

Spiritualität

„Die besondere Kraft der Selbsttranszendenz“

Mirjam Gamper, Manfred Kassl, Christina Weger

Empirische Sinnforschung und ihre Anwendung

720692/SE

LV-Leiterin: Ass.- Prof. Dr. Schnell Tatjana

SS 2011

Was bedeutet Spiritualität

Spiritus:

- Luft
- Hauch
- Atem
- Seele
- Geist
- Begeisterung
- Mut
- Sinn

Geschichte des Begriffs

- Die Lateiner sowie die biblische Tradition sahen Spiritualität im engsten Zusammenhang mit **Atem**. Mit unserem ersten Atemzug kommen wir auf die Welt und mit dem letzten Atemzug verlassen wir sie wieder.
- Im Laufe der Geschichte verengte sich Spiritualität auf **kirchliche Frömmigkeit**
- In den letzten Jahren erweiterte sich das Bedeutungsspektrum von Spiritualität massiv und **löste sich von der traditionellen Religiosität ab**.

Definition von Spiritualität

- Es besteht keine einheitliche Definition
- Versuche Spiritualität zu definieren:
 - „Spiritualität ist wie der Wind, den man zwar spüren kann, aber nicht ergreifen kann und jede Definition legt fest, grenzt aus. Spiritualität dagegen solle man offen lassen.“ (Nye, 1999)
 - „Spiritualität durchdringt alle Aspekte des Lebens und übersteigt die physische, psychologische und soziale Wirklichkeit.“ (Walton & Sullivan, 2004)

Kernmerkmale von Spiritualität

- Verbundenheit und „Einssein“
 - Alles ist mit allem verbunden
- Beziehung zu Gott oder einem höheren Wesen
 - Beziehung zu einer höheren Kraft (Universum, Gott, kosmische Energie)
- Verbunden sein mit der Natur
- Beziehung zu anderen
 - Soziale Verantwortung
- Beziehung zum Selbst
 - Wachstum des eigenen Selbst

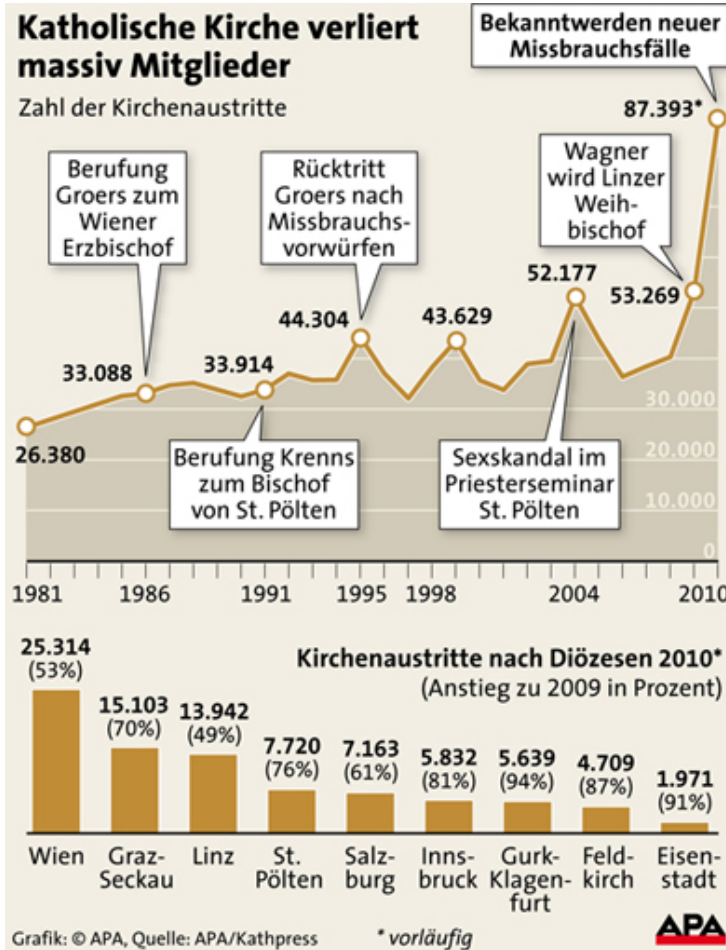
Kernmerkmale von Spiritualität

- Selbsttranszendenz
 - Du überschreitest die Grenzen deines kleinen Geistes, und du realisierst, wie elend das gewöhnliche Leben des Egos ist. Du trittst in tiefere und höhere Formen der Realität ein, wenn du vom Ego absiehst“ (Mohan & Roy, 2004)
- Spiritualität als Praxis, speziell Gebete und Meditationen
- Paranormale Erfahrung

Warum so populär?

- Individuelle Spiritualität aufgrund der Krise der institutionell-kirchlichen Religiosität
- Spiritualität aufgrund ihrer positiven Effekte
- Spiritualität, weil in der Wissenschaft gewürdigt – die These der Gehirnforschung, Spiritualität sei ein universales und angeborenes Phänomen

Die Krise der Kirche



Die Krise der Kirche

„Viele ziehen eine scharfe Trennlinie zwischen Religion, die sie verschmähen, und Spiritualität, welche sie als Königsweg zu Authentizität, Freiheit und Kreativität würdigen.“ (Seager, 1984)

Warum so populär?

