

Psychologie der Spiritualität

Anton A. Bucher

Eine „Psychologie der Spiritualität“ befindet sich zwischen Skylla und Charybdis. Die Skylla ist eine Theologie der Spiritualität, die es für prinzipiell verfehlt erachtet, sich so hehren geistigen Phänomenen mit psychologischen Methoden zu nähern; der Mönch Louis Boyer sprach diesbezüglich in seiner „Einführung in die christliche Spiritualität“ von einem „materialistischen Irrweg“.¹ Die Charybdis hingegen ist eine Psychologie, die spirituelle Phänomene grundsätzlich verdächtigt, Symptome psychischer Pathologien zu sein: Jesus, welcher sagte: „Ich und der Vater sind eins“: eine schizoide multiple Persönlichkeit; Theresa von Avila: Hysterikerin aufgrund brennender, ungestillter Brunst.² In der Tat: Die wissenschaftliche Psychologie begann, an der Schwelle zum 20. Jahrhundert, religionskritisch: James Leuba, der den empirischen Nachweis versuchte, dass religiös-gläubige Menschen kognitiv weniger bemittelt sind; Sigmund Freud, der die Gottgläubigen als zwangsneurotisch etikettierte und als infantil bedauerte, weil sie sich, nicht mehr vom leiblichen Papa behütet, einem Himmelsvater unterordnen – und zumeist einem Beichtvater und dem Heiligen Vater dazu.³

Aber am Beginn der akademischen Psychologie steht auch ein bis heute kaum wieder erreichtes Standardwerk der Religionspsychologie: William James Monographie „Die Vielfalt religiöser Erfahrung“.⁴ Darin beschrieb er menschliche Religiosität als „die Gefühle, Handlungen und Erfahrungen von einzelnen Menschen in ihrer Einsamkeit, sofern diese sich selber als Personen wahrnehmen, die in Beziehung zu etwas stehen, das sie in irgendeinem Sinne als das Göttliche betrachten“.⁵ Diese Definition, an der zwar bemängelt wurde, die sozialen Komponenten von Religiosität zu wenig in Rechnung zu stellen,⁶ ist geradezu modern. Sie assoziiert daran, was zusehends mehr Menschen unter „Spiritualität“ verstehen: Die individuelle Suche nach Verbundenheit, Tiefe, Sinn, einem Heiligen und Göttlichen, die vielfach aus den Kirchenmauern, die sowohl schützen als auch beengen können, hinausführt. „Beyond Religion. A

1 Bouyer, L., Einführung in die christliche Spiritualität, Mainz 1965, 28.

2 Weitere Beispiele solcher Pathographien in: Bucher, A., Psychobiographien religiöser Entwicklung. Glaubensprofile zwischen Individualität und Universalität, Stuttgart 2005.

3 Überblicksdarstellungen der Religionspsychologie, historisch akzentuiert: Wulff, D., Psychology of religion. Classic and contemporary views, New York 1991; Lämmermann, G., Einführung in die Religionspsychologie, Neukirchen & Vluyn 2006.

4 James, W., Die Vielfalt religiöser Erfahrungen. Eine Studie über die menschliche Natur, Olten & Freiburg i.Br. 1978 (erstmalig 1902).

5 Ebd. 41.

6 Taylor, C., Die Formen des Religiösen in der Gegenwart, Frankfurt/M. 2002.

personal program for building a spiritual life outside the walls of traditional religion“ ist der bezeichnende Titel eines wunderbaren Buches von David Elkins.⁷ In seinen jungen Jahren war er Minister einer evangelikalen Kommunität, geriet aber zusehends in eine Krise, weil er deren konservativen Ansichten – so über gleichgeschlechtlich Veranlagte, Andersgläubige – nicht mehr teilen konnte. Nach seiner Entlassung – als Abtrünniger – unterzog er sich, in einer regelrechten dunklen Nacht der Seele, einer an C.G. Jung orientierten Psychotherapie, die für archetypisch-religiöse Phänomene aufgeschlossen ist. Er fand zu einer individuellen Spiritualität, die zugleich integrativ im Sinne der großen Ökumene ist, bezogen auf die großen spirituellen Traditionen, sei es des Ostens, sei es vorchristlicher Provenienz, so im Neopaganismus.⁸

