

Spiritualitätsforschung

Bedeutungsspektrum, Studien zu Spiritualität und Gesundheit
Zusammengefasst und bearbeitet von Gottfried Prinz, MAS

Bedeutungsspektrum von Spiritualität

(aus: Bucher, A.: Psychologie der Spiritualität, Handbuch. Beltz Verlag Weinheim Basel 2007)

Den folgenden Ausführungen liegen 190 ausgewertete Fragebögen zugrunde, wobei die Bereitschaft, auf „spirituelle Themen“ zu antworten, mit 83% bei Frauen und lediglich mit 17% bei Männern liegt.

A. Bucher leitet aus Aussagen von Studierenden zu Spiritualität acht Bedeutungskategorien ab und beschreibt sie in absteigender Reihenfolge so:

- 1) **Übernatürliches und Transzendentes:** häufigste Assoziation mit Spiritualität. Konkretisiert wird dies u.a. mit folgenden Beschreibungen: „Gott als Freund, mit dem man sich austauscht“, „höhere Mächte“ – wobei mitunter ausdrücklich gesagt wurde, dass diese nicht mit „Gott“ identisch seien - ; auch „Engel“, „Schutzengel“, „etwas Übermenschliches“, „Übersinnliches“.
- 2) **Esoterik – Okkultismus:** Knapp ein Drittel der Befragten steht „Spiritualität“ kritisch gegenüber und assoziiert damit „Esoterik“ und spiritistische Praktiken wie „Gläserücken“. Es handle sich im „Aberglaube“, „Magie“ und sei etwas für „übertriebene Spinner“, „Humbug“, es sei „gefährlich“. Es liegt der Schluss nahe, dass zahlreiche Studierende „Spiritualität“ mit dem vom gleichen Wortstamm hergeleiteten „Spiritismus“ gleichsetzen.
- 3) **Spirituelle Praktiken:** Am dritthäufigsten wird mit „Spiritualität“ „Meditation“, „Yoga“ (am häufigsten), vereinzelt auch Mantrarezitation, „Entspannungstechniken“, sowie „Exerzitien“ und „Gebet“ (selten) assoziiert.
- 4) **Gefühle, Harmonie:** Konkret „Harmonie spüren, Momente erleben“, „innere Ruhe und Gelassenheit erlangen“, „innere Zufriedenheit“, „sich frei fühlen“, „vertrauen“, „Ruhe, Einssein, Wärme, Farben“. Spiritualität wird weniger mit Kognitionen (im Sinne von „Denken“) als vielmehr mit Emotionen gleichgesetzt, die als wünschenswert angesehen werden.
- 5) **Glaube:** damit sind „Ansätze verschiedener Religionen“ gemeint; „eher individuell, zusammengewürfelt aus verschiedenen Religionen (Buddhismus, Hinduismus, Judentum, Christentum)“. Gelegentlich ausdrücklich NICHT auf Kirche bezogen, vereinzelt auch nicht auf „Gott“, sondern „höhere Mächte, gute und böse“.
- 6) **Philosophische Komponenten:** in diese Kategorie fallen Aussagen wie „über das Leben nachdenken“, „Auseinandersetzen mit Fragen wie ‚Woher komme ich, wohin gehe ich?‘“. „Spiritualität“ sei „Sinnggebung“, „ein höherer Sinn“, der mehr mit „Philosophie“ und weniger mit Kirche zu tun habe.
- 7) **(Über-)sinnliche Erfahrungen:** 15% der Befragte assoziieren „Spiritualität“ damit, konkret „Mystisches und Mysteriöses“, „Energien, die man nicht sehen kann, uns aber

Spiritualitätsforschung

Bedeutungsspektrum, Studien zu Spiritualität und Gesundheit
Zusammengefasst und bearbeitet von Gottfried Prinz, MAS

beeinflussen“¹, gelegentlich intensive Naturverbundenheit: „Unerklärliches, Naturerlebnisse“. Zentral ist die Dimension bzw. Intensität der Erfahrung.