- Individualisierung
- Religiöser Pluralismus

Spiritualität aufgrund ihrer positiven Effekte

- + erhöht die körperliche Gesundheit
- + steigert das psychisches Wohlbefinden
- + verlängert die Lebenserwartung

- reduziert das Risiko von Zivilisationskrankheiten
- vermindert Stress

(Bucher, Die Psychologie der Spiritualität, S.12 – 13)

Spiritualität - in der Wissenschaft gewürdigt

Quantenphysik pro Spiritualität

*„Physik und Theologie stehen einander näher als gemeinhin
angenommen wir. Das heißt aber keineswegs, dass die
Physik die ganze Welt erklären könnte.“*

*(Professor Markolf H. Niemz; Physiker und Medizintechniker
an der Universität Heidelberg, PM 05/2011, S. 76)*

Spiritualität - in der Wissenschaft gewürdigt

- Erste Erkenntnisse von Spiritualität in der neuropsychologischen Forschung

„In den ganzen fünf Jahren meines Psychologiestudiums habe ich nie etwas von Spiritualität gehört, vom Geist, von der Seele. Ich habe auswendig gelernt, welcher Gehirnteil aktiv ist, wenn Menschen Probleme lösen oder Angst haben. Aber verstehe ich damit den Menschen? Es war alles so naturwissenschaftlich. Das Menschen auch glauben, an Gott, an ein höheres Wesen, dass sie einen letzten Sinn suchen...davon haben wir kaum etwas gehört.“ (Bucher, 2007)

Versuche, Spiritualität zu messen

„Spiritualität ist ein enorm reiches und vielschichtiges Konstrukt, das sich einer simplen Definition ebenso entzieht der leichten Messbarkeit.“ (Emmons, 2000)

Instrumente zur Messung von Spiritualität

- Skala „Spirituelles Wohlbefinden“ von Paloutzian und Ellison (1982)
- „Index spiritueller Erfahrungen“ von Kass et al. (1991)
- „Mystizismusskala“ von Hood (1975)
- „Transpersonales Vertrauen“ von Belschner (2000)
- „Humanistisch- phänomenologische Spiritualität“ von Elkins et al. (1988)
- „Spirituelle Transzendenz“ von Piedmont (1999)

Spiritualität: die besondere Kraft der Selbsttranszendenz

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Spiritualität und Lebenssinn?

Was bedeutet eigentlich Spiritualität?

Wie drückt sie sich aus?

Was bewirkt sie?

Wird sie als sinnstiftend erlebt?

Diese Fragen wurden zum Kern unserer interessanten Fallstudie, die wir nachfolgend vorstellen:

Vorgehensweise unserer Untersuchung

1.) Kontaktaufnahme mit spirituellen Personen

Wir haben versucht, unsere Interviewpartner aus den verschiedensten beruflichen Bereichen zu bekommen. Auf jedem Fall sollte ihr Berufszweig etwas mit Spiritualität zu tun haben. Selbstverständlich wurden von uns auch Personen interviewt, welche sich auch nur privat mit Spiritualität beschäftigten. Uns war es wichtig, unterschiedliche Personen zu bekommen, damit wir schlussendlich ein aussagekräftiges Ergebnis erhielten.

Vorgehensweise unserer Untersuchung

2.) Erstellen des Interviewleitfadens

Zuerst haben wir uns in die vorgeschlagene Literatur eingelese: Schnell, T. (2010). Religiosität als Quelle der Sinnerfüllung. In C. Klein, H. Berth & F. Balck (Hrsg.), Die Bedeutung von Religion für die Gesundheit. Konzepte – Befunde – Erklärungsansätze. Weinheim: Juventa Verlag.

Wong, P. T. P. (1998). Spirituality, meaning, and successful aging. In Wong, Paul T. P. (Ed); Fry, Prem S. (Ed). (1998). The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications. (pp. 359-394). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

und danach haben wir eigene Literatur hinzugezogen. Außerdem konnten wir doch einige Dokumentationen zur Spiritualität im Internet auf youtube finden. Somit hatten wir schon einmal eine ganz gute Ausgangsbasis. Jeder von uns notierte für sich Fragen, die er für interessant und wichtig hielt. So bekamen wir einen sehr großen Fragenpool und bei unserem nächsten Treffen diskutierten wir, welche Fragen wir eliminierten sollten und welche nicht.

Vorgehensweise unserer Untersuchung

3.) Durchführung und Auswertung der Interviews

Die Fragen wurden unseren Interviewpartnern vorgelesen und ihre Antworten mit einem Tonbandgerät, einer digitalen Kamera oder Handy aufgenommen. Ihre Antworten wurden dann von uns transkribiert und ausgewertet. Einen Videofilm von unseren Interviewpartnern über unsere interessantesten Fragen haben wir ebenfalls erstellt. Das Interview haben wir für 30 min. angesetzt, das aber bei einigen Interviewpartnern aufgrund ihres Interesses schon einmal länger dauern hat können. Am Ende des Interviews war es immer eine Freude zu hören, wenn es Personen gab, die Interesse am Ergebnis der Seminararbeit zeigten.

Unser Interviewleitfaden

- 1) Was verstehen Sie unter Spiritualität? Nennen Sie mir bitte 3 Eigenschaftswörter!
- 2) Wie wird Spiritualität im Alltag erlebt? Nennen Sie mir bitte ein Beispiel!
- 3) Kann die Institution Kirche überhaupt Spiritualität übermitteln? Wenn ja wie?
- 4) Ist es für eine Person möglich spirituell zu sein, jedoch nicht religiös im traditionellen Sinne?
- 5) Wie entwickelt sich Spiritualität? Wie war das bei Ihnen?
- 6) Wie sehen Sie aus ihrer spirituellen Sicht die momentane Weltlage am Beispiel mit Fukushima?
- 7) Was bewirkt Spiritualität?