Hiermit sind wir schon mitten in einer Psychologie der Spiritualität. Eine solche verfolgt die Grundoption von Psychologie: Menschliches Verhalten, Erleben und die jeweiligen subjektiven Kognitionen und Emotionen intersubjektiv überprüfbar beschreiben und theoriegeleitet erklären. Auch jenes Erleben, das Menschen als spirituell oder religiös deuten. Selbst das Theologisieren lässt sich, weil es Praxis von Menschen ist – das einige zwar als gottgewirkt betrachten, andere aber nicht – psychologisch analysieren: Wie kommt es, dass ein liberaler Theologe, nachdem zum Bischof geweiht, plötzlich konform mit dem Lehramt geht? Wie ist es zu erklären, dass Theologen zur Erkenntnis gelangten, ein Dogma lasse sich für alle Zeiten nicht mehr ändern? Wirkten zwangsneurotische Impulse, was Eugen Drewermann, Theologe und Psychologe, vermutete?⁹ Und nicht zuletzt: Aus welchen Motiven sind viele Theologen der Psychologie gegenüber skeptisch – und dies umso eher, je orthodox-fundamentalistischer sie eingestellt sind?¹⁰

Im Folgenden lassen sich nur einige ausgewählte Bausteine einer Psychologie der Spiritualität anskizzieren. Ausdrücklich sei verwiesen auf das der Lehrveranstaltung „Psychologie der Spiritualität“ zugrundegelegte Handbuch des Verfassers, das in einem der renommiertesten Psychologieverlage (Psychologie Verlagsunion) erschien.¹¹ Dieses referiert die bisherige empirische Forschung, die überwiegend im angelsächsischen Sprachraum geleistet wurde, der religiös-spirituellen Phänomenen gegenüber aufgeschlossener ist. Immerhin existiert in

7 Elkins, D.N., *Beyond religion. A personal program for building a spiritual life outside the walls of traditional religion*, Wheaton 1998.

8 Higginbotham, J. & Higginbotham, R., *Paganism. An introduction to earth-centered religions*, St. Paul 2002.

9 Drewermann, E., *Glauben in Freiheit oder Tiefenpsychologie und Dogmatik. Band I. Dogma, Angst und Symbolismus*, Olten & Freiburg i.Br. 1993.

10 Beit-Hallahmi, B. & Argyle, M., *The psychology of religious behavior, belief and experience*, London 1997, bes. 167 f.

11 Bucher, A., *Psychologie der Spiritualität. Handbuch*, Weinheim 2007.

der APA (American Psychological Association) eine eigenständige Sektion „religiosity / spirituality“ – in Mitteleuropa hingegen fristet Religionspsychologie nach wie vor ein Mauerblümchendasein.

Als erstes ist zu schildern, wie Psychologen „Spiritualität“ konzeptualisieren, weniger normativ deduktiv oder spekulierend, sondern vielmehr empirisch, indem sie, auf der Basis mitunter sehr einfühlsamer Interviews, zu rekonstruieren versuchen, wie Menschen hier und heute Spiritualität leben, was sie darunter verstehen, welche Effekte sie ihr bescheinigen (Abschnitt 1). Zumindest erwähnt werden müssen auch quantitative Zugänge zu diesem facettenreichen Phänomen (Abschnitt 2). Einer der Gründe dafür, warum Spiritualität sehr populär wurde, besteht darin, dass sie enorm positive Effekte auf Gesundheitsvariablen zeitigt, physische (bessere kardiovaskuläre Werte) ebenso wie psychische (mehr Stressresistenz etc.)¹² (Abschnitt 3).

