und Bedeutungszuschreibung
- ist für den Menschen immer bereits gedeutete Wirklichkeit, kein Abbild “der” Realität

Grunddefinition: Was Glaube hier bedeutet



Glaube ist eine Grundkraft der Wirklichkeitsbildung, keine Institution

er bestimmt:

- was als wahr gilt bzw. was wir für wahr halten
- wie Bedeutung entsteht bzw. wie wir Bedeutung erzeugen
- wie wir handeln, wie Handeln organisiert wird

Glaube ist das Zusammenspiel aus Vertrauen, Bedeutung und Wahrheitszuordnung

- er bildet die Grundlage unserer erlebten Wirklichkeit
- er ist ein innerer Kompass aus Erfahrung, Bewertung, Interpretation und Sinnzuordnung bzw. -gebung
- Glaube wirkt dabei auch unbewusst als „Filterstruktur“, die Wahrnehmung, Emotion und Entscheidung vorgängig organisiert

Glaube als Fundament der Wirklichkeit



- richtet sich auf:
 - selbst
 - andere
 - Welt / Sinn / Transzendenz
- erzeugt eine kognitive + emotionale Landkarte
- ist immer schon aktiv, auch ohne Religion

- Bedeutung entsteht durch Zuschreibungen, nicht durch Realität selbst
- Wirklichkeit ist kein neutrales Abbild, sondern Konstruktion

→ Glaube wirkt auch dort, wo er nicht als solcher erkannt wird, denn: wir leben in geglaubter Bedeutung, nicht in reiner Faktizität

→ Wahrnehmung ist dabei immer bereits interpretiert und durch Erfahrung, Sprache und Erwartungen vorgeformt

Glaube als unsichtbares Betriebssystem



- Glaube ist selten explizit Thema, aber immer wirksam

- er zeigt sich indirekt in:

- Sprache
- Emotion
- Entscheidung
- Bewertung

→ Glaube ist die **Struktur, durch die Inhalte Bedeutung erhalten**

→ Wenn Glaube Wirklichkeit mitprägt, stellt sich die Frage:

Welche Prozesse bestimmen diese Wirkung?

Glaube als Konstruktion von Wirklichkeit



Wahrnehmung ist nie neutral

- sie wird gefiltert durch:
 - Erwartungen
 - Vertrauen
 - Bewertung

Dabei Glaube wirkt als:

- Filter
- Kompass
- Handlungsrahmen

jede Wahrnehmung ist interpretierte Erfahrung

- Erfahrung wird dabei stets in bereits vorhandene Bedeutungsrahmen eingeordnet,
d.h. wir interpretieren Wirklichkeit innerhalb unserer bisherigen Erfahrungen und Überzeugungen

Sprache als Wirkraum des Glaubens



Sprache ist das sichtbare Betriebssystem des Glaubens, Worte sind Realitätsaktivierung

→ Sprache zeigt:

- Werte
- Grenzen
- unbewusste Regeln
- innere Überzeugungen
- Glaubensannahmen

- typische Marker: z.B. „Ich muss...“, „Ich darf nicht...“, „Das ist eben so...“

→ **Sprache stabilisiert Glaubensstrukturen**

- Sprache erzeugt wiederholte innere Realität
- Sprache ist Handlungsversion von Glaube
- Sprache wirkt dabei als Verstärker und Stabilisierungssystem
- Sprache ist die Oberfläche des Glaubenssystems

Wie Glaube Wirklichkeit organisiert



Glaube wirkt strukturell und zeigt sich in:

- innerer Sprache
- automatisierten Bewertungen
- emotionalen Reaktionen

Glaube wirkt

- als unsichtbare Organisationslogik von Erfahrungsverarbeitung
- Rahmen, innerhalb dessen Situationen Bedeutung erhalten

Glaubenssätze & innere Drehbuchlogik



- entstehen durch:
 - emotionale Prägung
 - Wiederholung
 - soziale Systeme
- wirken als: automatische Interpretationsmuster & innere Drehbücher, die Wahrnehmung, Bewertung und Verhalten mitstrukturieren
- beeinflussen: Identität, Selbstbild, Beziehungserleben, Handlungsspielraum

Glaube manifestiert sich in inneren und äußeren Geschichten

- diese Geschichten entstehen durch Selbstgespräche und soziale Dialoge
- alte Überzeugungen wirken weiter, auch wenn sie nicht mehr passen
- sie werden zu stabilen Bedeutungsrahmen, die Wahrnehmung selektiv organisieren
- die **inneren Geschichte**, die wir über Ereignisse erzählen, nicht Ereignisse, **steuern uns**