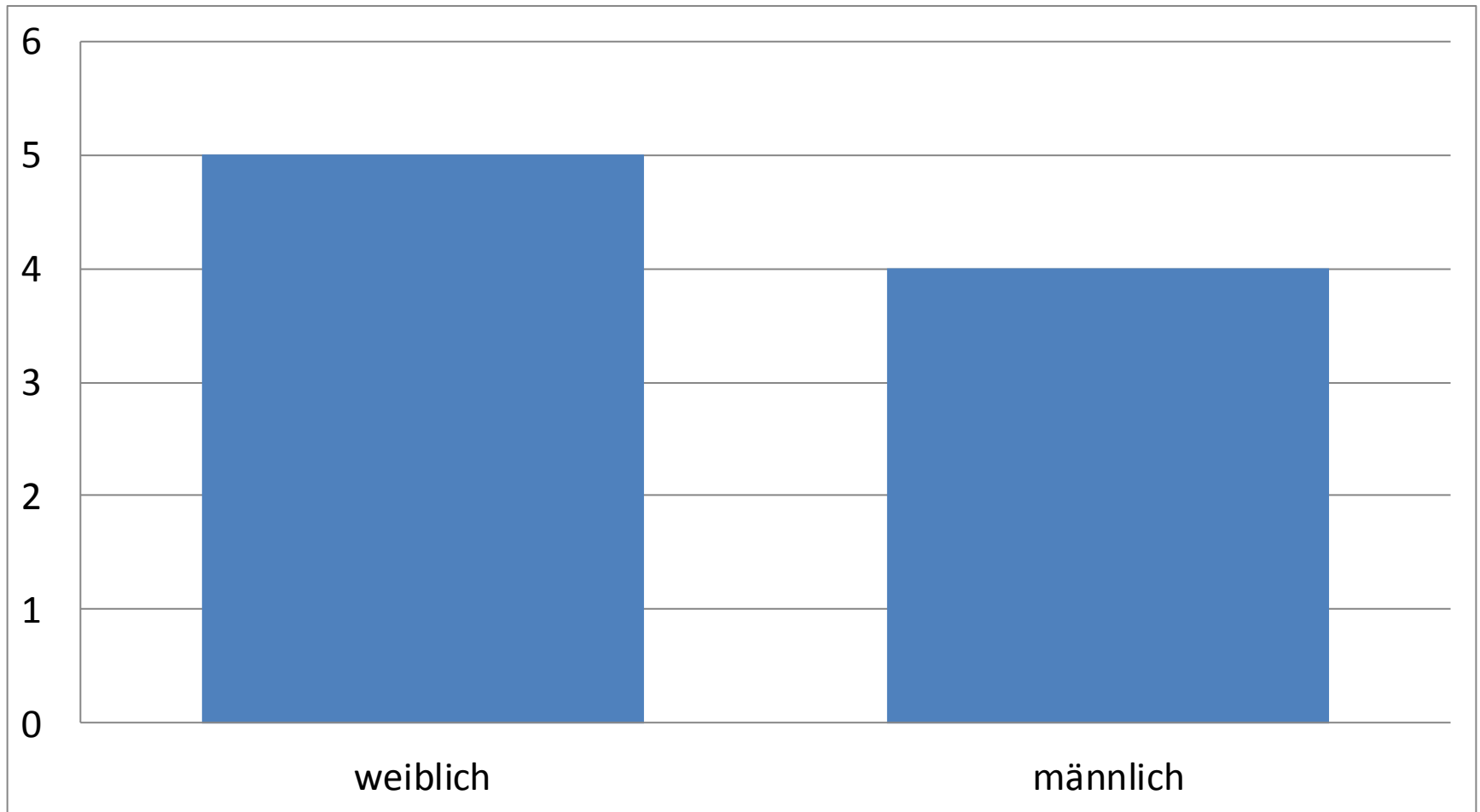
Fortsetzung Interviewleitfaden

- 8) Sollte sich die Psychologie mehr mit spirituellen Themen befassen?
- 9) Wird Spiritualität als sinnstiftend erlebt?
- 10) Gibt es für Sie einen Unterschied zwischen Religiosität und Spiritualität?
- 11) Welchen Einfluss hat Spiritualität auf die Persönlichkeit?
- 12) Erleben Sie durch Ihr Ausleben Ihrer Spiritualität in Beziehungen sei es beim Partner oder bei Freunden oft eine „Nicht – Akzeptanz“?
- 13) Was möchten Sie von ihrem spirituellen Wissen anderen übermitteln?
- 14) Haben Sie ihre Spiritualität schon einmal in Frage gestellt?