1. Spiritualität als Verbundenheit: Qualitative Studien

Vor allem im angelsächsischen Raum floriert psychologische Forschung zur Spiritualität. Die Anzahl einschlägiger Publikationen stieg in den Fachzeitschriften zwischen 1993 und 2003 um 600 Prozent,¹³ von den Monographien und Sammelbänden gar nicht zu reden¹⁴. Durchgeführt werden nicht nur quantitative Studien, die typischerweise danach fragen, ob und wie sich die Spiritualität von Menschen auf andere Variablen auswirkt, etwa Glück, Coping-Strategien, Blutdruck, Sexualverhalten, sondern auch qualitative Studien. Von der Forschungslogik her sind diese ohnehin an den Anfang zu stellen. Denn quantitative Studien gehen von vorgefertigten Konstrukten von Spiritualität aus, wohingegen qualitative Studien zu rekonstruieren versuchen, was Menschen hier und heute unter Spiritualität begreifen. Und dies ist interindividuell enorm verschieden. Es gibt Menschen, die ihre vegetarische Lebensweise als spirituell deuten, andere das Mountainbiken. Wieder andere begrenzen Spiritualität auf traditionsreiche Praktiken wie Meditation oder Gebet. Diese Vielfalt ist alles andere als negativ zu sehen, sondern als Fülle, die auch belegt, dass Spiritualität ein hochgradig individuelles

- 12 Koenig, H.G., McCullough, M.E. & Larson, D.B. (Eds.), *Handbook of religion and health*, Oxford/New York 2001.
- 13 Stefanek, M., McDonald, P.G. & Hess, S.A., Religion, spirituality and cancer. Current status and methodical challenges. In: *Psycho-Oncology* 14 (2004), 450–463.
- 14 Burkhardt, M.A. & Nagai-Jacobson, G.N., *Spiritualit.: Living our connectedness*, Southwestern. Delmar Thomson Learning 2001; Gollnick, J., *Religion and spirituality in the life cycle*, New York et al: Peter Lang 2005; Paloutzian, C. & Parks, C.L. (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, New York 2005.

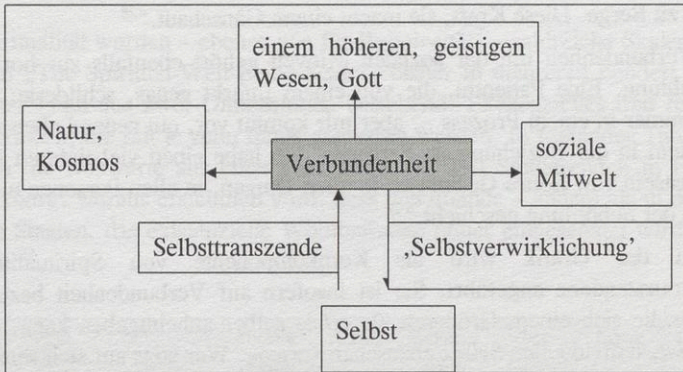
Phänomen ist, das sich gut in die postmoderne Lebenswelt einfügt.¹⁵ Der amerikanischen Spiritualitätsforscherin Burkhardt ist Recht zu geben: „Spiritualität ist eine existenzielle Komponente in jedem Menschen, sodass alle Personen zu einem volleren Verständnis dieses Phänomens beitragen können.“¹⁶

Qualitative Studien zu Spiritualität wurden mit unterschiedlichsten Personengruppen durchgeführt: Männer, die an Prostatakrebs litten,¹⁷ Pfleger,¹⁸ Mitmenschen, an Aids erkrankt,¹⁹ Umweltaktivisten,²⁰ besonders spirituell eingestellte Personen in Salzburg²¹ etc. Wie unterschiedlich die Samples auch waren: Eine Komponente von Spiritualität brachten nahezu alle Studien zu Tage: Verbundenheit (connectedness), die von Anne Shulman, einer spirituell sehr sensiblen Frau, so beschrieben wurde:

„Plötzlich begann das dämmerige Licht mit einer außergewöhnlichen Klarheit zu leuchten, bis alles, was rings um mich herum war, in eine unglaubliche Aura gehüllt war. Und ich sah in den vielen Fahrgästen die wunderbare Verbundenheit aller Lebewesen. Ich fühlte es nicht – ich sah! Was als oberflächlicher Gedanke begann, wuchs zu einer Vision heran, breit und alles vereinigend, ... in der alle Menschen auf diesem Planeten gemeinsam der Sonne entgegenzogen, zu einer einzigen Familie vereinigt, unauflösbar verbunden durch das einzigartige Wunder des Lebens.“²²

