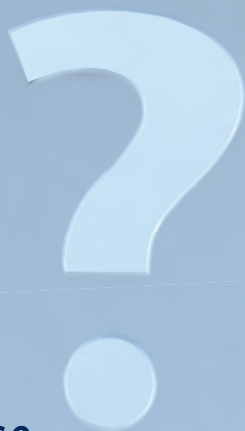


Kritisch hinterfragt



Christin Krause

Mit dem Glauben Berge versetzen?

Psychologische Erkenntnisse
zur Spiritualität

 Springer

Kritisch hinterfragt

Die „Kritisch hinterfragt“-Reihe greift kontroverse und für die Gesellschaft relevante Themen aus psychologischer Sicht auf und entlarvt gängige Mythen und Vorurteile. Die Bandbreite der Themen kommt aus allen Teilgebieten der Psychologie. Jeder einzelne Band konzentriert sich auf ein spezielles psychologisches Themengebiet.

Um den Leser abzuholen und das Interesse aufrecht zu erhalten, sind an entscheidenden Stellen Fragen eingearbeitet. Die Inhalte sind wissenschaftlich fundiert, jedoch nicht nur informativ, sondern unterhaltsam und humorvoll in leicht verständlicher Sprache verfasst.

Bände in der Reihe „Kritisch hinterfragt“:

Niklas, Mit Würfelspiel und Vorlesebuch – Welchen Einfluss hat die familiäre Lernumwelt auf die kindliche Entwicklung?, ISBN 978-3-642-54758-4

Sprenger, Joraschky, Mehr Schein als Sein? – Die vielen Spielarten des Narzissmus, ISBN 978-3-642-55306-6

Gündel, Glaser & Angerer, Arbeiten und gesund bleiben – K. o. durch den Job oder fit im Beruf, ISBN 978-3-642-55302-8

Krause, Mit dem Glauben Berge versetzen? – Psychologische Erkenntnisse zur Spiritualität, ISBN 978-3-662-48456-2.

Weitere Bände sind in Planung.

Christin Krause

Mit dem Glauben Berge versetzen?

Psychologische Erkenntnisse zur Spiritualität

 Springer

Christin Krause
Universität Hamburg
Hamburg, Deutschland

ISBN 978-3-662-48456-2
DOI 10.1007/978-3-662-48457-9

ISBN 978-3-662-48457-9 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2015

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Planung: Marion Krämer

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.

Springer Berlin Heidelberg GmbH ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media (www.springer.com)

Vorwort

Ist es wichtig, nötig und richtig, sich mit der Spiritualität eines Menschen auseinanderzusetzen? Wenn *Ja*, aus welchen Gründen? Und wer sollte dies dann tun – Seelsorger, Psychotherapeuten, Ärzte und Pflegende? Vielleicht ist die Antwort aber auch ein *Nein*, weil die Spiritualität (aus guten Gründen) zum Beispiel eine Privatsache ist, die niemanden etwas angeht? Oder weil das Numinose prinzipiell unverfügbar ist?

Diverse Studien legen nahe, dass es „nützlich“ ist, spirituell bzw. religiös zu sein. Man sei weniger depressiv, habe ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, würde sich nach Erkrankungen rascher erholen, könne mit Stress besser umgehen, habe ein höheres Wohlbefinden, weniger Ängste vor dem Tod, man sei zuwendender, empathischer, mitfühlender ... und vieles mehr. So legen es jedenfalls statistische Auswertungen nahe.

Aber ganz so einfach ist es nicht: Auch religiöse Menschen werden krank, leiden und sind unglücklich. Auch religiöse Menschen sind oft die Ursache von Leid und Schmerz im Gegenüber. Religion kann krank machen und innerlich verbiegen – und kann dennoch eine wichtige Ressource im Umgang mit Leid sein, eine Ressource, die in Zeiten der Not trägt, Hoffnung und Orientierung gibt. Aber auch enttäuschend, wenn die Erwartungen allzu hochgesteckt werden und Wunder doch nicht alltäglich sind.

Nicht weniger stimmt jedoch: Religiöse Menschen sind berührt vom Leid anderer und versuchen Wege zu finden, dieses zu mindern. Aber auch a-religiöse Menschen sind berührt vom Leid anderer und versuchen Wege zu finden, dieses zu mindern. In der wissenschaftlichen Literatur werden zwar statistisch signifikante Unterschiede zwischen diesen beiden Gruppen in Bezug auf bestimmte Haltungen und Verhaltensweisen beschrieben. Die Absicht, hier einen „Wettbewerb“ anstellen zu wollen, würde jedoch gründlich an der Sache vorbeigehen.

