



Bucher

2. Auflage

# Psychologie der Spiritualität

Handbuch

**BELTZ**

Bucher

**Psychologie der Spiritualität**



Anton A. Bucher

# Psychologie der Spiritualität

Handbuch

2., vollständig überarbeitete Auflage

**BELTZ**

*Anschrift des Autors:*

O. Univ. Prof. Mag. Dr. Anton A. Bucher  
Universität Salzburg  
Fachbereich Praktische Theologie  
Religionspädagogik  
Universitätsplatz 1  
5020 Salzburg  
E-Mail: antona.bucher@sbg.ac.at

Dieses E-Book ist auch als Printausgabe erhältlich  
(ISBN 978-3-621-28142-3).

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

2. Auflage 2014

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2014  
Programm PVU Psychologie Verlags Union  
<http://www.beltz.de>

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa  
Herstellung: Uta Euler  
Umschlaggestaltung: Federico Luci, Köln  
Umschlagbild: Mauritius Images  
Satz: Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

E-Book

ISBN 978-3-621-28170-6

# Inhaltsübersicht

Einleitung	10
1 Spiritualität: Aktuell! Und notwendig?	15
2 Was ist Spiritualität?	28
3 Entwicklung von Spiritualität	70
4 Effekte von Spiritualität	113
5 Spiritualität in Pflege und Psychotherapie	170
Ausblick	205
Literaturverzeichnis	207
Sachwortverzeichnis	262



# Inhalt

<b>Einleitung</b>	10
<b>1 Spiritualität: Aktuell! Und notwendig?</b>	15
1.1 Individuell erfahrene Spiritualität – Krise von Religion?	15
1.2 Spiritualität aufgrund ihrer positiven Effekte?	18
1.3 Das Universum: Ebenso spirituell wie das Gehirn?	19
1.3.1 Die Überwindung des objektivistischen Paradigmas	20
1.3.2 Das Gehirn: spirituell?	22
1.3.3 Spiritualität als Evolutionsvorteil?	25
<b>2 Was ist Spiritualität?</b>	28
2.1 Spiritualität: Etymologie und Wortgeschichte	29
2.2 Qualitative Studien zu Spiritualität	30
2.2.1 Spiritualität als Verbunden- und Einssein (connectedness)	32
2.2.2 Spiritualität als Verbundenheit mit einem höheren Wesen	33
2.2.3 Spiritualität als Verbundenheit mit Kosmos und Natur	34
2.2.4 Spiritualität als Verbundenheit mit der sozialen Mitwelt	35
2.2.5 Spiritualität als Beziehung zum Selbst und Selbsttranszendenz	36
2.2.6 Spiritualität als Sinn	37
2.2.7 Spiritualität als paranormale Erfahrungen	38
2.2.8 Spiritualität als Praxis	39
2.2.9 Bilanz: Spiritualität als Verbundenheit und Selbsttranszendenz	40
2.3 Messen von Spiritualität	41
2.3.1 Ältere Messinstrumente für Spiritualität	42
2.3.2 Neuere Instrumente für Spiritualität	48
2.3.3 Skalen zu nahestehenden Konstrukten	55
2.3.4 Spiritualität: messbar?	59
2.4 Spiritualität – Religiosität: gegensätzlich oder überlappend?	61
2.4.1 Verstehen sich Menschen als spirituell oder religiös?	62
2.4.2 Wer und wie sind die exklusiv Spirituellen?	63
2.4.3 Spiritualität und/oder Religiosität?	65
2.4.4 Eine vorläufige Definition	69
<b>3 Entwicklung von Spiritualität</b>	70
3.1 Vorpsychologische Modelle der spirituellen Entwicklung	70
3.2 Stufen des (spirituellen) Bewusstseins nach Ken Wilber	71
3.3 Stufenmodelle der spirituellen Entwicklung	80
3.3.1 Stufen des Glaubens nach Fowler und Spiritualität	80
3.3.2 Stufen des religiösen Urteils nach Oser und Spiritualität	82



