

Umkehren rettet Leben? Von gefährlichen Metaphern und autoritärer Selbstverkleinerung

21. Februar 2026 | AWQ

Wie Alexander Höner aus einer Bergtour eine Lektion in religiöser Unterwerfung macht – Das Wort zum Wort zum Sonntag „Umkehren rettet Leben“ von Pfarrer Alexander Höner, veröffentlicht am 21.02.2026 vom öffentlich-rechtlichen Rundfunk ARD/daserste.de

Darum geht es

Höner instrumentalisiert eine rationale Entscheidung am Berg als Metapher für religiöse Unterwerfung und propagiert dabei eine autoritäre Selbstverkleinerung, die Beharrlichkeit als Sturheit delegitimiert, Autonomie als Egoismus diffamiert und Demut als Kapitulation vor klaren Positionen verkauft – während er verschweigt, dass Umkehren manchmal lebensgefährlich und das Durchhalten manchmal moralisch geboten ist.

Im „Wort zum Sonntag“ vom 21. Februar 2026 erzählt Pfarrer Alexander Höner von einer gescheiterten Bergtour, die er zum Anlass nimmt, über den Aschermittwoch und die Notwendigkeit der Umkehr zu philosophieren. Was zunächst wie eine sympathische Erzählung über rationale Entscheidungsfindung beginnt, entpuppt sich als theologische Vereinnahmung einer banalen Alltagserfahrung – und mündet in eine Predigt über Selbstverkleinerung, die aus humanistischer Sicht höchst problematisch ist.

Denn während Höner suggeriert, „Umkehren rettet Leben“, verschweigt er, dass manchmal gerade das Umkehren mitunter sogar lebensgefährlich sein kann – wie jeder weiß, der Douglas Adams‘ „Per Anhalter durch die Galaxis“ gelesen hat.

Die Bergtour: Wenn Vernunft zur religiösen Metapher wird

Höner beginnt mit einer nachvollziehbaren Situation: Er steht am Berg, hat die falsche Route gewählt, ist erschöpft und muss umkehren. „Wenn ich jetzt nicht umkehre, kann es echt gefährlich werden.“ Das ist eine rationale Risikoabwägung: Weitergehen bedeutet Gefahr für Leib und Leben, Umkehren ist die vernünftige Entscheidung.

Soweit, so unproblematisch. Doch dann vollzieht Höner einen rhetorischen Sprung, der die gesamte Geschichte umfunktioniert: „Umkehren rettet Leben. Und so verstehe ich den Aschermittwoch.“

Hier geschieht die alt bekannte, immer und immer und immer wieder praktizierte Vereinnahmung. Eine pragmatische Entscheidung in einer konkreten Gefahrensituation wird zur Metapher für

religiöse Umkehr umgedeutet. Die Logik lautet: Wie am Berg das Umkehren Leben rettet, so rettet religiöse Umkehr – was genau? Das Leben? Die Seele? Die Moral?

Die Analogie ist schief. Am Berg ist die Gefahr real, messbar, unmittelbar: Erschöpfung, Absturzgefahr, Dunkelheit. Die „Gefahr“, in der sich jemand befindet, der nicht *religiös* umkehrt, ist hingegen metaphorisch, theologisch konstruiert: die Gefahr der Sünde, der Gottesferne, des moralischen Verlusts.

Während am Berg die Konsequenzen des Nicht-Umkehrens physisch real sind (Verletzung, Tod), sind die Konsequenzen religiöser Nicht-Umkehr nur innerhalb eines spezifischen Glaubenssystems relevant. Wer nicht an Sünde glaubt, ist nicht in Gefahr. Wer nicht an Gott glaubt, braucht genauso wenig eine Umkehr zu diesem Gott wie Anhänger bestimmter Götter eine Umkehr zu irgendwelchen anderen Göttern brauchen. Als Mensch ohne Götterglaube ist man einfach nur schon einen Gott weiter als ein Monotheist.

Salzsäulen-Alarm, oder: Never go back for your bag!

In der biblisch-christlichen Mythologie wird schon Um *drehen* mit dem Tod durch Erstarren bestraft. Wer sich entgegen göttlicher Anweisung umdreht, den verhext der liebe Gott schon mal in eine **Salzsäule**. Lots Frau könnte ein Lied davon singen, wenn sie nicht selbst davon betroffen gewesen wäre.