Mensch als narratives Wesen



vom Erleben zur Bedeutungsstruktur

Leben wird als Geschichte organisiert

- innere und äußere Dialoge stabilisieren diese Geschichten
- Wiederholung macht sie „Wahrheit“ im Erleben
 - Erfahrung wird automatisch interpretiert
 - Bedeutung wird stabiler als Ereignis selbst
 - daraus entsteht Identität

diese Narrative werden im Laufe der Zeit zu automatisierten Wirklichkeitsfiltern

→ **Geschichten strukturieren, wie Menschen sich selbst und ihre Umwelt verstehen**

Wahrheit, Wissen & Vertrauen



Wissen beschreibt Welt vs. Glaube bestimmt Umgang mit Welt

→ Wahrheit ist mehrschichtig:

- objektiv
- naturwissenschaftlich
- historisch
- persönlich
- spirituell

jede Handlung ist Entscheidung im Ungewissen

& Wahrnehmung ist immer gefiltert durch Glaubensstrukturen

→ Interpretation der/des Beobachter/in beeinflusst, welche „Wahrheit“ entsteht

→ Wahrheit ist immer selektiv interpretiert

→ Vertrauen entscheidet, welche Realität gilt

Vertrauen ist die Brücke zwischen Wissen und Handeln

Vertrauen als Handlungskomponente



- jedes Handeln ist Entscheidung im Ungewissen
- Handeln ist immer Wagnis
 - Vertrauen macht Handlungsfähigkeit möglich
 - ohne Vertrauen bleibt Wissen folgenlos

**Vertrauen wirkt als Stabilisator im Umgang mit Unsicherheit
& ist psychologisch, sozial und existenziell notwendig**

Heilsein als innere Kohärenz



- **Heil = Ganzheit + (innere) Ordnung + Stimmigkeit**

Integration, nicht Reparatur

umfasst:

- Körper
- Emotion
- Kognition
- Sinn(systeme)

Glaube schafft inneres Milieu für Heilung

- beeinflusst Wahrnehmung und Stressregulation
- stabilisiert Sinn
- verbindet Bedeutungssysteme

Heilung entsteht dort, wo fragmentierte Erfahrungen wieder in ein sinnhaftes Ganzes integriert werden

Heilung ist Rückkehr in innere Kohärenz

Glaube als Beziehungsphänomen



Beziehung ist Grundform von Glauben:

- zu mir selbst
- zu anderen
- zum Leben

zwei Modi:

- Dass-Glaube (konzeptuell)
- Du-Glaube (dialogisch, resonant)

Glaube zeigt sich in Selbstbeziehung und Fremdbeziehungen
innere Dialoge formen äußere Wirklichkeit

reifer Glaube verbindet Konzept und Beziehung

Glaube als Sinnorganisation



Sinn = gelebte Bedeutung von Erfahrung

Glaube = Vertrauen in Zusammenhang, auch ohne vollständige Erklärung

existenzielle Kohärenz: Denken, Fühlen, Handeln verbunden

Sinn entsteht

- dort, wo Erfahrung als zusammenhängend und bedeutungsvoll erlebt wird,
 - als gelebte Integration von Erfahrung, weder durch Erklärung noch als fertige Antwort
- Glaube schafft einen Rahmen, in dem Zusammenhang erfahrbar werden kann
- Sinn entwickelt sich durch gelebte Erfahrung und deren Bedeutung

Sinn ist eine Funktion von gelebtem Glauben

Glaube, Sinn & existenzielle Kohärenz



Was tragfähigen Glauben ausmacht

- erfahrungsbasiert
- veränderbar
- relational
 - nicht abgeschlossen
 - nicht dogmatisch festgelegte Inhalte
 - nicht rein rational

er ermöglicht, dass

- Erfahrungen persönliche Bedeutung gewinnen
- Sinn im eigenen Leben entstehen kann
- neue Erfahrungen integriert werden
- Glaube beweglich bleibt und sich kontextsensibel weiterentwickeln kann

die existenziellen Kernfragen



- Was halte ich wirklich für wahr und richtig?
- Wem oder was vertraue ich?
- Welche Bedeutung gebe ich meinem Leben?

Schlussgedanke



Glaube ist

- die Weise, wie Wirklichkeit für uns entsteht,
- mehr als etwas, das wir nur haben.

Er ist die Grundstruktur,
in der Erfahrung, Bedeutung und Handlung zusammenfallen
und damit die unsichtbare Architektur gelebter Realität.



Dr. Veronika Hübner

LebensTheologin, Kinesiologin
Dipl. psycholog. Beraterin, Supervisorin

Wirkmacht der Worte
Bilder als Brücken
Körper als Wegweiser

sinnzentrierte, verkörperte Theologie des Lebens: Glaube,
der im strahlenden Selbstvertrauen Gestalt annimmt

www.meintraumwirdwahr.at