3.3.3	Weitere Stufenmodelle der Spiritualität	83
<b>3.4</b>	<b>Empirische Studien zu spirituellem Wachstum in der Lebensspanne</b>	85
3.4.1	Spiritualität in der Kindheit	85
3.4.2	Spiritualität in der Jugend	92
3.4.3	Spirituelle Entwicklung im Erwachsenenalter	97
3.4.4	Spirituelle Entwicklung im höheren Alter	108
<b>4</b>	<b>Effekte von Spiritualität</b>	113
<b>4.1</b>	<b>Spiritualität und körperliche Gesundheit</b>	114
4.1.1	Verlängern Spiritualität und Religiosität die Lebensdauer?	114
4.1.2	Verringert Spiritualität das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen?	117
4.1.3	Verringert Spiritualität das Risiko von Karzinomerkrankung?	118
4.1.4	Warum Spiritualität der Gesundheit nützt: Lebensstil, Gebet und Geist	120
4.1.5	Spiritualität auf Rezept? Kritische Anmerkungen	132
<b>4.2</b>	<b>Spiritualität und psychische Gesundheit</b>	134
4.2.1	Erhöht Spiritualität Glück und Lebenszufriedenheit?	134
4.2.2	Spiritualität schützt vor Depression und mindert Angst	138
4.2.3	Spiritualität und glücksbegünstigende Konstrukte der Positiven Psychologie	141
4.2.4	Warum erhöht Spiritualität psychisches Wohlbefinden?	148
<b>4.3</b>	<b>Reduziert Spiritualität Stress und erleichtert sie Coping?</b>	151
4.3.1	Spiritualität und Alltagsstress	152
4.3.2	Spiritualität in traumatischem Stress	153
<b>4.4</b>	<b>Wenn Spiritualität schadet</b>	158
4.4.1	Spirituelle Erfahrung oder Psychose?	159
4.4.2	Wenn Spiritualität in Pathologien führt	161
4.4.3	Spirituellem Materialismus und Bypass	162
4.4.4	Spirituellem Missbrauch	164
<b>5</b>	<b>Spiritualität in Pflege und Psychotherapie</b>	170
<b>5.1</b>	<b>Spirituelle Krankenpflege</b>	170
5.1.1	Spiritualität als mitfühlendes Pflegen	171
5.1.2	Quantitative Befunde zu Spiritual Care	174
<b>5.2</b>	<b>Spiritualität in der Psychotherapie</b>	176
5.2.1	Spirituelle Einstellungen von Psychotherapeuten	177
5.2.2	»Spirituelle« Haltung in der Therapie	182
5.2.3	»Spirituelle« Therapien	183
5.2.4	Spirituelle Elemente in bewährten Therapien	186
5.2.5	Religiös-spirituelle Interventionen in Therapien	190
5.2.6	Wirken spirituelle Therapien besser?	196

<b>5.3</b>	<b>Spiritualität in den 12-Stufenprogrammen</b>	199
5.3.1	Die 12 Stufen der Anonymen Alkoholiker (AA) und ihre spirituellen Komponenten	200
5.3.2	Effektivitätsstudien	201
	<b>Ausblick</b>	205
	<b>Literaturverzeichnis</b>	207
	<b>Sachwortverzeichnis</b>	262

# Einleitung

Eine Diplomandin in Psychologie kommentierte ihr Studium stellvertretend für viele:

»Fünf Jahre lang habe ich an der Uni nie was von Spiritualität gehört, von Gott, Geist, Seele. Ich kann Beta-Gewichte berechnen und weiß, welche Gehirnareale aktiv sind, wenn Menschen Probleme lösen oder Angst haben. Aber verstehe ich sie damit? Kann ich ihnen Antworten auf die letzten Fragen geben: Was im Tod geschieht? Warum das alles?«

In der Tat marginalisierte Psychologie bis vor wenigen Jahren das Menschheitsphänomen Spiritualität. Der Begriff klang altertümlich und ließ an Nonnen denken, die in abgeschiedenen Klöstern den Rosenkranz beten. An Priesterseminare, wo sich die damals noch zahlreicheren Kandidaten in »kindlichem Gehorsam« ihrem »Spiritual« (geistigem Leiter) unterordneten. »Spiritualität«, ein Begriff, der in der französischen Ordenstheologie des 18. Jahrhunderts geprägt wurde (Wiggermann, 2000, 708), war kirchlich besetzt und stand für geistiges Leben, Exerzitien, gelegentlich auch Abtötung.