8) Individuation: Die selten genannte Kategorie meint. „Spiritualität“ bestehe darin, „geistige Reife“ zu erlangen, „heil“ zu werden (auch alternative Medizin); sie sei „Reise ins Ich“, „Auseinandersetzung mit sich selbst“, „ein persönlicher Weg, um sein Glück zu finden“, „innerer Weg und Selbstfindung“. In dieser Kategorie wird das Prozesshafte von Spiritualität akzentuiert, aber auch der Weg nach innen, der in die „Freiheit“ führe.

Für die Befragten ist Spiritualität ein vielschichtiges Phänomen, dem gegenüber sie unterschiedlich eingestellt sind. Selten wurde sie mit kirchlicher Religiosität in Verbindung gebracht. Spiritualität ist individuell, stärker emotional und erfahrungsorientiert.

Spiritualität und Gesundheit²

(aus: Bucher, A.: Psychologie der Spiritualität, Handbuch. Beltz Verlag Weinheim Basel 2007, Links von mir.)

Aufgrund zahlreicher Studien in den USA, welche die positiven Effekte von Spiritualität auf das persönliche Leben zeigen (Koenig, McCullough & Larson, 2001³; Levin 2001⁴, Matthews 2000⁵) fordern amerikanische Studienautoren seit längerem, spirituelle Elemente nicht nur in psychotherapeutische Behandlung zu integrieren, sondern auch in die medizinische. Auf Resonanz im deutschsprachigen Raum sind diese Studien bei Eckhart Frick (2002)⁶ und Monika Renz (2003)⁷ gestoßen.

Spiritualität und Lebensdauer

Studien von Koenig, McCullough & Larson 2001 und Powell, Shahabi & Thoresen (2003)⁸ legen nahe, dass Spiritualität und intrinsische Religiosität eine Verlängerung der Lebensdauer bewirken. Unter anderem zeigt die Studie von Koenig et al., dass z.B. der Überlebenseffekt von Religiosität gleich stark sei wie jener, den der Verzicht auf Nikotin bewirkt. Religiosität versteht der Autor in diesem Fall als Gottesdienstbesuch.

Die Mortalität in verschiedenen Religionsgemeinschaften wurde ebenfalls mehrfach untersucht. Dabei vor allem Mitglieder von Kommunitäten, die einen

¹ Anders als in der Abendländischen spielen in der Orthodoxen Theologie die göttlichen „Energien“ eine wesentliche Rolle im Hinblick auf die nach außen gerichteten Wirkungen Gottes, um Gegensatz zum unerkennbaren Wesen Gottes. Mittels der göttlichen Energien ist die Vergöttlichung des Menschen möglich (<https://orthpedia.de/index.php/Energien>, Zugriff am 30. Okt. 2019).

² Dazu auch <https://www.iggs-online.org/>, Zugriff am 4. Nov. 2019.

³ https://en.wikipedia.org/wiki/Handbook_of_Religion_and_Health, Zugriff am 31. Okt. 2019.

⁴ <http://religionandhealth.com/godfaithhealth.html>, Zugriff am 31. Okt. 2019.

⁵ <https://www.booklooker.de/B%C3%BCcher/Dale-Matthews+Glaube-macht-gesund-Spiritualit%C3%A4t-und-Medizin/id/A00AyaMk01Z75?zid=8u9eovva4bb75234en1in37pad>, auch der Artikel von Brodbeck, Ruedi: Macht „Glauben“ gesund? Eine Standortbestimmung, pdf. Download am 31. Okt. 2019.

⁶ Frick, E.: Glaube ist keine Wunderdroge. Hilft Spiritualität bei der Bewältigung schwerer Krankheit?, pdf. Download am 31. Okt. 2019.

⁷ <https://www.booklooker.de/B%C3%BCcher/Monika-Renz+Grenzerfahrung-Gott/id/A02k9tIE01ZZL>, Zugriff am 31. Okt. 2019.

⁸ <https://www.semanticscholar.org/paper/Religion-and-spirituality.-Linkages-to-physical-Powell-Shahabi/ad4376ef5c4121e6f868667ecbc87cecb36edf50>, Zugriff am 31. Okt. 2019.