Dabei hatte sie nur nochmal kurz mit eigenen Augen sehen wollen, was von ihrer bisherigen Heimat übrig geblieben war, nachdem der liebe Gott „*Schwefel und Feuer vom Himmel herab auf Sodom und Gomorrha*“ hatte regnen lassen und mit diesem göttlichen Genozid „*diese Städte und die ganze Jordan-Ebene samt allen Bewohnern der Ortschaften und allem, was auf den Fluren gewachsen war*“ vernichtet hatte.

Auch in zeitgenössischer Literatur finden sich Beispiele dafür, dass Umkehren nicht unbedingt immer die beste Option sein muss. Denken wir nur an **Tricia McMillans** epochaler Erkenntnis aus Douglas Adams Roman „Mostly Harmless“: „*Never go back for your bag.*“ – Manchmal ist es besser, nicht nochmal umzukehren, um die Handtasche zu holen.

Auch im echten Leben kann Umkehren mitunter nicht nur nutzlos, sondern sogar lebensgefährlich sein. Wer auf einer Autobahn umkehrt, riskiert einen Unfall. Wer in einer Lawine umkehrt statt sich seitwärts zu bewegen, wird verschüttet. Wer vor einem Raubtier umkehrt und wegrennt, wird zum Opfer. Und wer in einer brennenden U-Bahn-Station umkehrt, weil er den Ausgang verfehlt hat, läuft möglicherweise direkt ins Feuer.

Die vermeintlich universelle Weisheit „Umkehren rettet Leben“ ist also bestenfalls situativ richtig, schlimmstenfalls fatal. Doch Höner generalisiert seine Bergerfahrung zu einer Lebensregel – und dann zu einer religiösen Doktrin. Das ist intellektuell unsauber und rhetorisch manipulativ, – mit anderen Worten: *Typisch theologisch*.

Die Gleichsetzung von Berg und Leben: Eine falsche Analogie

Höner fährt fort: „Das ist beim Wandern so und das geht mir im übrigen Leben genauso.“ Hier wird die Analogie ausgeweitet: Wie am Berg, so im Leben. Doch auch diese Gleichsetzung ist problematisch.

Am Berg gibt es objektive Kriterien für Erfolg und Scheitern: den Gipfel erreichen oder nicht. Es gibt klare Gefahrenindikatoren: Erschöpfung, Wetter, Tageszeit. Und es gibt eine eindeutige Lösung: umkehren, um Schlimmeres zu vermeiden.

Im Leben hingegen sind „Erfolg“ und „Scheitern“ subjektiv definiert. Was Höner als „falschen Weg“ bezeichnet, mag für einen anderen genau richtig sein. Was er als „Umkehr“ versteht, mag für einen anderen Aufgabe bedeuten. Und was er als „Rettung“ ansieht, mag für einen anderen Verlust sein.

Die Bergtour ist eine geschlossene, zeitlich begrenzte Situation mit klarem Ziel. Das Leben ist offen, komplex, mehrdeutig. Die Übertragung der Berglogik auf das Leben ist eine unzulässige Vereinfachung – und der nächste rhetorische Schritt, diese Vereinfachung dann religiös zu überhöhen, ist intellektuell unredlich.

Die Moralisierung des Standpunkts: Durchhalten als Charakterschwäche

Nun wird Höner explizit moralisierend: „Bloß nicht umkehren, weitergehen, durchziehen und so ticken gerade ganz viele. Ich hab mir das vorgenommen, also mach ich das jetzt auch. Ich bleib bei meiner Meinung, quatsch, was die anderen sagen, ich zieh meinen Standpunkt durch.“

Hier vollzieht sich eine perfide Umdeutung. Höner pathologisiert **Beharrlichkeit** und **Prinzipientreue** als Sturheit und Uneinsichtigkeit. Wer an seiner Meinung festhält, wer sein Projekt durchzieht, wer nicht umkehrt, wird implizit als irrational, gefährdet, moralisch defizitär dargestellt.