Die religionswissenschaftlich-theologisch-soziologisch-psychologisch-gesundheitswissenschaftliche Forschung hat in den letzten Jahren das komplexe Themengebiet der Spiritualität in Bezug auf Gesundheit und den Umgang mit Krankheit entdeckt. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl wichtiger Veröffentlichungen in hochrangigen Fachzeitschriften (mit zumeist positiven Befunden) und diverse Fachbücher, die man nicht ohne Weiteres kleinre-

den kann. Eine Auseinandersetzung mit dem Thema ist in der Tat nötig, idealerweise multidisziplinär, da man immer wieder auch kritische Fragen an das Zustandekommen entsprechender Befunde, an ihre Interpretation und Übertragbarkeit auf andere Personengruppen und Kulturkreise stellen kann. Erschwerend kommt hinzu, dass es für das mehrdimensionale Konstrukt „Spiritualität“ eine Vielzahl an Definitionen und daher unterschiedlicher Messverfahren gibt. Viele Befunde scheinen daher auch nur in Bezug auf bestimmte Messverfahren gültig zu sein und lassen sich nicht ohne Weiteres für andere Dimensionen mit ähnlichem Label („Spiritualität“) extrapolieren. Spirituelles Wohlbefinden lässt sich zum Beispiel in drei Subkonstrukten erfassen (Friede, Sinnfindung, Glaube) – aber es ist vornehmlich die Dimension des (inneren) Friedens, die mit psychischer Lebensqualität assoziiert ist, nicht jedoch die Dimension des Glaubens. Ist aber Wohlbefinden in Bezug auf diesen inneren Frieden tatsächlich ein spezifischer Aspekt der Spiritualität? – Es kommt auf den Kontext an.

Selbstverständlich ist es wichtig und legitim, sich mit den gesundheitsrelevanten Aspekten der Spiritualität zu beschäftigen. Aber man sollte sich der Gefahr einer Instrumentalisierung des Religiösen bzw. der Spiritualität in Bezug auf ihre „Nützlichkeit“ und unmittelbare Verfügbarkeit bewusst sein. *Religio* meint die Rückbindung an das Heilige; verbunden ist damit zumeist die Hoffnung auf das unbedingte Getragensein – gerade auch im Leiden. Diese Haltung gelingt nicht jedem und ist in der Tat eine große Herausforderung.

Ist es nicht verwunderlich, dass viele (ambulant betreute) chronisch Kranke mit ihrem Arzt über Aspekte der Spiritualität sprechen wollen – und weniger mit einem Seelsorger, der doch eigentlich dafür „zuständig“ und ausgebildet ist? Der Arzt mag hiermit überfordert sein, da er ja eben in einem anderen Berufsfeld ausgebildet wurde und sich vielleicht auch gar nicht als „zuständig“ empfindet. Wohin geht also der Betroffene mit seinen Fragen?

Antworten auf die Fragen nach Sinn und Bedeutung im Leben werden (zumindest in Westeuropa) immer seltener im Kontext der etablierten Religionen oder Konfessionen gesucht. Wie wird diese Lücke (wenn überhaupt) gefüllt? Welche Bedeutung haben alternative spirituelle Angebote in Bezug auf Gesundheit und Krankheitsumgang? Sind sie (auch) tragfähig in Zeiten der Not?

Vielleicht ist es gerade eine Chance des Gesundheitssystems, auch für diese Fragen offen zu sein und sich dem Gegenüber in einer Haltung des „nicht-wissenden“ Zuhörers zu nähern (ob man die Glaubensüberzeugungen nun teilt oder nicht). Dann kann sich der Erkrankte vielleicht öffnen und über all das sprechen, was ihm wichtig ist, was ihn bewegt und was er erhofft. Zumal in einem therapeutisch-helfenden Kontext sollte die Frage nach den (spirituellen) Bedürfnissen des Gegenübers im Vordergrund stehen („Wie kann ich Dir helfen?“). Offen sein für das, was dem Gegenüber wichtig ist. Anerken-

nung dessen, was ist. Vielleicht finden sich Lösungen – vielleicht reicht die wahrnehmende Bestätigung des Leidens, des Konfliktes, der offenen Fragen. Nicht alles ist zu lösen, zu managen, zu heilen.

Spiritualität hat nichts mit egozentrierter Nabelschau oder Selbsterlösung zu tun. Spiritualität manifestiert sich in der Begegnung, im Lauschen auf das Besondere inmitten der Wirklichkeit, die transparent wird für die Anrührung. – So viele Möglichkeiten der Begegnung: Willkommen!