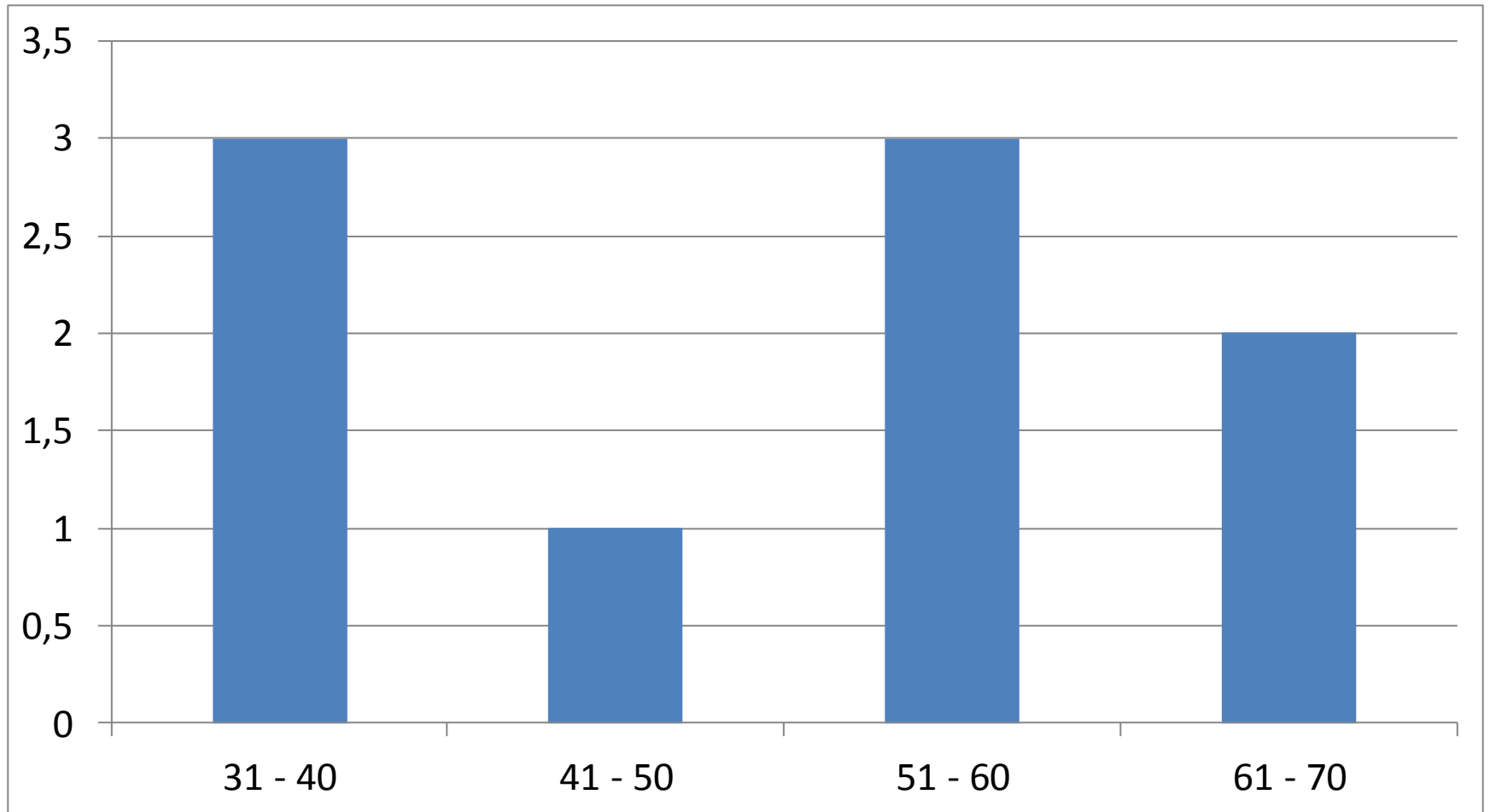
Unsere Interviewpartner:

1. männlich, katholischer Pfarrer, 45 Jahre
2. männlich, Kirchenrektor der Jesuitenkirche, 58 Jahre
3. männlich, Theologe, israelitische Kultusgemeinde
4. weiblich, katholische Krankenschwester, 64 Jahre
5. Anonym; ganzheitliche Heilerin
6. Anonym; Lebensberaterin und Astrologin
7. Anonym; Beruf nicht definiert (Bereich Schamanismus und Mystik)
8. weiblich; Pharmazeutin
9. Anonym; Astrologin

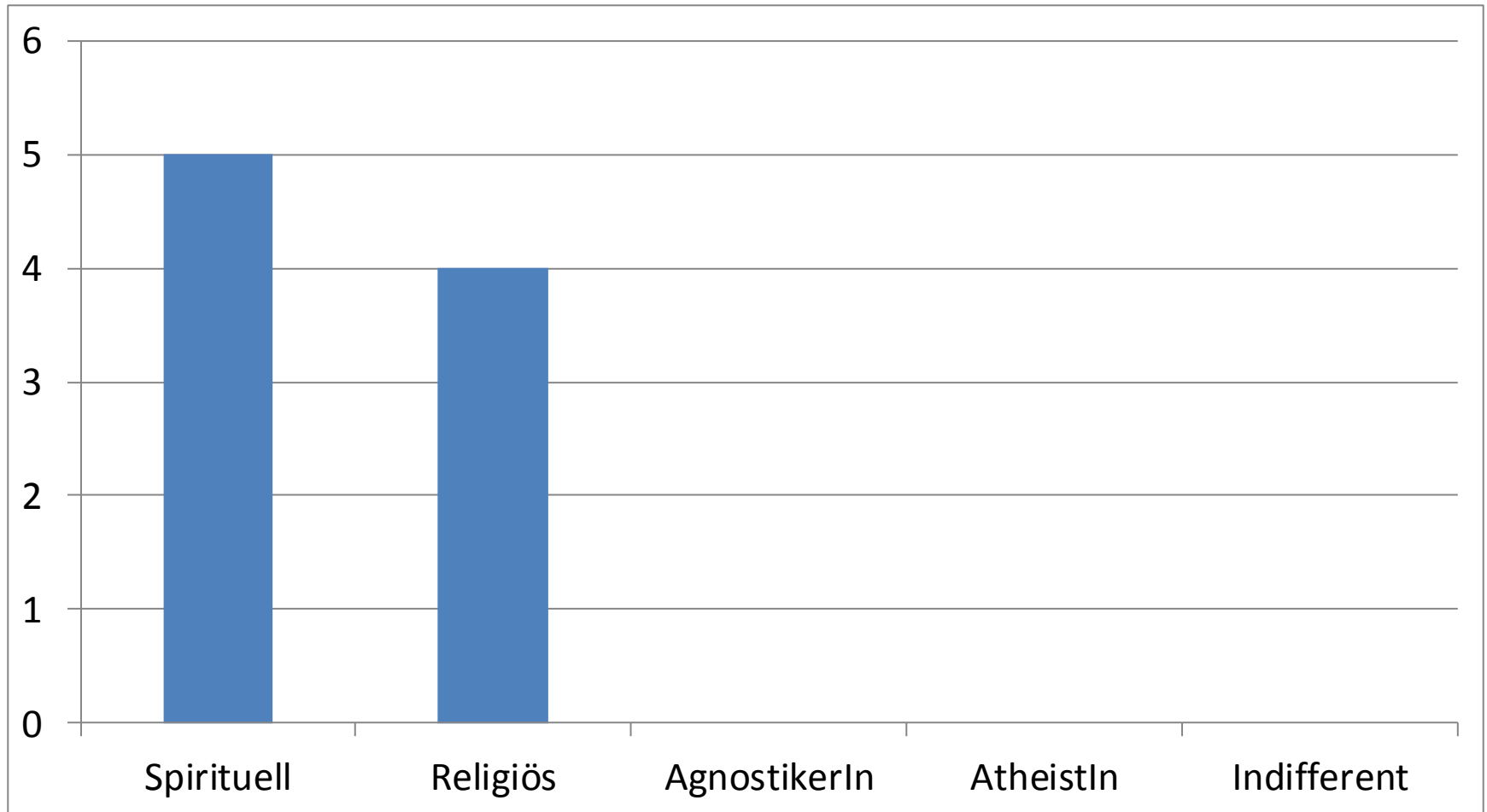
Zusammensetzung der Stichprobe grafisch betrachtet:



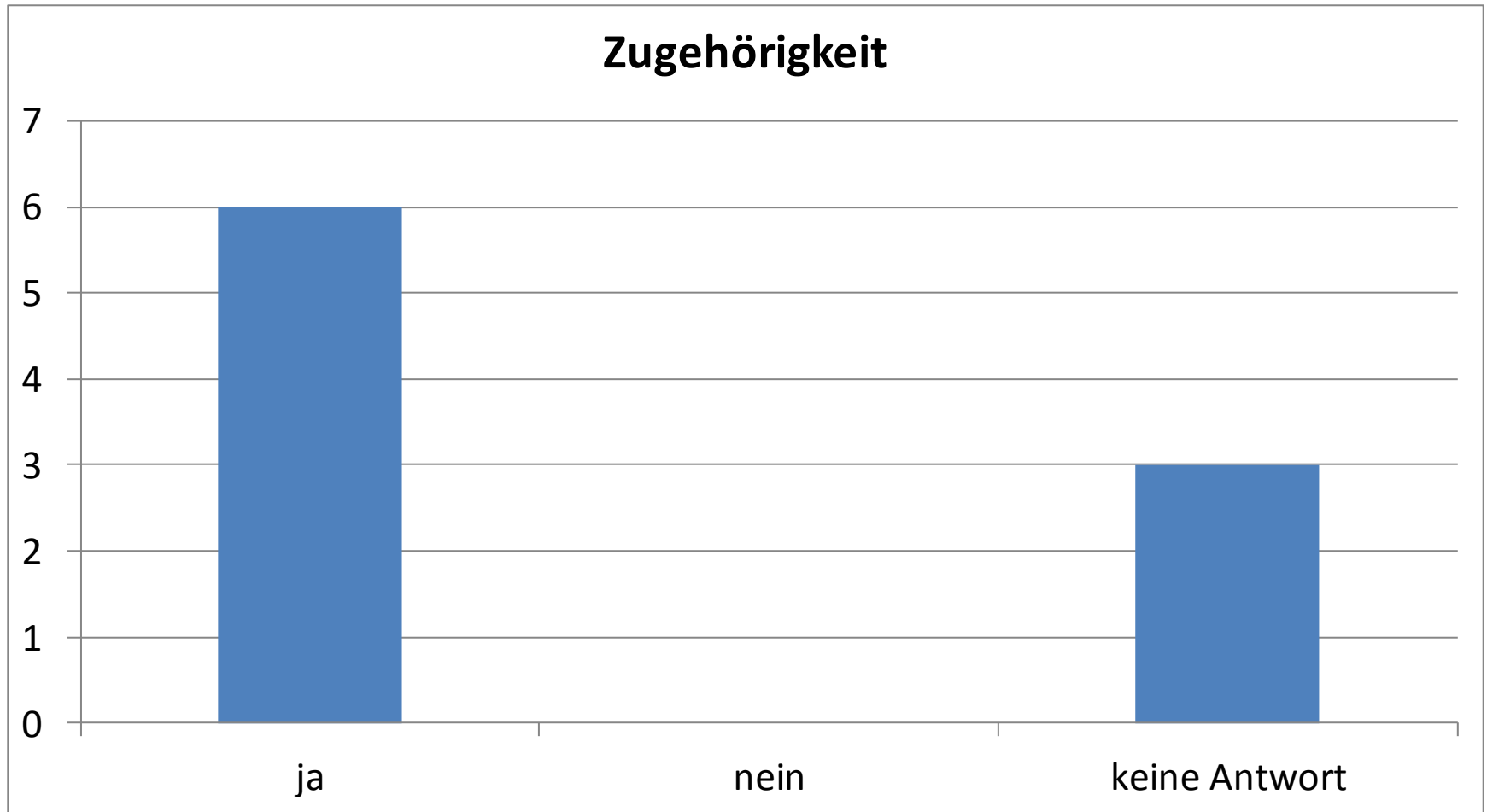
Alter



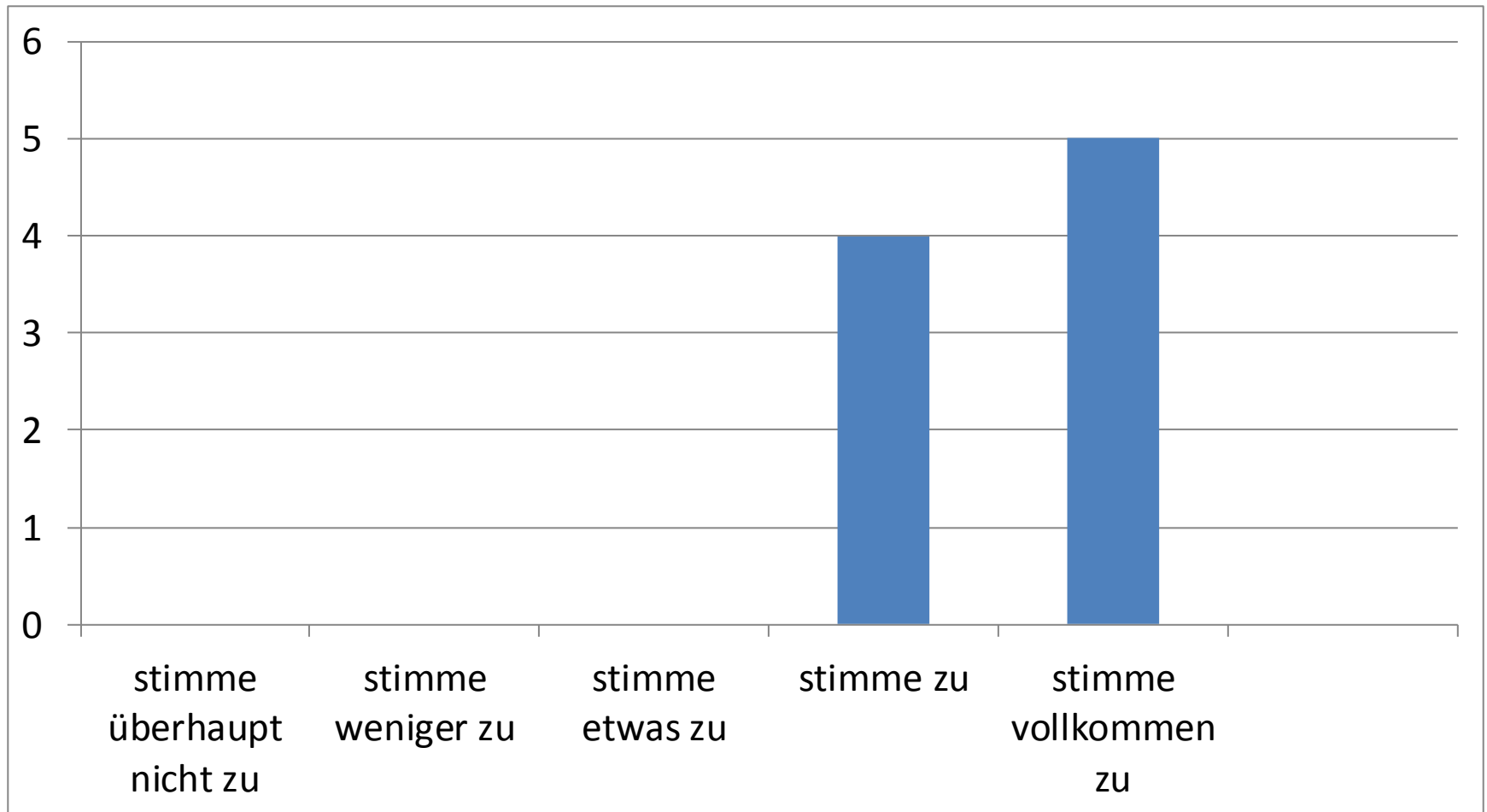
Selbsteinschätzung



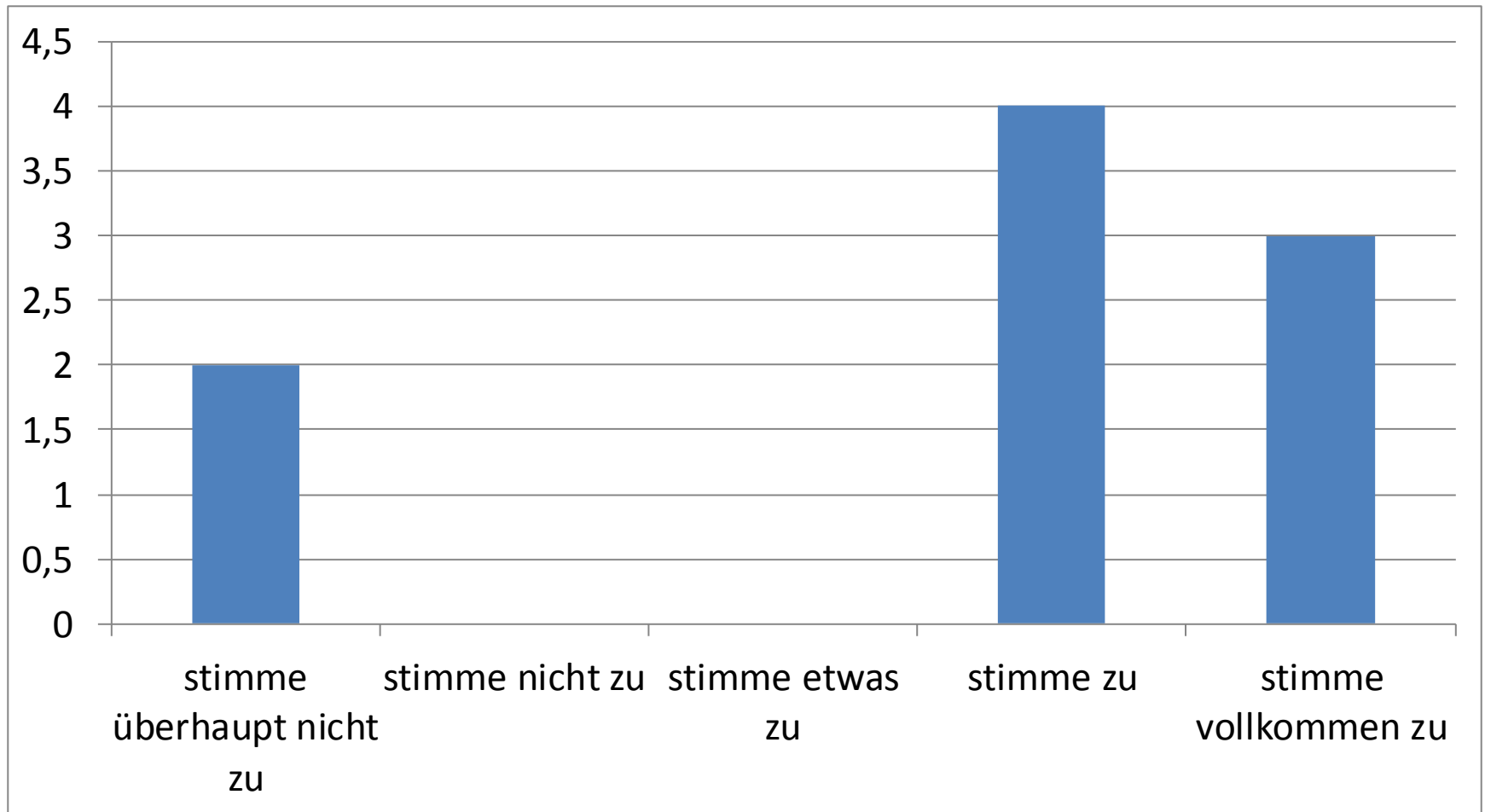
Glaubensgemeinschaft



Zugehörigkeit zur Glaubensgemeinschaft



Einschätzung der Spiritualität



Auswertung der Untersuchung

Die Auswertung unserer Interviews erfolgte durch die Zuordnung der Aussagen zu den **26 Primärskalen** des **LeBe**, die differenziert und ausführlich die Ausprägungen der verschiedenen Lebensbedeutungen darstellen. Die Primärskalen lassen sich wiederum den **vier globalen Dimensionen** zuordnen – Selbsttranszendenz, Selbstverwirklichung, Ordnung und Wir- und Wohlgefühl – wobei sich die Dimension Selbsttranszendenz in die beiden Subdimensionen vertikale und horizontale Selbsttranszendenz unterteilen lässt. Diese vier bzw. fünf Dimensionen ermöglichen einen komprimierten und globalen Überblick über die Schwerpunkte der persönlichen Lebensbedeutungen.

Quellenangabe: Schnell, T. & Becker, P. (2007). Der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe). Göttingen: Hogrefe.