Doch aus säkularer Sicht ist Beharrlichkeit oft eine Tugend. Viele der großen Errungenschaften der Menschheit – wissenschaftliche Durchbrüche, soziale Bewegungen, künstlerische Meisterwerke – entstanden, weil Menschen **nicht** umkehrten, trotz Widerstand, trotz Zweifel, trotz gesellschaftlichem Druck.



Die Frauenrechtsbewegung kehrte nicht um, als ihr gesagt wurde, sie sei auf dem falschen Weg. Die Bürgerrechtsbewegung kehrte nicht um, als ihr Gewalt entgegenschlug. Galileo Galilei kehrte (zumindest innerlich) nicht um, als die Kirche ihn zwang zu widerrufen. Alan Turing entwickelte seine Theorien weiter, obwohl die Gesellschaft ihn verfolgte.

Die katholischen Schäfchen, die seit Jahren auf dem „Synodalen Weg“ unterwegs sind, traben offenbar immer weiter, obwohl dieser Weg dank ihres obersten Oberhirten schon immer eine Sackgasse war. Wohin würden sie auch umkehren wollen?

Höners Rhetorik delegitimiert diese Form von moralischer und intellektueller Standhaftigkeit. Wer nicht umkehrt, so die Botschaft, ist starrsinnig, gefährdet, möglicherweise sogar schuldig. Diese Logik ist autoritär: Sie fordert Unterwerfung unter externe Urteile (andere, Gott, die Kirche) und wertet autonome Prinzipientreue ab.

Die autoritäre Frage: Wer entscheidet, was der „falsche Weg“ ist?

Höner fordert auf: „Überleg doch mal, wo hast du dich falsch entschieden, wo bist du auf einem schlechten Weg unterwegs, hast nur noch den Blick für dich.“

Diese Aufforderung klingt nach Selbstreflexion, doch sie ist hochgradig suggestiv. Sie unterstellt bereits, dass man sich „falsch entschieden“ hat, dass man auf einem „schlechten Weg“ ist, dass man „nur noch den Blick für sich“ hat.

Doch wer definiert, was „falsch“ und „schlecht“ ist? Am Berg ist das objektiv: Der Weg führt nicht zum Gipfel, die Zeit reicht nicht, die Kraft schwindet. Im Leben aber sind diese Kategorien subjektiv. Was für Höner ein „falscher Weg“ ist, mag für mich genau richtig sein. Was er als „Egoismus“ deutet („nur noch den Blick für dich“), mag ich als legitimes Selbstinteresse, als Eigennutz verstehen.

Die *religiöse* Umkehr basiert auf der Prämisse, dass es eine objektive moralische Ordnung gibt (Gottes Ordnung), der man sich unterwerfen muss. Wer nicht umkehrt, verstößt gegen diese Ordnung und ist schuldig. Doch aus säkularer Sicht gibt es keine solche objektive Ordnung. Es gibt rationale Ethik, die auf Empathie, Konsequenzenabwägung und Fairness basiert – aber keine

göttlich gesetzte Wahrheit, zu der man „umkehren“ müsste.

Das Aschekreuz: Ritual der Selbstverkleinerung

Nun kommt Höner zum Aschermittwoch: „Ich kann mich noch gut an mein erstes Aschekreuz erinnern [...] Bedenke, dass du Staub bist und zum Staub zurückkehren wirst.“

Diese Formel ist der Kern der christlichen Anthropologie: der Mensch als vergängliches, unbedeutendes Geschöpf. Höner findet das „ein bisschen beängstigend, aber es ist auch entlastend. Ich bin nicht der Mittelpunkt von allem.“

Hier offenbart sich die autoritäre Logik in ihrer ganzen Klarheit. Das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit wird nicht als Ansporn verstanden, ein selbstbestimmtes, sinnvolles Leben zu führen – sondern als Instrument der Selbstverkleinerung. „Ich bin nicht der Mittelpunkt von allem“ soll heißen: Meine Interessen, meine Autonomie, meine Selbstbestimmung sind letztlich irrelevant.