Verbundenheit begegnet in den meisten religiös-spirituellen Traditionen und kann zwei Ausrichtungen haben: Eine vertikale (hin zu Gott, Transzendenz, einem höheren Wesen), sowie eine horizontale: Hin zu den Mitmenschen, zur Natur, ja dem gesamten Kosmos.²³ Spiritualität in diesem Sinne ist ein breiteres Konstrukt als Religiosität. Menschen können spirituelle Intensiverfahrungen auch außerhalb etablierter Religionen machen. Folgende Grafik visualisiert dieses Konzept:

- 15 Griffin, D.R., Parapsychology, philosophy, and spirituality. A postmodern exploration, New York 1997.
- 16 Burkhardt, M.A., Becoming and connecting. Elements of spirituality for women. Holistic Nursing Practice 8 (1994), 12–21, hier 13.
- 17 Walton, J. & Sullivan, N., Men of prayer. Spirituality of men with prostate cancer. A Grounded Theory study. In: Journal of Holistic Nursing, 22 (2004), 133–151.
- 18 Farran, C.J., Spirituality in multicultural caregivers of persons with Dementia. In: Dementia 2 (2003), 353–377.
- 19 Fryback, P.B. & Reinert, B.R., Spirituality and people with potentially fatal diagnoses. In: Nursing Forum 34 (1999), 13–22.
- 20 McDonald, B., The soul of environmental activists. In: International Journal of Wilderness 9 (2) (2003), 14–17.
- 21 Gangl, J., Im Gespräch mit spirituellen Menschen. Publikation in Vorbereitung.
- 22 Shulman, A., Drinking the rain, New York 1995.
- 23 Gomez, R. & Fisher, J.W., Domains of spiritual well-being and development and validation of the spiritual well-being questionnaire. Personality and Differences 35 (2003), 1975–1991.



Die Verbundenheit mit dem Göttlichen ist das Ziel indischer Spiritualität: Brahman, das alles durchdringt und „subtiler ist als das Subtilste und größer als das Größte“²⁴. Die mystischen Schulen des Islam streben das Einswerden mit Allah an. Ebenso in der Christenheit: Der Mensch soll „leer“ und „ledig“ werden, sodass sich Gott in ihn einbilden kann und ihn voll und ganz ausfüllt.²⁵ Auch in den qualitativen Studien schildern Menschen hier und heute ähnliche Erfahrungen, beispielsweise ein HIV-Kranker, der aus seiner Religionsgemeinschaft exkommuniziert worden war: „Ich fühle die Gegenwart Gottes beständig. Er ist stets bei mir. Ich gehe mit Jesus.“²⁶

Verbundenheit mit der Natur wird ebenfalls von vielen ZeitgenossInnen als „spirituell“ gewürdigt, so vom früheren russischen Präsidenten Michael Gorbatschow: „Gut, ich glaube an den Kosmos. Wir alle sind mit dem Kosmos verbunden. Schau die Sonne. Wenn sie nicht wäre, könnten wir nicht existieren. So ist die Sonne mein Gott. Für mich ist die Natur heilig. Bäume sind meine Tempel und Wälder meine Kathedralen.“²⁷ Intensivste spirituelle Erfahrungen in der Natur machten die von Taylor interviewten UmweltaktivistInnen: „Das erste Mal, wie ich den Laubwald in Grizzly Creek betrat – da fiel ich in die Knie und begann zu schreien, weil der Geist des Waldes mich gepackt hatte. Dieses Wissen,

24 Joshi, M.M. (1998), Die Bedeutung von Wissenschaft und Spiritualität für den Weltfrieden. www.here-now4u.de/die_bedeutung_von_wissenschaft.htm

25 Eckehart, Meister: Deutsche Predigten und Traktate. Herausgegeben und übersetzt von Josef Quint, München 1963.

26 Fryback & Reinert (Anm. 19).

27 Taylor, B., Earth and nature based spirituality (part 1). From deep ecology to radical environmentalism. In: Religion 31 (2001), 175-193.

diese Spiritualität, diese Kraft, dafür gibt es keine Worte, aber mir standen die Haare zu Berge. Diese Kraft, sie macht einem Gänsehaut.“²⁸

