

Predigten sind oft «spirituell langweilig»

29. March 2025



Die Menschen sind gelangweilt in der Kirche

Quelle: Unsplash/ Natalya Ukolova

Die Predigten in Gottesdiensten sind oft zu langweilig. Das haben Psychologen in einer Studie festgestellt. Die Forscher schlagen Alternativprogramme für die Zeit der Predigt vor.

Nicht nur bei Yoga und Meditation können die Gedanken mit der Zeit abschweifen. Auch eine Predigt kann mitunter so langweilig sein, dass sich ein unangenehmes Gefühl bei den Zuhörer breitmacht: Langeweile. Seit langem erforschen Psychologen das Phänomen Langeweile; nun haben sich Forscher der Universitäten Wien und Sussex erstmals der «spirituellen Langeweile» gewidmet, wie sie unter anderem bei Predigten vorkommt.

Um der spirituellen Öde auf die Spur zu kommen, suchten die Forscher in fünf verschiedenen spirituellen Kontexten: beim Yoga, der Meditation, in Stille-Retreats, bei Predigten in katholischen Gottesdiensten sowie auf Pilgerfahrten. Sie befragten zwischen 2021 und 2024 1'267 Erwachsene nach dem Grad ihrer empfundenen Langeweile während der spirituellen Praxis. Auf einer Skala von 1 (wenig Langeweile) bis 5 (sehr gelangweilt) sollten sie ihr Empfinden einschätzen. Bereits in einer früheren Stichprobe unter deutschen Katholiken glaubten etwa 50 Prozent, dass Langeweile in katholischen Gottesdiensten besonders während der Predigt auftritt.

Spirituelle Langeweile schon im Mittelalter bekannt

Schon im Mittelalter sei Langeweile bekannt gewesen, stellen die Forscher in ihrer Studie klar, die sie jüngst im Fachjournal [«Communications Psychology»](#) veröffentlicht haben. Das Gefühl wurde als spirituelles Unwohlsein, auch «Acedia», bezeichnet, das durch Antriebslosigkeit und Melancholie gekennzeichnet ist. Es gebe zahlreiche Hinweise auf Langeweile in christlichen Traditionen, beispielsweise auf Gemälden, die Menschen zeigen, die während der Predigt schlafen. Christen bezeichneten sie als «Dämon des Mittags», ein Konzept, das Thomas von Aquin als «Leid der Welt» und «Feind der geistigen Freude» beschrieb.

Die Forschung macht als einen Hauptgrund für Langeweile Unterforderung, aber auch Überforderung fest. «Spirituelle Langeweile kann kognitive Ressourcen erschöpfen, indem sie verursacht, dass die Gedanken abschweifen», schreiben die Experten in ihrem Bericht. Diese Erschöpfung verringere die Motivation, sich spirituellen Aufgaben zu widmen oder einfach nur über die gehörte Predigt intensiver nachzudenken. Somit stelle sie eine Form des «spirituellen Kampfes» dar.

Im Vergleich zu den anderen spirituellen Kontexten war die gemessene Langeweile während der Predigt am höchsten. 70 Prozent der Bewertungen lagen da bei einer 5. Im Durchschnitt wurden Predigten mit einem Wert von 3,6 als besonders langweilig eingeschätzt. In allen Studien fühlten sich die Teilnehmer unterfordert. «Viele Teilnehmer besuchen katholische Gottesdienste möglicherweise aus Gründen, die nichts mit der Predigt zu tun haben, beispielsweise weil sie das Singen von Kirchenliedern oder die ruhigen Momente des Gottesdienstes genießen», schlussfolgern die Psychologen. «Folglich

ertragen manche die Predigt möglicherweise, auch wenn sie langweilig ist, um die anderen Aspekte des Gottesdienstes zu erleben, die ihnen eher gefallen.»

Am geringsten war die gemessene Langeweile auf den Pilgerfahrten. «Elemente wie abwechslungsreiche Landschaften, wechselndes Wetter, überschaubare Herausforderungen und Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen tragen wahrscheinlich zu dieser Abwechslung bei und helfen, Werte wahrzunehmen und Langeweilegefühle zu reduzieren», so die Forscher.

Spirituelles Wachstum durchaus gesucht

Die Forscher geben keine konkreten Hinweise auf mögliche Abhilfen für langweilige Predigten. Sie konstatieren aber: «Individualisierte spirituelle Praktiken könnten dazu beitragen, spirituelle Langeweile zu lindern.»

Für Predigten könnten Alternativen für diejenigen angeboten werden, die diese nicht ansprechend finden, wie zum Beispiel Bücher mit inspirierenden Bildern oder Podcasts mit spiritueller Poesie oder zum Nachdenken anregenden Fragen zu spirituellen Themen. Die Forscher stellen fest: «Während solche Materialien Kindern manchmal während des Gottesdienstes angeboten werden, werden sie für Erwachsene seltener verwendet.» Ausserdem könnten Prinzipien aus anderen Kontexten wie etwa der Bildung auf die spirituelle Praxis angewandt werden, etwa eine stärkere Individualisierung.

Den Wissenschaftlern sei die Bedeutung des Problems bewusst, schreiben sie. «Angesichts aktueller globaler Krisen wie der Klimakrise und anhaltender Kriege streben Menschen möglicherweise nach spirituellem Wachstum und Praktiken, um soziale Verbundenheit und Empathie zu fördern und so eventuellen Tendenzen zu Egozentrismus und blindem Wettbewerb entgegenzuwirken.» Indem man spirituelle Langeweile reduziert, könnte dies das persönliche und kollektive spirituelle Wachstum fördern. Die Wissenschaftler schlagen etwa vor, die Bedeutung der Praktiken für das tägliche Leben stärker zu betonen.

«Kirche sollte das Problem Langeweile ernst nehmen»

Studienleiter Thomas Götz, Professor für Bildungspsychologie an der Universität Wien, sagte in einem Interview mit der Nachrichtenagentur «Kathpress»: «Die Kirche sollte das Thema Langeweile durchaus ernst nehmen. Wenn Menschen sich langweilen, schweifen sie gedanklich ab, empfinden die Inhalte als irrelevant

und kommen künftig seltener oder gar nicht mehr». Dabei sei die «spirituelle Entwicklung» der Menschen doch gerade in Zeiten globaler Krisen wünschenswert.

Der Psychologe betont: «Predigten sind oft zu abstrakt und wenig lebensnah. Viele Kirchenbesucher können keinen persönlichen Bezug zu den Inhalten herstellen.» Um Langeweile im Gottesdienst zu verringern, könnten sich Prediger um eine stärkere Orientierung an der Lebensrealität der Zuhörerschaft bemühen, aktuelle Themen aufgreifen und Interaktion wie Diskussionsrunden einbauen.

Dieser Artikel erschien auf [Pro Medienmagazin](#).

Zum Thema:

[Hybride Gottesdienste: Damit Kirche wieder Spass macht](#)

[Die Predigt-Kritik: Eine hohe Dabei-bleib-Quote erreicht](#)

[Konsumkultur statt Bibel: Wenn die Predigt zur Unterhaltung wird](#)

Autor: Jörn Schumacher

Quelle: Pro Medienmagazin

Tags