Ergebnis unserer Auswertung

Die Auswertung mit Hilfe des LeBe ergab für uns folgende Ergebnisse, die wir nachfolgend zusammenfassend pro Frage vorstellen.

Frage 1: Was verstehen Sie unter Spiritualität? Nennen Sie mir bitte 3 Eigenschaftswörter.

Spiritualität bedeutet einen individuellen Entwicklungsweg zu gehen, der den Geist des Menschen dynamisch, lebendig, transformativ wirken lässt; der Mensch fühlt Dankbarkeit und Liebe, zeigt Mitgefühl, Vitalität, Kreativität und Sinnlichkeit - Erdverbundenheit.

Spiritualität als Übergang von der materiellen in die immaterielle Welt, die mit Lichtgeschwindigkeit unterwegs ist;

Spiritualität als Gefühl des Gottvertrauens;

Spiritualität als Sinnsuche, zum Verständnis der Ganzheit.

Frage 2: Wie wird Spiritualität im Alltag erlebt?

Stärkere Achtsamkeit auf das innere Erleben – der Gedanken und Emotionen und gleichzeitig intuitives und vertrauensvolles sich „Führen lassen“, um die Signale in der Welt wahrzunehmen und deren Zusammenhänge zu erkennen. Dadurch wird der Mensch frei von Wertung und erlangt Liebe zu sich und seinen Mitmenschen. Er übernimmt Verantwortung für alles was geschieht und erlebt tiefe Dankbarkeit.

Frage 3: Kann die Institution Kirche überhaupt Spiritualität übermitteln? Wenn ja, wie?

Kirche ist eine Auffangstation; sie vermittelt Werte, Wissen, Geistiges und bietet Gemeinschaft – dies geschieht in einem Rahmen – innerhalb von Grenzen und Einschränkungen; Spiritualität ist mehr, bedeutet Freiheit und wer tiefe Spiritualität lebt, wird irgendwann auch die Institution Kirche verlassen.

(Eugen Drewermann „Je näher zur Kirche desto weiter weg zu Gott“)

Frage 4: Ist es für eine Person möglich spirituell zu sein, jedoch nicht religiös im traditionellen Sinne?

Jeder Mensch ist spirituell veranlagt, weil Spiritus etwas mit dem Atem zu tun hat und jeder Mensch hat einen Atem. Wenn der Atem nicht mehr da ist, dann ist der Mensch tot.

Spiritualität ist deshalb abgekoppelt von Religion und nicht von ihr abhängig.