In den letzten Jahren machte der Begriff »Spiritualität« eine atemberaubende Karriere (Grom, 2011, 12), sowohl bezüglich seiner Häufigkeit als auch seiner Ausdehnung, bis hin zu »allem, was uns umgibt« (Miller, 2012a). Vom angelsächsischen Raum, wo »spiritual« längst in der Umgangssprache beheimatet war, verbreitete er sich »epidemisch« nach Europa und über den Globus, über den eine »spirituelle Revolution« rollt (Tacey, 2004). Kaum ein Bereich der Lebenswelt, der nicht als spirituell charakterisiert wird: Krankenpflege (McSherry, 2006), Medizin (Frick & Roser, 2011), Erziehung (Bucher, 2008a), Psychotherapie (van Quekelberghe, 2007), Arbeitsplatz (Giacalone & Jurkiewicz, 2005). Selbst die komplexeste Struktur der Evolution sei »spirituell«: das Gehirn (Beauregard & O’Leary, 2007). Von »Spiritualität des Mountainbikers« ist ebenso die Rede wie von der einer vegetarischen Lebensweise oder der Sexualität – über Jahrhunderte Widerpart von Spiritualität (Wade, 2004).

Welche Zugkraft in »Spiritualität« steckt, erlebte ich im Jahre 2004, als die Vorlesung »Psychologie der Religiosität« in »Psychologie der Spiritualität« umbenannt wurde. Der Vorlesungssaal war zu klein. Interessiert waren vor allem angehende Psychologen und Psychologinnen, denen von Anfang an klargelegt wurde, Psychologie der Spiritualität sei zu »wahren« Antworten auf Fragen wie die nach der Existenz Gottes nicht in der Lage, sie sei nicht Religion. Aber sie könne sensibilisieren, wie Menschen mit Transzendenz, Sinn, Seele etc. umgehen. Auf vielfältige Bitten stellte ich ein Manuskript zusammen, das im Jahre 2007 als »Psychologie der Spiritualität. Handbuch« bei Beltz Psychologie Verlags Union erschien.

Seitdem explodierte die psychologische Erforschung spiritueller Phänomene. Psyc-INFO warf im August 2012 zu »religiosity« 5032 Ergebnisse aus, zu »spirituality« mehr als doppelt so viele: 10 603; neun Jahre zuvor waren es 3880 (vgl. Utsch & Klein, 2011,

26). Die Anzahl einschlägiger Artikel in renommierten psychologischen Fachzeitschriften steigerte sich um das Mehrfache. In führenden Verlagen erschienen voluminöse Sammelbände, bspw. das »Oxford Handbook of Psychology and Spirituality« (Miller, 2012b). Diese rasante Entwicklung für eine Zweitaufgabe nicht zu berücksichtigen, hätte aus einer solchen ein antiquiertes Buch gemacht. Infolgedessen wurde der Text vollständig überarbeitet und aktualisiert.

»Psychologie ohne Seele« – mit diesem Slogan trat in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts die akademische Psychologie ihren Siegeszug an (Mack, 2007). Ein Nachhall davon ist, dass in Standardwerken der Psychologie religiös-spirituelle Themen marginalisiert sind. Im Lehrbuch von Zimbardo (<sup>6</sup>1995, 501) findet sich nur ein kurzer Hinweis auf das »spirituelle Selbst« nach William James (1997, erstmals 1902), der eine bis heute kaum wieder erreichte phänomenologische Psychologie der religiösen Erfahrung schrieb. Im »Lehrbuch der Klinischen Psychologie – Psychotherapie« von Perrez & Baumann (<sup>4</sup>2011), 1220 Seiten stark, steht im Index zwar »Relapse«, nicht aber »Religion«, sowie »Spielsucht«, nicht aber »Spiritualität« – obschon in der Bundesrepublik allenfalls 2 % der Bevölkerung unter pathologischer Spielsucht leiden. Aber 31 % beschreiben sich als »spirituell«, 51 % als »religiös« (Bertelsmann Stiftung, 2007).