Verbundenheit mit der sozialen Mitwelt gehört ebenfalls zur horizontalen Ausrichtung. Eine Patientin, die von einem Infarkt genas, schilderte: „Ich bin noch immer in einem Prozess ... aber mir kommt vor, ein neues Leben zu leben, vor allem in der Beziehung zu Personen. Ich habe einen viel tieferen Sinn, ein Bewusstsein von Gottes Gegenwart in allen Dingen, in allen Personen und allem, was in der Schöpfung geschieht.“²⁹

In der Grafik wird als Kernkomponente von Spiritualität auch Selbsttranszendenz angeführt. Sie ist insofern auf Verbundenheit bezogen, als nur der/die sich einem Größeren als er/sie selber anheimgeben kann, der vom Ego bzw. individuellen Selbst abzusehen vermag. Wer stets auf sich selbst fixiert ist, sei es hypochondrisch auf seine Gesundheit, sei es eifersüchtig auf seine/n Partner/in, öffnet sich nicht für spirituelle Wirklichkeiten und tut sich – so Viktor E. Frankl³⁰ – schwerer damit, im Leben einen tragfähigen Sinn zu finden. Ein Gesprächspartner von Niedermann schildert Selbsttranszendenz ebenso anschaulich wie authentisch: „Ich meine, die wichtigste Sache ist, sich ganz einer höheren Kraft anheimzugeben, sich ganz zu öffnen. Letztlich habe ich durch diese Erfahrungen ein Gefühl von Frieden bekommen, und das Verständnis für die Vollkommenheit der Realität.“³¹ In dem Maße, in dem der Mensch vom individuellen Ego absieht und sich einer Aufgabe, einem Du, einer Sache, einem Engagement zuwendet, verwirklicht er sein wahres Selbst, das mehr ist als das Ich.

An qualitativer Forschung, zumeist mit kleineren Stichproben durchgeführt, wird vor allem kritisiert, ihre Ergebnisse ließen sich nicht verallgemeinern. Einem sorgfältig rekonstruierten Fall – beispielsweise wie Spiritualität das coping von Karzinom erleichtert – lasse sich das Gegenbeispiel entgegenstellen: Dass aufgrund der Diagnose jegliche Hoffnung schwindet und der spirituelle Glaube zusammenbricht. Nichtsdestoweniger sind qualitative Zugänge zu spirituellen Phänomenen unumgänglich; diese werden lebendiger, plastischer, anschaulicher. Auch können solche Studien innovative und komplexere Sichtweisen zu Tage bringen. Zudem schließen sich qualitative und quantitative Forschungsvorgehen nicht aus.

28 Ebd.

29 Walton, J., Spirituality of patients recovering from an acute myocardial infarction. A Grounded Theory study. In: *Journal of Holistic Nursing* 17 (1999), 34–53, hier 48.

30 Frankl, V.E., *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk*, München 2004.

31 Niedermann, R. (1999), *Spirituality Research. The conceptualization of a model of spirituality*. Doctoral Dissertation at the School of Social Work at the University of Georgia. Summary: www.geocities.com/randynied/home.html

2. Das Unmessbare messen: Psychologische Skalen für Spiritualität?

Für Spiritualität wurden – ebenso wie für Religiosität³² – zahlreiche Skalen entwickelt, so „The Spiritual-Well-Being-Scale“, bisher in mehreren hundert Studien eingesetzt³³ und aus zwei Dimensionen bestehend: Existenzielles und religiöses Wohlbefinden, die mit je zehn Items gemessen werden. In folgender Tabelle finden sich die Rohwerte aus einer Pilotstudie mit 190 Studierenden in Fribourg und Salzburg, woraus ersichtlich wird, dass hierzulande – anders als in den Vereinigten Staaten, das existenzielle Wohlbefinden höher eingeschätzt wird als das religiöse:³⁴

	absolut richtig 6	richtig 5	eher richtig 4	eher falsch 3	falsch 2	absolut falsch 1
Ich glaube, mein Leben hat ein wirkliches Ziel (existenzielles Wohlbefinden)	35 %	40 %	20 %	4 %	1 %	0 %
Die Beziehung zu Gott trägt zu meinem Wohlbefinden bei (religiöses Wohlbefinden)	20 %	20 %	21 %	20 %	9 %	10 %