Aus humanistischer Sicht ist diese Logik destruktiv. Ja, wir sind sterblich. Ja, das Universum dreht sich nicht um uns. Aber das bedeutet nicht, dass wir uns kleinmachen, unsere Autonomie aufgeben, unsere Selbstbestimmung relativieren sollten. Im Gegenteil: Gerade weil wir nur ein begrenztes Leben haben, ist es umso wichtiger, es selbstbestimmt zu gestalten, eigene Werte zu entwickeln, für unsere Überzeugungen einzustehen.

Die christliche Logik aber lautet: Du bist Staub, also mach dich klein, also ordne dich unter, also kehre um zu Gott. Höner nennt das „entlastend“ – doch es ist eine Entlastung durch Aufgabe der Autonomie. Man muss nicht mehr selbst entscheiden, nicht mehr selbst Verantwortung übernehmen, nicht mehr „recht haben“ – man unterwirft sich einer höheren Ordnung.

Die falsche Demut: Nicht-Recht-Haben als Tugend

Höner fährt fort: „Ich muss nicht immer recht haben, meine Meinung durchbringen. Und ich muss auch nicht alles erreichen, nicht jeden Gipfel. Es ist okay, wenn ich umkehre, nicht immer richtig liege, mich mal nicht durchsetze.“

Diese Passage ist rhetorisch geschickt, denn sie klingt nach bescheidener Weisheit. Doch sie verschleiert eine problematische Botschaft: Die Relativierung von Wahrheitsanspruch und Selbstbehauptung.

Natürlich muss man nicht immer recht haben. Natürlich sollte man offen sein für Korrektur. Natürlich ist es in Ordnung, Ziele aufzugeben, die sich als unrealistisch oder unwichtig erweisen. Aber Höners Rhetorik geht weiter: Sie wertet das **Durchsetzen eigener Überzeugungen** grundsätzlich ab.

„Meine Meinung durchbringen“ wird zum Zeichen von Sturheit. „Mich durchsetzen“ wird zum Ausdruck von Ego. „Recht haben wollen“ wird zum moralischen Defizit.

Doch aus säkularer Sicht gibt es Situationen, in denen man **muss** seine Meinung durchbringen –

nämlich wenn es um fundamentale ethische Prinzipien geht. Es gibt Momente, in denen man sich durchsetzen **muss** – nämlich wenn die eigene Würde oder die anderer auf dem Spiel steht. Und es gibt Fragen, bei denen „nicht immer richtig liegen“ keine Option ist – nämlich bei wissenschaftlichen Fakten (bis zum Beweis des Gegenteils), bei Menschenrechten, bei demokratischen Grundprinzipien.

Höners „Demut“ ist keine intellektuelle Redlichkeit, sondern eine Kapitulation vor klaren Positionen. Sie fördert nicht kritisches Denken, sondern Beliebigkeit. Sie propagiert nicht Dialogbereitschaft, sondern Selbstaufgabe.

Die Gefahr religiöser Umkehr: Unterwerfung statt Autonomie

Was Höner als „heilsam für alle“ bezeichnet, ist aus humanistischer Sicht höchst problematisch. Die religiöse Umkehr, die er propagiert, bedeutet:

- **Aufgabe der Autonomie** : Nicht ich entscheide, was richtig ist, sondern irgendein Gott (natürlich nicht irgendeiner, sondern zufällig genau der, mit dessen Vertrieb Herr Höner sein Geld verdient).
- **Relativierung eigener Überzeugungen** : „Ich muss nicht recht haben“ wird zur Tugend – auch dort, wo klare ethische oder faktische Positionen notwendig wären.
- **Selbstverkleinerung** : „Ich bin Staub“ wird zum Ausgangspunkt, nicht die Würde und Selbstbestimmung des Menschen.
- **Unterwerfung unter religiöse Autorität** : Die „Umkehr“ geschieht nicht zu sich selbst, zu besseren Einsichten, zu rationaleren Positionen – sondern zu Gott, wie ihn die Kirche definiert.

Diese Form der Umkehr ist keine Befreiung, sondern eine Unterwerfung. Sie fördert nicht moralische Reife, sondern – Überraschung – religiöse Abhängigkeit. Sie stärkt nicht die Fähigkeit zur Selbstreflexion, sondern schürt Schuldgefühle und das Bedürfnis nach göttlicher Vergebung.