Bedingt ist diese Marginalisierung zum einen durch die religionskritische Attitüde der frühen Psychologie, speziell der Psychoanalyse, die Gottesglaube als »infantile Zwangsneurose« abtat (Freud, 1974, erstmals 1927). Zum anderen wurden maßgebliche Psychologen im Umfeld von 1968 herangebildet, als nicht nur das bürgerliche Establishment kritisiert wurde, sondern auch die Kirche. Kein Zufall, dass zahlreiche Studien Psychologen als am wenigsten religiös auswiesen, Physiker als am stärksten (Argyle, 2000, 85). Auch scheint die klassische Schulpsychiatrie nachzuwirken, die seit ihrer Etablierung im ausgehenden 19. Jahrhundert spirituelle Persönlichkeiten pathologisierte, bspw. Buddha als »extrem schizoid, hyperästhetisch, schizophrener Schub? Paraphrenie ohne Zerfall nicht ausgeschlossen« (Lange-Eichbaum & Kurth, 1979, 338; erstmals 1927). Spiritualität/Religiosität waren – und sind – in der Psychologie auch randständig, weil sie im Studium kein Thema waren. In der umfangreichsten Befragung deutscher Psychotherapeuten ( $N = 895$ ) fand Liane Hofmann (2009, 288), dass bei 81 % religions- bzw. spiritualitätspsychologische Themen in der Ausbildung »gar nicht« oder »wenig« zur Sprache kamen, bei 1,3 % »sehr« (Hofmann, 2011, 174).

Doch zusehends scheint die Psychologie die »Seele« wieder zu gewinnen (Elkins, 1998). Deren Tabuisierung (Utsch, 2005, 58–63) zeitigte ungünstige Auswirkungen. Spirituelle Krisen wurden nicht erkannt (Grof & Grof, 1990, 22), was Belschner & Galuska (1999) empirisch nachwies. Auch wurde in Therapien oft nicht auf mögliche spirituelle Ressourcen zurückgegriffen. Ein Meilenstein war die 1994 von der American Psychological Association (APA) vorgenommene Aufnahme »religiöser oder spiritueller Probleme« in das »Diagnostische und statistische Manual psychischer Störungen« (DSM-IV, V 62.89). Diese werden konkretisiert als Glaubenszweifel, »auch unabhängig von einer organisierten Kirche oder religiösen Institution« (dazu Lukoff, 1998). Die expandierende Positive Psychologie (Snyder & Lopez, 2005), die in Mittel-

europa mehr und mehr rezipiert wird (Auhagen, <sup>2</sup>2008) und nicht bei Defiziten ansetzt, sondern bei Ressourcen, die durch Spiritualität gestärkt werden können (Pargament & Mahoney, 2005; Vaillant, 2008; Plante, 2012), verschaffte der psychologischen Spiritualitätsforschung Auftrieb.

In den letzten Jahren intensivieren sich auch hierzulande psychologische Anstrengungen an Religiosität und Spiritualität, deren Relation in Abschnitt 2.4 zu klären ist. Dies geschah in medizinischen Settings, etwa der Onkologie, qualitativ (Renz, 2010) und quantitativ (Büssing, Ostermann & Mathiessen, 2005), weil spirituelle Ressourcen für die Bewältigung von Krankheit hilfreich seien (Klein, Berth & Balck, 2011). Das Interdisziplinäre Zentrum für Palliativmedizin an der Universität München räumt Spiritualität einen hohen Stellenwert ein (Frick & Roser, 2011). An Renommee gewinnt zudem die Transpersonale Psychologie, die auf das Bewusstsein fokussiert (Belschner, Piron & Walach, 2005). Intensiviert wurde auch die empirische Nachweisbarkeit spiritueller Phänomene, speziell durch Huber (2009), der in seinen religiösen Strukturtest »Spiritualität« aufnahm (Huber & Klein, 2011). Auch wächst die Sensibilität, dass Spiritualität therapeutisch hilfreich sein kann (Hofmann, 2011) und es zu den Kompetenzen von Therapeuten zählt, spirituelle Probleme bei Klienten zu erkennen und zu verstehen. Kongresse zu »Psychologie der Spiritualität« stießen auf reges Interesse, so am Fachbereich Psychologie der Universität Salzburg im Jahre 2007 (500 Teilnehmer; Reiter & Bucher, 2008).