Spirituelles Wohlbefinden ist dann gegeben, wenn Menschen aus ihrer Gottesbeziehung positive Emotionen beziehen, und wenn sie sich zugleich ihrer Existenz gewiss sind, konkret: ihr Leben als sinnvoll und zugleich zielgerichtet empfinden. Auch weitere Spiritualitätsskalen messen traditionell-theistische Religiosität, so der Index spiritueller Erfahrung von Kass,³⁵ der u.a. erfragt, wie oft Menschen die Präsenz Gottes spüren, und wie sehr konkrete spirituelle Erfahrungen dazu beitrugen, an seine Existenz zu glauben, beispielsweise das Empfinden, mit der Erde und dem Leben verbunden zu sein, oder die Begegnung mit übersinnlichen Wesen, etwa Engeln.

Die Verfasser neuerer Spiritualitätsskalen bemühten sich, auf traditionell religiöse Semantik, speziell den Begriff „Gott“ zu verzichten. In einem der wenigen in Deutschland entwickelten Instrumente, der Skala „Transpersonales

32 Hill, P.C. & Hood, R.W. jr. (Eds.), Measures of religiosity, Birmingham Alab. 1999.

33 Paloutzian, R.F. & Ellison, C.W. (1982), Loneliness, spiritual well-being, and the quality of life. In: L.A. Pelau & D. Perlman (Eds.), Loneliness, New York 224-237.

34 Ausführlicher: Bucher, A., Wer sind die ‚nur‘ Spirituellen? Eine spiritualitätspsychologische empirische Pilotstudie. In: Wege zum Menschen 60 (2008), 460-471.

35 Kass, J.D. et al., Health outcomes and a new index of spiritual experiences. In: Journal for the Scientific Study of Religion 30 (1991), 203-211.

Vertrauen“ von Belschner,³⁶ beurteilen die Befragten ihre subjektiv erlebte Nähe zu einer „höheren Wirklichkeit“, einem „höheren Wesen“ – diese Semantik ist bezeichnend für das allgemein vorherrschende deistische Lebensgefühl bzw. die Krise des klassisch personalen Gottesbildes. Noch weiter geht die Skala „Spirituelle Selbsttranszendenz“ von Kirk und Mitarbeitern,³⁷ deren Items u.a. erfragen, ob Menschen „eine starke spirituelle Verbundenheit mit allen Menschen, die um mich sind, empfinden“, oder ob sie sich als Teil einer geistigen Kraft erfahren, von der alles Leben abhängt, oder ob sie sich mit der Natur so verbunden fühlen, „dass alles ein Teil eines lebendigen Organismus zu sein scheint“. Kirk und Mitarbeiter fanden im Rahmen von Zwillingstudien, dass die so gemessene Spiritualität zu gut fünfzig Prozent genetisch festgelegt ist, im Unterschied zu kirchlicher Religiosität, die stärker erzieherisch-sozialisatorisch beeinflusst wird. Die Skala von Kirk et al kommt dem hier favorisierten Verständnis von Spiritualität – als universale Verbundenheit – besonders entgegen und wurde in mehreren psychologischen Diplomarbeiten auch an der Universität Salzburg eingesetzt, unter anderem mit dem Ergebnis, dass Menschen, nachdem sie eine Nahtoderfahrung überlebt hatten, auf ihr höhere Werte verzeichneten, ihre Bindung zu institutioneller Religiosität aber abflaute.³⁸

Viele der mit den geschilderten Skalen gewonnenen Erkenntnisse sind spiritualitätspsychologisch höchst wertvoll, speziell hinsichtlich der Zusammenhänge mit Gesundheitsvariablen (s.u.). Ihre prinzipielle Begrenzung besteht aber darin, dass nur das Ausmaß jener Spiritualität gemessen werden kann, wie sie zuvor – theoretisch – konzeptualisiert worden war.