Die säkulare Alternative: Kurskorrektur statt Unterwerfung

Aus humanistischer Sicht brauchen wir keine religiöse Umkehr. Was wir brauchen, ist die Fähigkeit zur **rationalen Kurskorrektur** :

- **Selbstreflexion** : Überprüfen eigener Positionen anhand von Argumenten, Evidenz und ethischen Prinzipien – nicht anhand göttlicher Gebote.
- **Fehlertoleranz** : Anerkennen, dass Irrtümer menschlich sind und Lernchancen bieten – ohne Schuldgefühle, ohne Buße.
- **Flexibilität** : Bereitschaft, Ziele anzupassen, wenn sich Umstände ändern oder neue

Erkenntnisse vorliegen – aus rationalen Gründen, nicht aus Unterwerfung.

- **Prinzipientreue** : Festhalten an fundamentalen ethischen Überzeugungen, auch gegen Widerstand – nicht als Sturheit, sondern als moralische Integrität.
- **Autonomie** : Selbstbestimmung über den eigenen Lebensweg, ohne Unterwerfung unter religiöse Autoritäten.

Diese säkulare Ethik braucht keine *Asche auf dem Haupt* , kein rituelles Bekenntnis der eigenen Unwürdigkeit, keine Unterwerfung unter ein göttliches Urteil.

Fazit: Umkehren kann auch in die Irre führen

Alexander Höners „Wort zum Sonntag“ ist ein Paradebeispiel dafür, wie eine banale Alltagserfahrung (eine abgebrochene Bergtour) religiös überhöht wird, um autoritäre Botschaften zu transportieren: *Mache dich klein. Ordne dich unter. Kehre um zu Gott. Gib deine Autonomie auf. Relativiere deine Überzeugungen.*

Die Metapher „Umkehren rettet Leben“ ist nicht nur schief, sie ist gefährlich. Denn manchmal ist gerade das Durchhalten, das Nicht-Umkehren, das Festhalten an Überzeugungen das ethisch Gebotene. Und manchmal ist das Umkehren – die Unterwerfung unter religiöse Autorität, die Aufgabe eigener Prinzipien – genau der falsche Weg.

Wie wir seit Douglas Adams wissen, führen einfache Patentrezepte selten zum Ziel. „Don't Panic“ mag in manchen Situationen helfen, in anderen ist Panik durchaus angemessen. Und „Umkehren rettet Leben“ mag in manchen Situationen am Berg stimmen – im Leben aber braucht es differenzierte Urteile, nicht religiöse Unterwerfungsrhetorik.

Höner wünscht eine „behütete Nacht“. Wir wünschen eine aufgeklärte Gesellschaft – in der Menschen nicht umkehren müssen zu imaginären Autoritäten, sondern selbstbestimmt ihren Weg gehen, mit der Fähigkeit zur Selbstkorrektur, aber auch mit dem Mut zur Prinzipientreue. Ohne Asche auf dem Haupt, ohne göttliches Urteil, ohne religiöse Bevormundung.

„Umkehren rettet Leben“? Manchmal. Aber manchmal rettet gerade das Nicht-Umkehren die Würde, die Autonomie und die Integrität des Menschen.

Ergänzung: Umkehr für Berufsgläubige

Wer sich irgendwann aus irgendwelchen Gründen mal für eine Laufbahn als Berufsschrist/in entschieden hatte und inzwischen aber zum Beispiel nicht mehr an den jeweils behaupteten Gott glaubt oder dessen Anstand es ihm oder ihr inzwischen verbietet, noch länger Kirchenmitglied zu sein oder wer einfach keine Lust mehr hat, auf Kosten der eigenen intellektuellen Redlichkeit und Vernunft und wider besseres Wissen Leute in die Irre zu führen, kann sich vertrauensvoll an **THE clergy PROJECT** (oder an den **deutschsprachigen Ableger** davon) wenden. Hier unterstützt man „aktive und ehemalige Angehörige religiöser Berufe, die keinen Glauben an Übernatürliches (mehr) haben.“

THE **clergy** PROJECT®

Quelle:

<https://www.awq.de/2026/02/umkehren-rettet-leben-von-gefaehrlichen-metaphern-und-autoritaerer-selbstverkleinerung/>