Frage 5: Wie entwickelt sich Spiritualität? Wie war das bei Ihnen?

Einerseits ist Spiritualität angeboren und von Geburt an da, andererseits kann Spiritualität durch das Umfeld (Freunde, Berufsweiterbildungen) und durch besondere Ereignisse wie zum Beispiel durch die Auseinandersetzung mit dem Tod oder durch Sinnkrisen ausgelöst werden und sich entwickeln.

Frage 6: Wie sehen sie aus Ihrer spirituellen Sicht die momentane Weltlage am Beispiel mit Fukushima?

Der Mensch kann nicht alles machen, es gibt Grenzen. Es ist für den Mensch zwar interessant mit der Technologie zu spielen, jedoch wiegt sich die Wissenschaft, die nur die rationale Gehirnhälfte benützt und kaum Zugang zur Intuition hat, in falscher Sicherheit; Aber warum greift Gott nicht ein?.. weil die Freiheit des Menschen im Vordergrund steht, diese jedoch falsch einsetzt; Das Ereignis hat seinen Sinn, den nicht alle erkennen – es bedeutet Transformation, Heilung, Aufstieg in eine andere Dimension.

Frage 7: Was bewirkt Spiritualität?

Spiritualität erweitert den Horizont, verändert nachhaltig durch das eigene Tun und Handeln die Persönlichkeit und seine Umwelt, der Lebensweg wird bewusster und erleichtert, durch das Erkennen der Zusammenhänge; Der Mensch erlebt Sinn und lebt mit allen Sinnen, er weiß, warum er hier ist, es lässt ihn frei fliegen, ohne Grenzen und Einschränkungen.

Frage 8: Sollte sich die Psychologie mehr mit spirituellen Themen beschäftigen?

Psychologie bietet eine Basis um den Alltag besser zu verstehen; Um den Menschen zu sich selbst zu führen, zu heilen, um Ganzheit zu erleben, dazu benötigt man Spiritualität als Wirkungsverstärker.

Heute sind Therapeuten und Psychologen der Ersatz von Beichtvätern und diese sollten die Frage nach Gott mit einbeziehen können.

Wenn aber manchmal Leute versuchen, nur mit Religionen und Gebete, psychische Krankheiten zu heilen, sagen wir NEIN.

Frage 9: Wird Spiritualität als sinnstiftend erlebt?

Es gibt keine Abspaltung der Spiritualität vom Sinn; Sie lässt tiefer und ganzheitlicher schauen und je mehr Teile man einordnen kann, desto mehr kann man positiv an der Welt mitarbeiten, auf andere hin, das Dasein ist erfüllend für sich und für andere; Das bewirkt eine innere Zufriedenheit.

DANKE

Wir möchten uns hierbei noch einmal ganz herzlich bei unseren Interviewpartnern

Dr. Troyer Franz

Mag. Lipschütz Thomas

Fritzer Peter

und den anonymen TeilnehmerInnen

für ihre Mitwirkung an unserer Seminararbeit bedanken. Nur durch ihre Teilnahme war es für uns möglich, das Projekt schlussendlich zu einem erfolgreichen Ergebnis zu bringen. Nochmals vielen Dank für die Zeit und Geduld die sie für uns dafür aufgewendet haben.

Fazit im Hinblick auf unsere Kernfragen

Spiritualität als inneres, individuelles, kontinuierliches Wachsen und Fortentwickeln ermöglicht intuitive Einblicke in das Erleben des Selbst und dessen Zusammenhänge mit der Gesamtheit. Spiritualität als nicht direkt messbare Dimension geht über das materiell – sinnlich Erfassbare hinaus und führt auf eine höhere Metaebene des Denkens, Fühlens und Erlebens. Positive und negative Lebensereignisse können dadurch gleichwertig wahrgenommen werden, was Freiheit und einen tiefen Sinn für das Dasein des Menschen mit sich bringt.

Literaturverzeichnis

- Bahram, E. (2001). Spiritualität ist eine Wissenschaft. Ibero Verlag.
- Bucher, A. (2007). Psychologie der Spiritualität. Weinheim: Beltz Verlag.
- Flohr, K. (2011). Das Geheimnis der Schutzengel, *P.M. Magazin*, 6, 44-52.
- Frankl, V. E. (2011). Das Leiden am sinnlosen Leben. (24. Aufl.). Verlag Herder.
- Grün, A. (2011). Spiritualität. (1. Aufl.). Verlag Herder

Literaturverzeichnis

- Lama, D. (2003). Der Weg zum Glück. Sinn im Leben finden. Freiburg: Herder Verlag.
- Lelord, F. (2006). Hectors Reise: oder die Suche nach dem Glück. (24. Aufl.). Piper Taschenbuch.
- Ripota, P. (2011). Mit Lichtgeschwindigkeit in die Ewigkeit, P.M. Magazin, 5, 22-26.
- Schnell, T. (2010). Religiosität als Quelle der Sinnerfüllung. In C. Klein, H. Berth & F. Balck (Hrsg.), Die Bedeutung von Religion für die Gesundheit. Konzepte – Befunde – Erklärungsansätze. Weinheim: Juventa Verlag.

Literaturverzeichnis

- Sinkovits, J. (2007). Spiritualität und moderne Lebenswelt. (1. Aufl.). Lit Verlag.
- Steindl-Rast, D. (2005). Die Achtsamkeit des Herzens. (5. Aufl.). Verlag Herder.
- Wong, P. T. P. (1998). Spirituality, meaning, and successful aging. In Wong, Paul T. P. (Ed); Fry, Prem S. (Ed). (1998). The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications. (pp. 359-394). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.