3. Effekte von Spiritualität auf Gesundheit

An gut gesicherten Effekten kann festgehalten werden:

- Spiritualität reduziert die Mortalitätsrate und verlängert die Lebensdauer.³⁹

36 Belschner, W. (2000), Transpersonales Vertrauen – Manual zur Skala. Transpersonale Berichte. Universität Oldenburg, AE Gesundheits- und Klinische Psychologie.

37 Kirk, K.M., Eaves, L.J. & Martin, N.G., Self-transcendence as a measure of spirituality in a sample of older Australian twins. In: Twin Research 2 (1999), 81–87.

38 Bspw. Stechl, A., Nah-Toderlebnisse und ihre Auswirkungen auf Psyche, Ethik und Religiosität/Spiritualität. Unveröffentlichte Diplomarbeit am FB Psychologie der Universität Salzburg 2007; Permannschlager, P.: Nahtoderfahrungen und ihr transzendente psychisch-spirituelles Transformationspotenzial. Unveröffentlichte Diplomarbeit am FB Psychologie der Universität Salzburg 2007.

39 Hummer, R.A. et al., Religious involvement and U.S. adult mortality. In: Demography, 36 (1999), 273–285.

- Spirituelle Menschen sind gesünder und weniger anfällig für kardiovaskuläre Erkrankungen, und dies umso mehr, wenn sie leicht in die Entspannungsreaktion, wie von diversen Meditationsformen begünstigt, eintreten können.⁴⁰ Italienische Nonnen, regelmäßig den Rosenkranz betend, haben einen niedrigeren Blutdruck.⁴¹
- Dass spirituelle Menschen gesünder sind, wird auch durch ihre gesündere Lebensweise erklärt, die man aber auch als Effekt von Spiritualität würdigen kann.⁴² Spirituelle Menschen konsumieren seltener Drogen (harte ebenso wie bürgerliche); viele wertschätzen das Fasten, wie es in den meisten religiösen Traditionen gepflegt wird; promiskue Sexualität wird mehrheitlich abgelehnt, dies auch schon im Jugendalter.⁴³
- Spiritualität, sowohl klassisch theistisch als auch als Selbsttranszendenz konzeptualisiert, geht mit (geringfügig) mehr Wohlbefinden und geringerer Depressivität einher,⁴⁴ wobei insbesondere solche Menschen von einer höheren Lebenszufriedenheit berichten, die sich als spirituelle Sucher verstehen.⁴⁵
- Relevanter wird Spiritualität vor allem in extrem stressreichen Situationen, wenn in höchster Not alle anderen Bewältigungsformen ausgeschöpft sind. Spirituelle Menschen können leichter kritische Lebensereignisse bewältigen, sei es – was für Eltern das Furchtbarste ist – den Tod eines Kindes, was in einer der wenigen deutschsprachigen Studien von Znoj, Morgenthaler & Zwingmann untersucht wurde,⁴⁶ sei es eine lebensbedrohliche Diagnose, speziell Karzinom.⁴⁷

40 Benson, H., Heilung durch Glauben, München 1997; Dossey, L., Heilende Worte. Die Kraft der Gebete und die Macht der Meizin, Südergellersen 1995.

41 Timio, M. et al., Blood pressure trend and cardiovascular events in nuns in a selected order: A 30-year follow-up study. In: Blood Pressure, 6 (1987), 81–87.

42 Levin, J., God, faith, and health. Exploring the spirituality-healing connection, New York 2001.

43 Rew, L. & Wong, J., A systematic review of associations among religiosity/spirituality and adolescent health attitudes and behaviors. In: Journal of Adolescent Health 38 (2006), 433–442.

44 Doolittle, B. & Farrell, M., The association between spirituality and depression in an urban clinic. Primary Care Companion Journal of Clinical Psychiatry 6 (2004), 114–118.

45 Kaldor, P. et al. (2004), Spirituality and wellbeing in Australia. NCLS Research. Occasional Paper 6. www.ncls.org.au/download/doc3416/NCLSOccasionalPaper6-SpiritualityandWellbeing.pdf

46 Znoj, H., Morgenthaler, C. & Zwingmann, C., Mehr als nur Bewältigen? Religiosität, Trauerreaktion und Coping bei elterlicher Depressivität nach dem Verlust eines Kindes. In C. Zwingmann & H. Moosbrugger (Hrsg.), Religiosität: Messverfahren und Studien zu Gesundheit und Lebensbewältigung, Münster 2004, 277–297.