Spiritualitätsforschung

Bedeutungsspektrum, Studien zu Spiritualität und Gesundheit
Zusammengefasst und bearbeitet von Gottfried Prinz, MAS

gesundheitsförderlichen Lebensstil vorschreiben, wozu der Verzicht auf Drogen und außereheliche Sexualität gerechnet wird. Es wurde festgestellt, dass diese signifikant länger leben. So die Mormonen, Ahmischen und Hutterer, die

weder den Verzehr von Fleisch, noch das Trinken von Kaffee erlauben (Dwyer, Clarke & Miller, 1990⁹; Troyer, 1988¹⁰). Belegt ist auch, dass die Sieben-Tages-Adventisten länger leben als die Durchschnittsbevölkerung. Bei Zen – Priestern, die in Japan intensive Spiritualität praktizieren, ist die Mortalitätsrate um 18% niedriger (Ogata, Ikeda & Kuratsune, 1984¹¹).

Gesunder Lebensstil oder Spiritualität

Die Ergebnisse solcher Studien wurden kritisiert, weil nicht ersichtlich war, ob der gesunde Lebensstil oder die Wirkung von Spiritualität lebensverlängernd wirkten. Es wurde eine entsprechende Studie gemacht, nach der verglichen wurde, ob sich die Mortalitätsrate bei Personen, die gesund lebten, aber nicht religiös waren von jenen unterschied, die gesund lebten und religiös waren. Es zeigte sich, dass jene, die regelmäßig in die Kirche gingen eine um 25% geringere Mortalitätsrate aufwiesen. (Sloan, Bagiella & Powell, 2001¹²; Strawbridge et al. 2001¹³).

Hoffnung

Hoffnung wird als Komponente für „Spirituelle Intelligenz“ bezeichnet (Emmons 2000¹⁴). Nach Levin¹⁵ verlängert sie das Leben. Von 2400 Finnen starben dreimal mehr an Infarkten oder Karzinomen, die auf einer Hoffnungsskala geringe Werte aufwiesen.

Danner, Snowden und Friesen (2001)¹⁶ setzten die Autobiografien von 180 Nonnen, die sie anlässlich ihrer Klostereinrittes vor einigen Jahrzehnten verfasst hatten, in Beziehung zur Mortalität. Jene, die optimistische Texte geschrieben hatten, lebten länger.

Selbst bei HIV Infizierten ließ sich nachweisen, dass neben anderen gesundheitsfördernden Faktoren ausdrücklich spirituelle Faktoren lebensverlängernde Wirkung zeigten: Liebe, Einbettung in eine religiös-spirituelle Gemeinschaft, Sinnhaftigkeit (selbst im Hinblick auf Krankheit und Tod!) und das Gebet. Letztes kann das Immunsystem stärken (Woods et al.

⁹ https://www.jstor.org/stable/pdf/2137172.pdf?seq=1#page_scan_tab_contents, Zugriff am 31. Okt. 2019.

¹⁰ <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953688902183>, Zugriff am 31. Okt. 2019.

¹¹ <https://www.semanticscholar.org/paper/Mortality-among-Japanese-Zen-priests.-Ogata-Ikeda/3261b11d1209b2cc82174b9b5ef450494682c0af>, Zugriff am 31. Okt. 2019. Unter diesem Link findet man auch ein pdf mit der Studie.

¹² <https://psycnet.apa.org/record/2001-05098-014>, Zugriff am 31. Okt. 2019.

¹³

https://www.researchgate.net/publication/12032696_Religious_attendance_increases_survival_by_improving_and_maintaining_Good_health_behaviors_mental_health_and_social_relationships, Zugriff am 31. Okt. 2019. Auf dieser Seite gibt es die Studie auch zum Nachlesen.

¹⁴ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/unique-everybody-else/201708/is-spiritual-intelligence-valid-concept>, Zugriff am 4. Nov. 2019.

¹⁵ Anm. 3.

¹⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11374751>, Zugriff am 4. Nov. 2019.