Arndt Büssing

Univ.-Prof. Dr. med. Arndt Büssing,

Universität Witten/Herdecke,

Fakultät für Gesundheit (Department für Humanmedizin),

Lehrstuhl für Medizintheorie, Integrative und Anthroposophische Medizin,

Professur für Lebensqualität, Spiritualität und Coping

Danksagung

Ich möchte mich ganz herzlich bei allen bedanken, die mich beim Schreiben dieses Buches unterstützt haben.

Dieser Dank gilt vor allem meiner Familie und meinen Freunden, die das Buch nicht nur durch intensives Korrekturlesen, sondern besonders auch durch viele Anregungen und wertvolle Gespräche bereichert haben, und die mir Inspiration und Ausgleich spenden.

Ganz herzlich bedanke ich mich bei Marion Krämer, Stella Schmoll und ihren Kollegen vom Springer-Verlag für die umfangreiche Unterstützung. Ganz besonderer Dank gilt dabei Frau Krämer, die dieses Buchprojekt initiiert hat.

Ich danke Herrn Prof. Dr. med. Arndt Büssing ganz herzlich für seine wertvollen Anregungen und sein Vorwort zu diesem Buch.

Inhaltsverzeichnis

1	Spiritualität – Was steckt hinter diesem Begriff?	1
1.1	Spiritualität, Religiosität, Esoterik: Alles nur Schall und (Weih-)Rauch?	2
1.2	Born to be mild? – Wann entwickeln Menschen Spiritualität?	8
1.3	Alte Liebe rostet nicht? – Eine evolutionspsychologische Annäherung an Spiritualität	14
1.4	Woran glaub(t)en Menschen? – Zahlen und Fakten im Wandel der Zeit	18
	Literatur	22
2	Die wissenschaftliche Erforschung von Spiritualität	27
2.1	Psychologie und psychologische Forschung – Von den Anfängen bis zu den Zielen	28
2.2	Spiritualität und Religiosität – die „ungeliebten Kinder“ der Psychologie?	32
2.3	Spezifische Studienergebnisse – wie sind sie zu interpretieren und gelten diese auch für mich?	34
2.4	Wie wird Spiritualität in der psychologischen Forschung gemessen? . .	36
	Literatur	42
3	Zentrale Aspekte, Elemente und Ausdrucksformen von Spiritualität	45
3.1	Spiritualität und Transzendenz	46
3.2	Glaubensinhalt, Individualität, Aktivität und Sinn als Elemente von Spiritualität	47
3.3	Ein Hoch auf uns! – Verbundenheit, Einheit und soziale Gemeinschaft	50
3.4	Hoffnung, Vergebung und Wertschätzung als Elemente von Spiritualität?	52
3.5	Das raubt einem die Sinne: Paranormale Überzeugungen und paranormale Erfahrungen	58
3.6	Erfahrung und Praxis als Elemente von Spiritualität	59
3.7	Ist alles nur Materie? Und hat das letzte Hemd auch heute noch keine Taschen? – Spiritualität und Materialismus	60
	Literatur	64

4	Spiritualität und Persönlichkeit	69
4.1	Was unterscheidet mich von den anderen? – Zur Persönlichkeit des Menschen	70
4.2	Zusammenhänge von Spiritualität und Persönlichkeit	72
4.3	They seem so different! – Unterschiede innerhalb von Spiritualität	74
	Literatur	80
5	Wohlbefinden und Gesundheit – Spiritualität als potenzieller Präventivfaktor?	83
5.1	Was bedeuten Wohlbefinden und Gesundheit?	84
5.2	Zusammenhänge von Spiritualität und subjektivem Wohlbefinden	87
5.3	Zusammenhänge von Spiritualität, körperlichem Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit	89
5.4	Warum die Hoffnung wirklich erst zuletzt sterben sollte	91
5.5	Vergeben und vergessen? Was hilft wirklich?	93
5.6	Oftmals sind es die kleinen Dinge: Der Stellenwert von Wertschätzung und Dankbarkeit	94
5.7	Successful Aging: Die Bedeutung von Spiritualität für den Alterungsprozess	96
5.8	Spiritualität und Tod: Suizid, Sterberaten und Immortalitätsgedanken	98
	Literatur	100
6	Krankheit und Krisen – Spiritualität als potenzielle Ressource?	105
6.1	Der Umgang mit Stress oder einer Krankheit – die Rolle des Bewältigungsverhaltens	106
6.2	Depressionen, Stress und Burnout – kann Spiritualität wieder Licht ins Dunkel bringen?	109
6.3	Fürchtet euch nicht – Kann Spiritualität Ängste reduzieren?	115
6.4	Kann Spiritualität bei Substanzabhängigkeit helfen?	116
6.5	Schwere körperliche Krankheiten – kann Spiritualität helfen?	118
6.6	You're not alone: Spiritualität als potenzielle Ressource im Umgang mit Verlusten	124
	Literatur	126
7	Spirituelle und religiöse Praktiken – Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden	131
7.1	It's like a little prayer – das persönliche Gebet	132
7.2	Altbewährt? – Das Lesen heiliger Schriften	133
7.3	Meditation, Achtsamkeit, Yoga und Co. – Hype oder hilfreich?	134
7.4	Öffentliche Praktiken: Kirchenbesuche und Teilnahme an Gottesdiensten	138
	Literatur	141

