

„Der Wunsch nach Wundern – warum Spiritualität für viele zum Halt wird“

Ein Gespräch mit Elena Brenk-Lücke

„Der Glaube kann Menschen durch Krisen tragen.“

Paulina: Frau Brenk-Lücke, können Sie sich kurz vorstellen und erzählen, wie Sie zu Ihrer heutigen Arbeit gekommen sind?

Elena: Ursprünglich hatte ich Geschichte studiert und arbeitete mehrere Jahre im wissenschaftlichen Betrieb an der Universität. Allerdings ist die Arbeit dort oft von Unsicherheit geprägt. Deshalb habe ich mich irgendwann neu orientiert und ein journalistisches Volontariat gemacht. Mich interessieren vor allem Interviews und persönliche Geschichten. Ich hatte schon immer ein großes Interesse an Menschen und daran, wie sie denken, fühlen und handeln. Durch eigene Lebenskrisen kam dann der Wunsch, noch einmal etwas Sinnstiftenderes zu machen. Ich habe zunächst darüber nachgedacht, Psychologie zu studieren, aber das hätte noch viele Jahre gedauert. Deshalb habe ich mich für die Heilpraktiker-Ausbildung entschieden und bin so schließlich zur therapeutischen Arbeit gekommen.

Was hat Sie dazu bewegt, sich in ihrer Arbeit mit Spiritualität und Wundern zu beschäftigen?

Interessanterweise war mein Zugang dazu eher wissenschaftlich als spirituell. Schon während meiner Arbeit als Historikerin und Journalistin habe ich mich oft gefragt, warum manche Menschen Krisen gut bewältigen, während andere daran zerbrechen. Ich habe viel mit historischen Themen gearbeitet, auch mit dem Nationalsozialismus, und mich immer wieder gefragt: Warum schaffen es einige Menschen, selbst unter extremen Bedingungen stabil zu bleiben, während andere langfristig daran leiden oder in destruktive Muster geraten? Heute weiß man aus der Forschung, dass ein entscheidender Faktor ein sogenannter „innerer Halt“ ist. Menschen, die an etwas glauben, sei es an Gott, an sich selbst oder an eine bestimmte Überzeugung, reagieren oft stabiler in Krisensituationen. Das hat mich sehr fasziniert und war letztlich auch ein Grund, warum ich mich für therapeutische Ansätze entschieden habe, die genau mit diesem inneren Glauben arbeiten.



Psychotherapeutin Elena Brenk-Lücke

Infoblock:

Name: Elena Brenk-Lücke
Alter: 42 Jahre
Wohnort: Düsseldorf
Beruf: Heilpraktikerin für Psychotherapie

Werdegang: Elena Brenk-Lücke studierte Geschichte und war zunächst im wissenschaftlichen Bereich tätig. Anschließend absolvierte sie ein journalistisches Volontariat und arbeitete im Medioumfeld. Auf der Suche nach einem stärker menschenzentrierten Arbeitsfeld entschied sie sich schließlich für eine Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie, in der sie heute tätig ist.

Würden Sie sagen, dass Spiritualität vor allem dazu dient, Halt zu geben und wenn ja, wieso?

Menschen haben ein grundlegendes Bedürfnis nach innerem Gleichgewicht. Wir versuchen ständig, Spannungen auszugleichen und uns wieder in einen stabilen Zustand zu bringen. Im Alltag gelingt das oft durch einfache Dinge wie Sport, Gespräche oder Routinen.

Aber wenn größere Krisen auftreten, reichen diese Strategien oft nicht mehr aus. Dann suchen wir nach etwas Tieferem, das uns Halt gibt. Spiritualität oder der Glaube an etwas Größeres kann genau diese Funktion erfüllen. Und das ist nichts Neues, der Menschen hat schon immer nach solchen Formen von Halt gesucht?

„In unsicheren Zeiten wächst das Bedürfnis nach Sinn – und genau dort entstehen Wunder.“

Viele haben das Gefühl, dass Spiritualität heute stärker wird. Woran liegt das?

Ich glaube nicht, dass der Glaube tatsächlich zugenommen hat, es zeigt sich heute nur in anderen Formen. Früher war Religion viel stärker im Alltag verankert. Dinge wie das Anzünden einer Kerze in der Kirche sind im Grunde auch Ausdruck eines Wunderglaubens. Sie vermitteln Hoffnung und das Gefühl, etwas beeinflussen zu können. Heute verlieren klassische Institutionen wie die Kirche an Bedeutung. Gleichzeitig bleibt aber das Bedürfnis nach Halt bestehen. Deshalb suchen Menschen neue Wege – etwa durch Rituale, Meditation oder alternative spirituelle Praktiken. Gerade in unsicheren Zeiten verstärkt sich dieses Bedürfnis zusätzlich.

Welche Unterschiede gibt es zwischen jüngeren und älteren Menschen im Umgang mit Wunderglauben?

Kinder glauben ganz selbstverständlich an Wunder. Sie haben diese Fähigkeit, sich Dinge vorzustellen und daran zu glauben, dass sie real sein könnten. Mit zunehmendem Alter wird ihnen das oft abtrainiert. Aussagen wie „Sei nicht so naiv“ oder „So funktioniert die Welt nicht“ führen dazu, dass dieser Zugang verloren geht.