Spiritualitätsforschung

Bedeutungsspektrum, Studien zu Spiritualität und Gesundheit
Zusammengefasst und bearbeitet von Gottfried Prinz, MAS

1998¹⁷). Es gibt mehrere Studien, die den Zusammenhang zwischen positiven Emotionen und Psychoneuroimmunologie nachweisen, bzw. umgekehrt, dass negative Gefühle wie Feindseligkeit sich ungünstig auf das Immunsystem auswirken¹⁸.

Zusammenhang Spiritualität und kardiovaskuläre Erkrankungen

Was von Buddhisten als „Affengeist“ bezeichnet wird, ist unser unruhiger Geist, der jedoch für den Körper die gleichen Prozesse in Gang setzt, die bei unseren Vorfahren durch Löwen und Mammut ausgelöst worden sind: Kampf- und Fluchtreaktion. Das Gleiche passiert heutzutage in klimatisierten Räumen, wo die einzige Bewegung im Klicken der Maustaste besteht. Bei Stress geht der Atem schneller und kürzer, die Herzfrequenz ist beschleunigt, die Muskeln sind angespannter und stärker durchblutet, der Verdauung stoppt, Noradrenalin und Cortison werden ausgeschüttet.

Wenn nun ein Effekt von Spiritualität darin besteht, Menschen in die Entspannungsreaktion zu bringen, liegt nahe, dass kardiovaskuläre Erkrankungen bei spirituellen Personen seltener auftreten. Belegt ist das z.B. durch Studien von Doster et al. (2002)¹⁹, McCullough & Larson (2001)²⁰.

Niedriger Blutdruck

Dass ein Zusammenhang zwischen spirituellen Personen (Meditierenden) und niedrigem Blutdruck besteht, wurde bereits in den 1930er Jahren²¹ und später mehrfach²² nachgewiesen.

Es wurde u.a. nachgewiesen, dass bei Rauchern, für die Religiosität eine lebensrelevante Bedeutung hat, ein signifikant niedrigerer Blutdruck festgestellt werden konnte, als bei Rauchern, die „nicht-religiös“ waren²³. Es scheint, als würden die schädlichen Effekte von Nikotin durch die leichter in Entspannungsreaktion eintretenden spirituell/religiöse Personen abgeschwächt.

Ebenso nachgewiesen ist die Wirkung von antiquiert anmutenden Praktiken wie Rosenkranzbeten. Keine Unterschiede die kardiovaskulären Effekte betreffend wurden festgestellt bei unterschiedlichen Praktiken – Rosenkranz oder Yoga-Mantra. Trotz kultureller Unterschiede der Praktiken sind die *beruhigenden* Effekte gleich²⁴.

¹⁷ https://www.researchgate.net/publication/11362177_The_Ironson-Woods_SpiritualityReligiousness_Index_is_associated_with_long_survival_health_behaviors_less_distress_and_low_cortisol_in_people_with_HIVAIDS, Zugriff am 4. Nov. 2019.

¹⁸ Einzeln aufgeführt in: Bucher, A.: Psychologie der Spiritualität, Beltz Verlag Weinheim Basel 2007, 102.

¹⁹ https://scholar.google.at/scholar?q=doster+et+al.,+2002+spirituality&hl=de&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholar, Zugriff am 4. Nov. 2019. Unter diesem Link sind einige Studien gelistet.

²⁰ Siehe Anm. 2.

²¹ Jacobson, E. <https://annals.org/aim/article-abstract/671706/variation-blood-pressure-skeletal-muscle-tension-relaxation>, Zugriff am 4. Nov. 2019.

²² U.a. bei Seeman, Dubin & Seeman, 2003: Seman, Religiosity-health, bio pathways, AmPsy, 2003.pdf, Download am 4. Nov. 2019.

²³ Bucher, 103.

²⁴ Ebd.