Unzählige spirituelle Pfade wurden und werden beschritten: Schamanistische Spiritualität, seit 30 000 Jahren in ekstatischen Trommelnächten das Bewusstsein erweiternd (Walsh, 2000); franziskanische Spiritualität, eine tiefe Liebe zu allen Kreaturen entwickelnd (Gruber, Mülling, Zahner, 2005); New-Age-Spiritualität, weltweit vernetzt auf ein friedfertiges Wassermann-Zeitalter hoffend (Corrywright, 2003); buddhistische Spiritualität (Kornfield, 2004) etc. Dieses Buch versteht sich nicht als Anleitung für *einen* speziellen spirituellen Weg, auch nicht für einen christlichen, obschon der Verfasser katholisch sozialisiert wurde. Spirituelle Lehren, die mit Absolutheitsansprüchen auftreten, etwa dem, *die* Wahrheit zu verbürgen oder *die* einzig wahre Kirche zu sein (so der Vatikan im Jahre 2007), sind dem Verfasser suspekt. Favorisiert werden Ansätze, die Spiritualität als menschliche Universalie würdigen und versuchen, das Gemeinsame über die verschiedenen Traditionen hinweg herauszuarbeiten, dies umso mehr, als ein Kern von Spiritualität in »Verbundenheit« bestimmt wird. Ohnehin: Wenn *ein* Geist ist, scheint es angemessen, von *einer* Spiritualität auszugehen bzw. von dem *einen* uns gegebenen Geist, »der tausend unterschiedliche spirituelle Blüten hervorbringen kann« – so Ferrer (2009, 143) in seiner Vision einer zukünftigen Religion.

Bevorzugt werden Ansätze und Konzepte, die *empirisch* fundiert sind, selbstverständlich auch qualitative Studien (Aten & Hernandez, 2005). Solche sind bei Spiritualität umso notwendiger, als in dieser konsensuell eine individuelle Erfahrung gesehen wird, die sich mit Zahlen nicht abbilden lässt (Walach, 2006, 29; Fuller, 2008; Nelson, 2009, 8f.). Die Forderung von Boston et al. (2001, 368) »Wir brauchen qualitative Spiritualitätsforschung« blieb aktuell. Persönliche Erlebnisberichte zu

spirituellen Erfahrungen – auf der Basis eigens dafür geführter Interviews – werden in den Text einfließen.

Eine empirische Psychologie der Spiritualität steht vor einer grundsätzlichen Schwierigkeit: sowohl von spirituellen Menschen als auch von akademischen Psychologen ernst genommen zu werden. Der katholische Theologe Bouyer (1965, 28) hielt es für einen »materialistischen Irrweg«, sich der Spiritualität psychologisch zu nähern, indem sie als menschlicher Bewusstseinszustand gedeutet wird, wodurch Gott ins Hintertreffen gerate. Als im Jahre 2007 der Salzburger Erzbischof angefragt wurde, ob er als Schirmherr des Kongresses »Psychologie und Spiritualität« fungieren möchte, lehnte er ab: zu psychologisch, zu wenig spirituell! Psychologischer Forschung gegenüber reserviert sind auch viele Zeitgenossen, die an New-Age-Spiritualität orientiert sind (Corrywright, 2003). Prozentwerte und Koeffizienten seien dieser wenig angemessen. Je »akademischer« eine Psychologie der Spiritualität, desto wahrscheinlicher der Vorwurf, geistlos, reduktionistisch, ja materialistisch zu sein.