8	Die Kehrseite der Medaille – negative Auswirkungen von Spiritualität und Religiosität	145
8.1	Können Spiritualität und Religiosität auch schädlich sein?	146
8.2	Immer auf dem rechten Weg bleiben? – Schuldgefühle vor dem Hintergrund von Spiritualität und Religiosität	150
8.3	Liebe(nde)r Gott oder strafender Gott? – Die Ansicht macht den Unterschied	152
8.4	Zu viel des Guten? – Wahnhafte Ideen und extreme Einstellungen . . .	155
	Literatur	159
9	Mit kleinen Steinen anfangen, Berge zu versetzen? – Potenziale und mögliche Wege	163
9.1	Spiritualität im Spannungsfeld zwischen Lebenssinn und Lifestyleprodukt	164
9.2	Kann ich überhaupt etwas verändern? – Das Anlage-Umwelt-Problem	165
9.3	Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht? – Ein paar gute Aussichten zu Möglichkeiten der Veränderung	169
9.4	Körper und Geist: Können Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen?	171
9.5	Welche weiteren Potenziale schlummern auch in mir und wie kann ich diese stärken?	177
	Literatur	185
10	Der Weg ist das Ziel – und jeder Schritt zählt!	187
10.1	Wo wir heute stehen – ein kritisch hinterfragendes Fazit	188
10.2	Viele Wege führen nach Rom? – Ein Ausblick	191
	Literatur	198
	Sachverzeichnis	201

1

Spiritualität – Was steckt hinter diesem Begriff?

Inhalt

1.1	Spiritualität, Religiosität, Esoterik: Alles nur Schall und (Weih-)Rauch?	2
1.2	Born to be mild? – Wann entwickeln Menschen Spiritualität?	8
1.3	Alte Liebe rostet nicht? – Eine evolutionspsychologische Annäherung an Spiritualität	14
1.4	Woran glaub(t)en Menschen? – Zahlen und Fakten im Wandel der Zeit	18
	Literatur	22

1.1 Spiritualität, Religiosität, Esoterik: Alles nur Schall und (Weih-)Rauch?

Der Mensch, der den Berg versetzte, war derselbe, der anfang, kleine Steine wegzutragen (Konfuzius).

Es ist erstaunlich, wenn wir uns einmal vor Augen führen, wie alt die durch Ausgrabungen und Exkursionen entdeckten spirituellen und religiösen Relikte vergangener Zeiten doch sind. Denken wir nur an die beeindruckenden Bauten und mystischen Tempelanlagen der Maya in Mittelamerika oder an die Ehrfurcht einflößenden Pyramiden in Ägypten. Diese bis zu über 4600 Jahre alten Monumente (Geiss 2002) zeugen von einer bereits weit zurückreichenden Glaubenskultur der Menschheit. Doch ein noch nicht allzu lange zurückliegender archäologischer Fund lässt die Annahme einer noch sehr viel längeren Geschichte menschlicher Glaubensüberzeugungen zu: Vor ca. 12.000 Jahren haben die damaligen Jäger und Sammler ein erstaunliches und etliche Tonnen schweres Steinmonument am Berg Göbekli Tepe im Südosten der Türkei erbaut. Vermutlich diente dieses Monument mit seinen kunstvollen Reliefs einem frühzeitlichen Totenkult (Schmidt 2008). Joseph (2011) datiert Begräbnisrituale, den Glauben an Seelenwanderungen und an eine Existenz über den Tod hinaus sogar auf über 100.000 Jahre zurück. Vor ca. 30.000 Jahren sind bereits, parallel zur Entwicklung des Gehirns, spirituelle Rituale entstanden, mit spezifischen Symbolen und Zeichen. Diese flößten den Menschen, unabhängig von Zeit und Kultur, Ehrfurcht ein. Sehen wir also noch die damaligen Jäger und Sammler in einer einfachen Fellkluft mit groben Werkzeugen in dunklen Höhlen sitzen, hatten diese vermutlich eine bereits sehr viel höher organisierte Kultur, als wir bisher angenommen haben, mit heiligen Stätten, um Kontakt zu einer höheren Macht aufzunehmen. So auch der mittlerweile ausgestorbene Neandertaler – obwohl Dieter Nuhr (2010) es gar nicht für möglich hält, dass dieser ausgestorben sein soll, wenn er sich in so mancher Fußgängerzone umschaute.