Interessanterweise kehrt er im Alter häufig wieder zurück. Viele ältere Menschen werden wieder offener für Spiritualität. Jugendliche hingegen sind oft sehr rational. In meiner Praxis erlebe ich, dass sie solchen Ansätzen zunächst skeptisch gegenüberstehen.

Wie setzen Sie den Gedanken von Wundern konkret in Ihrer Therapie ein?

Ein zentraler Bestandteil ist die sogenannte Wunderfrage aus der lösungsfokussierten Therapie. Dabei stelle ich mir gemeinsam mit der Person vor, dass über Nacht ein Wunder passiert und alle Probleme

verschwunden sind, ohne dass sie es merkt. Am nächsten Morgen stellt sich dann die Frage: Woran würdest du als Erstes erkennen, dass sich etwas verändert hat? Diese Frage klingt einfach, hat aber eine enorme Wirkung. Sie hilft dabei, sich eine Zukunft ohne Problem vorzustellen. Viele Menschen sind so sehr auf ihr Problem fixiert, dass sie gar nicht mehr wissen, wie ein Leben ohne dieses Problem aussehen könnte. Durch die Wunderfrage entsteht plötzlich Raum für neue Gedanken, neue Möglichkeiten und neue Perspektiven. Gerade bei Kindern arbeite ich zusätzlich mit Symbolen. Wir basteln zum Beispiel Schutzschilder oder entwickeln imaginäre Helfer. Diese Dinge sind natürlich nicht „real“ im klassischen Sinne, aber sie wirken. Sie geben Sicherheit, stärken das Selbstbewusstsein und helfen dabei, schwierige

Situationen besser zu bewältigen. Auch Methoden wie „Heldenreisen“ spielen eine Rolle. Dabei wird das eigene Leben wie eine Geschichte betrachtet, in der man selbst die Hauptfigur ist, die Herausforderungen überwinden kann.

„Ich arbeite nicht mit Wundern, sondern mit dem, was Menschen darin sehen.“

„
Die Frage ist nicht,
ob es
Wunder gibt –
sondern warum
wir sie
brauchen.
“

Kann man das Phänomen als Bewältigungsmechanismus verstehen? Definitiv. Es geht darum, Resilienz zu stärken und den Fokus von Problemen auf Lösungen zu verschieben. Unser Denken hat einen enormen Einfluss auf unser Handeln. Wenn ich glaube, dass etwas möglich ist, eröffnen sich mir automatisch mehr Wege. Wenn ich dagegen überzeugt bin, dass nichts funktioniert, werde ich oft gar nicht erst aktiv. Das lässt sich auch mit dem Placebo-Effekt vergleichen: Der Glaube an eine positive Veränderung kann reale Auswirkungen haben.

„Der Glaube an Wunder ist oft kein Aberglaube, sondern ein Bewältigungsmechanismus.“

Welche Risiken oder Gefahren gibt es beim Glauben an Wunder?

Problematisch wird es, wenn der Glaube dazu führt, dass man passiv bleibt oder sich in einer Opferrolle festsetzt. Auch extreme Formen wie Verschwörungstheorien können daraus entstehen. Wenn Menschen versuchen, komplexe Situationen durch einfache, aber unrealistische Erklärungen zu bewältigen.

Der einzige Unterschied: Unterstützt der Glaube mich dabei, aktiv zu werden, oder hindert er mich daran?

„Nicht der Glaube ist das Problem – sondern wenn er die Realität ersetzt.“

Glauben Sie, dass Spiritualität professionelle Hilfe in Zukunft ersetzen könnte?

Nein, das denke ich nicht. Glaube kann eine wertvolle Unterstützung sein, aber keine vollständige Alternative. Ich habe eher den Eindruck, dass besonders jüngere Menschen heute sehr reflektiert und kritisch sind. Sie setzen sich bewusst mit solchen Themen auseinander und hinterfragen vieles. Das ist eine wichtige Kompetenz, gerade in einer Welt mit vielen Informationen und Einflüssen.

Der Glaube versetzt



Wo ziehen Sie persönlich die Grenze zwischen Glaube und Realität?

Für mich gilt: Glaube ist nicht Wissen. Man kann vieles glauben, solange es einem gut tut. Sobald der Glaube jedoch Angst, Wut oder Hilflosigkeit verstärkt oder den Bezug zur Realität verzerrt, sollte man ihn hinterfragen.

Am Ende geht es immer darum, ob etwas einen stärkt oder schwächt.

Was würden Sie Menschen sagen, die stark an Wunder glauben?

Wenn dieser Glaube Kraft gibt, Mut macht und neue Möglichkeiten eröffnet, dann ist er etwas sehr Wertvolles. Er kann Menschen dazu bringen, Dinge zu tun, die sie sich sonst nicht zugetraut hätten. Und genau darin liegt seine Stärke. Ob es nun ein symbolischer „Zaubermantel“, ein innerer Glaube oder eine spirituelle Vorstellung ist. Entscheidend ist, dass es hilft, ins Handeln zu kommen.

Denn letztlich ist es oft genau dieser Glaube, der Veränderungen überhaupt erst möglich macht.