Spiritualität und Krebs

Wie in der bereits oben erwähnten Studie von Koenig, McCollough & Larson treten Karzinome vor allem in Kommunen, die einen disziplinierten Lebensstil pflegen müssen, seltener auf, insbesondere bei Sieben-Tage Adventisten, Mormonen und Angehörigen fundamentalistischer christlicher Gruppierungen.²⁵

Mit Vorsicht zu genießen sind jene Studien, die einen verzögerten Verlauf einer Krebserkrankung im Zusammenhang mit einem spirituellem Leben aufzeigen. Dennoch legt eine Studie aus dem Jahr 1978²⁶ bemerkenswerte Ergebnisse vor: Unheilbar an Krebs Erkrankte, die spirituelle Praktiken wie Entspannung, positive Imaginationen etc. ausübten, lebten noch fast doppelt so lang wie Patienten ohne spirituelle Praxis. In einer anderen Studie²⁷ konnte gezeigt werden, dass Frauen mit metastasiertem Brustkrebs signifikant mehr Helferzellen und zytotoxische Zellen hatten, wenn sie

spirituelle Praxis als wichtig würdigten. Allerdings verweisen die Autoren darauf, dass eine korrelative Querschnittsstudie die Frage nach der Kausalität nicht beantworten könne. Auch wenn es gerade beim Zusammenhang „Spiritualität – Verlauf von Krebserkrankungen“ noch intensiver Forschungsarbeit bedarf, so sind doch die Indizien überwältigend, die einen positiven Zusammenhang von spiritueller Praxis und Gesundheit zeigen.

Weitere Links:

In der Schweiz gibt es ein eigenes Forschungszentrum²⁸, wo in verschiedenen Projekten dem Zusammenhang von Spiritualität und Gesundheit wissenschaftlich nachgegangen wird.

In der Zeitschrift „Spiritual Care“²⁹ werden laufend neue Ergebnisse publiziert. Während in den oben genannten Studien vielfach auf den Zusammenhang von Spiritualität und physische Gesundheit hingewiesen wurde, weist eine Ausgabe der wähtnten Zeitschrift auf den Zusammenhang von Spiritualität und psychischer Gesundheit³⁰ hin.

Auf ERICH³¹ wurde von Simon Peng-Keller ebenso hingewiesen wie auf Transforming chaplaincy³².

Informativ und übersichtlich sind die Seiten der New Zealand Healthcare Chaplaincy Association³³ und der Interchurch Council for Hospital Chaplaincy³⁴ aufgrund ihrer gesamten Gestaltung, was Inhalt und Layout betrifft.

²⁵ Ebd., 104.

²⁶ Simonton, Matthew and Creighton 1978: <https://www.penguinrandomhouse.com/books/167686/getting-well-again-by-ocarl-simonton-md-james-creighton-phd-and-stephanie-matthews-simonton/>, Zugriff am 4. Nov. 2019.

²⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11906445>, Zugriff am 4. Nov. 2019.

²⁸ <https://www.rish.ch/de/forschung/eigene-projekte>, Zugriff am 4. Nov. 2019.

²⁹ <https://www.degruyter.com/view/j/spircare>, Zugriff am 4. Nov. 2019.

³⁰ <https://www.degruyter.com/view/j/spircare.2018.7.issue-1/spircare-2017-0019/spircare-2017-0019.xml>, Zugriff am 4. Nov. 2019.

³¹ <https://www.pastoralezorg.be/page/erich/>, Zugriff am 4. Nov. 2019.

³² <https://www.transformchaplaincy.org/>, Zugriff am 4. Nov. 2019.

³³ <https://sites.google.com/view/nzhca/home>, Zugriff am 4. Nov. 2019.

³⁴ <https://www.ichc.org.nz/>, Zugriff am 4. Nov. 2019.

Spiritualitätsforschung

Bedeutungsspektrum, Studien zu Spiritualität und Gesundheit
Zusammengefasst und bearbeitet von Gottfried Prinz, MAS

Zukünftig sind sicher die vor allem in den USA sich abzeichnenden Verbindungen von Spiritualität und Psychotherapie und Psychiatrie mehr zu bedenken, weil Spiritualität an Bedeutung gewinnt. In Europa gibt es bei diesbezüglichen Forschungen noch Nachholbedarf³⁵.

³⁵ <https://www.degruyter.com/view/j/spircare.2017.6.issue-1/spircare-2016-0220/spircare-2016-0220.xml>, Zugriff am 12. Nov. 2019.