47 Laubmeier, K.K., Zakowski, S.G. & Bair, J.P., The role of spirituality in the psychological adjustment to cancer: A test of the transactional model of stress and coping. In: International Journal of Behavioral Medicine, 11 (2004), 48–55.

- Spiritualität ist ein robustes und eigenständiges Persönlichkeitsmerkmal, d.h. spirituelle Menschen sind nicht neurotischer – wie von Freud unterstellt –, aber auch nicht psychotischer oder introvertierter.⁴⁸
- Spiritualität begünstigt jene menschlichen Stärken und Tugenden, die in den Fokus der Positiven Psychologie gerückt sind.⁴⁹
- Spirituelle Menschen können erwiesenermaßen leichter verzeihen, wodurch sich physiologische Stressindikatoren ebenso vermindern wie negative Emotionen, speziell Zorn und Traurigkeit.⁵⁰
- Spiritualität fördert die Haltung der Dankbarkeit, auch für alltägliche und unscheinbare Dinge. McCullough, Emmons & Tsang entwickelten eine Skala zur Dankbarkeit mit Items wie: „Ich bin dankbar für alles, was ich im Leben erhalten habe“ – diese korreliert signifikant mit Spiritualität.⁵¹

Noch einmal: Präsentieren ließ sich bloß eine Auswahl; völlig unberücksichtigt blieben die empirischen Studien, die bisher zu Spiritualität, Religiosität in therapeutischen Settings durchgeführt wurden.⁵²

4. Ausblick

Der kurze Aufsatz begann mit der Feststellung, dass eine „Psychologie der Spiritualität“ sich durch die Skylla der theologischen Marginalisierung und die Charybdis der psychologischen Pathologisierung hindurch finden muss. Mittlerweile mehren sich die Anzeichen, dass die beiden mythologischen Ungeheuer zahmer geworden sind. Psychologen wird zusehends stärker bewusst, welches auch psychologisch relevante Potenzial in den religiös-spirituellen Überzeugungen von Menschen steckt, speziell als Ressource für den therapeutischen Prozess, was die renommierten amerikanischen Psychologen Richards und Bergin motivierte,

- 48 Piedmont, R.L., Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. In: Journal of Personality 67 (1999), 985-1013; MacDonald, D.A., Spirituality: Description, measurement, and relation to a five factor model of personality. In: Journal of Personality, 68 (2000), 153-197.
- 49 Auhagen, A.E. (Hrsg.), Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben, Weinheim 2004 (Neuaufgabe 2008); Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (Eds.), Handbook of positive psychology, Oxford 2005.
- 50 Witvliet, C., Ludwig, T.E. & van der Laan, K.L., Granting forgiveness or harbouring grudges: Implications for emotions, physiology and health. In: Psychological Science 121 (2000) 117-123.
- 51 McCullough, M.E., Emmons R.A. & Tsang, J.A., The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. In: Journal of Personality and Social Psychology, 82 (2002), 112-127.
- 52 Utsch, M., Religiöse Fragen in der Psychotherapie. Psychologische Zugänge zu Religiosität und Spiritualität. Stuttgart 2005.

„eine spirituelle Strategie für Beratung und Psychotherapie“ zu entwickeln.⁵³ Umgekehrt interessieren sich auch – hoffentlich – mehr und mehr Theologen für die psychologischen Komponenten von Spiritualität, speziell Eugen Drewermann, der, belesen und kompetent wie kaum ein anderer, die Befunde der modernen Neurologie auf religiös-spirituelle Erfahrungen bezog.⁵⁴ Aber genau einen solchen Theologen drängte die amtliche Kirche hinaus – letztlich in die Freiheit des Geistes, die wahre Spiritualität auszeichnet.

53 Richards, S.P. & Bergin, A.E., A spiritual strategy for counseling and psychotherapy, Washington DC 1996 (4. Aufl. 2002).

54 Drewermann, E., Atem des Lebens. Die moderne Neurologie und die Frage nach Gott, Band 2: Die Seele, Düsseldorf 2007.