Schon zu Urzeiten riefen die damals unerklärlichen und bis heute unkontrollierbaren Naturphänomene wie gewaltige Vulkanausbrüche, mächtige Gewitter oder die peitschenden Wellen der Ozeane Gefühle von Ehrfurcht, aber auch Angst, Furcht und Abhängigkeit in uns hervor. Auch unerklärliche Träume, lebhaftes Fantasien, die Bedrohung durch gefährliche Tiere und das Wechselspiel der Jahreszeiten stellten machtvolle Erfahrungen dar. In einigen Kulturen entstand so der Glaube an ein Wirken von Geistern, in anderen Kulturen an das von Gott, Göttern bzw. höheren Wesen. Fragen zur Stellung

der Menschheit im Universum, zum Sinn des Lebens über die körperliche Existenz hinaus, zu dem, was nach dem Tod geschehen würde und ob wir in irgendeiner Form weiterexistieren, konnten durch Mythen, Glauben, Kulte und Rituale (be-)greifbarer, kontrollierbarer und weniger beängstigend werden. Der Wunsch nach einer Verbundenheit mit diesen Kräften, aber auch diese besänftigen oder verstehen zu können, war seit jeher groß. Gebete, Zeremonien und auch gemeinsame, verbindliche moralische Regeln stärk(t)en Gefühle von Schutz, Erlösung, Hoffnung und Verbundenheit mit diesen Kräften. Sie entsprechen der Sehnsucht, eine Verbindung mit den Geheimnissen des Lebens zu erreichen und mit dem, was vor und nach unserer individuellen Zeit kommt und kam (Tyler-Hitchcock und Esposito 2004).

Wer weiß, welche erstaunlichen archäologischen Funde wir in den nächsten Jahren noch machen werden, die unser historisches Menschenbild vielleicht erneut grundlegend verändern könnten? Zusammengefasst erscheint es, als ob die Menschheit schon seit vielen Jahrtausenden über eine tief empfundene, alles umfassende Verbundenheit verfügt, über einen Glauben an höhere Mächte und an eine Existenz jenseits der greifbaren Materie, auf der Suche nach Sinn und der Erfahrung des Heiligen: *Spiritualität*.

?

Doch wovon sprechen wir eigentlich, wenn wir den Begriff Spiritualität verwenden? Und was sind Religion, Religiosität und Esoterik?

Der Begriff Spiritualität wird heutzutage geradezu inflationär verwendet (Rauch und Weismayer 2010). Aber was bedeutet dieser überhaupt? Spiritualität leitet sich von dem lateinischen Begriff *spiritus* ab. Spiritus bedeutet übersetzt in etwa *Hauch* oder *Geist*. Spiritualität umfasst sehr viele Elemente wie Verbundenheit, Sinn, Erfahrung oder Praxis (genauere Ausführungen in Kap. 3). Aber bevor wir uns in den nachfolgenden Kapiteln mit diesen einzelnen Aspekten, Ausdrucksformen und Elementen von Spiritualität auseinandersetzen, sollten wir als Basis zunächst eine Definition für dieses *Konstrukt* (Fachausdruck für ein theoretisches Konzept) einführen. Doch eine Definition für einen so individuellen und vieles umfassenden Begriff (s. Kap. 3) zu finden, ist alles andere als einfach. Da Definitionen von Person zu Person unterschiedlich ausfallen können und somit jeweils bestimmt nicht bei jedem auf Zuspruch stoßen werden, ist der Anspruch, eine universale, allgemeingültige Definition zu finden, nicht das Ziel dieses Buches. Dennoch soll an dieser Stelle versucht werden, zumindest eine psychologisch-wissenschaftlich orientierte Arbeitsdefinition aufzustellen, mit deren Hilfe wir in das sehr vielfältige Themengebiet *Spiritualität* eintauchen können.