Demgegenüber halten Psychologen, an Messbarkeit und klassischen Gütekriterien ausgerichtet, wenig von einer Spiritualität, die Larson et al. (1997, 4) als »nebulos« charakterisierte, wenig von einer sakralisierten Psychologie, wie sie in New-Age-Zirkeln betrieben zu werden pflegt, wenig von Konzepten, die als »transrational« charakterisiert werden, etwa die höchsten Bewusstseinsstufen nach Wilber (2001), die sich mit Experimenten wie denen Piagets nicht erfassen und überprüfen lassen. Leicht werden solche Konstrukte als bloße Spekulation, Hirngespinnste, schlimmstenfalls als psychotisch diskreditiert. Je individueller und transpersonaler eine Psychologie der Spiritualität, desto weniger kann sie von vielen Fachvertretern als wissenschaftlich ernst genommen werden.

Das Buch versucht zwischen Skylla und Charybdis durchzukommen. Es unterstellt, dass Menschen auch außergewöhnliche Erfahrungen machen, die sie als spirituell deuten (Hawker, 2000). Wirklichkeit ist mehr, als mit üblichen Instrumenten, etwa Fragebögen, erfasst werden kann. Keine geringere Vereinigung als die der Amerikanischen Psychologen gab einen Sammelband zu außergewöhnlichen Erfahrungen heraus, nicht nur der mystischen, also dem »Herzstück« von Spiritualität (Fontana, 2003, 110), sondern selbst der, von Aliens entführt worden zu sein (Cardena et al., <sup>3</sup>2004). Psychologen ist aufgetragen, auch solche Erfahrungen zu beschreiben, zu deuten, zu erklären und mit anderen Variablen in Beziehung zu setzen.

**Aufbau des Buches.** Die Buchstruktur der ersten Auflage wurde beibehalten. Das erste Kapitel verortet »Spiritualität« im Kontext der jüngeren Geschichte und Lebenswelt. Psychologische Forschung geschieht nie im luftleeren Raum. Das enorme Interesse an Spiritualität verdankt sich zum einen Vorläufern, speziell der Humanistischen und Transpersonalen Psychologie, die die religionskritische Attitüde von Psychoanalyse und Behaviorismus nicht mittrugen, sondern im Menschen ein »animal spiritualis« sahen. Zum anderen sind es die Prozesse der Enttraditionalisierung und Individualisierung im Gefolge von 1968, die zu einem massiven Plausibilitätsverlust institutioneller Religion führten und eine »spirituelle Wende« auslösten (Houtman & Aupers, 2007). Zur hohen Popularität von Spiritualität trug bei, dass sie der Gesundheit

förderlich ist, das Wohlbefinden erhöht und adaptives Coping in Krisen erleichtert. Zudem lieferten führende Vertreter »harter« Wissenschaften Evidenzen für die Realität des Spirituellen: Quantenphysiker wie Görnitz und Görnitz (2007) oder Goswami (2007) und Neuropsychologen wie Newberg, d'Aquili & Rause (2003) oder Beaugard und O'Leary (2007), die in ihr einen Evolutionsvorteil sehen.

Das zweite Kapitel beginnt mit einer kurzen Wortgeschichte von »Spiritualität«. Die Antike vertrat eine ganzheitlichere Sicht, indem sie »spiritus« auf Geist und Atem bezog. Ausgebreitet werden sodann qualitative Studien. Mit unterschiedlichsten Populationen durchgeführt, brachten sie mannigfaltige Dimensionen zu Tage, aber frappant übereinstimmend »Verbundenheit« – mit Natur, Mitwelt, einem höheren Wesen und dem Selbst – sowie Selbsttranszendenz, die Fähigkeit, vom Ego abzusehen, sich für andere und Anderes zu öffnen. Umfangreicher als in der Erstauflage sind die Skizzen zu den Messinstrumenten, weil deren Entwicklung enorm voranschritt, jedoch von einer konsensuellen Skala bis jetzt nicht gekrönt ist. Abgeschlossen wird das Kapitel mit einer Verhältnisbestimmung von Religiosität und Spiritualität, in der gelegentlich Antipoden gesehen werden (Elkins, 1998), aber faktisch sich überlappen.

Entwicklung von Spiritualität ist das Thema des dritten Kapitels. Es beginnt mit vorpsychologischen Stufenmodellen, wie sie im Hinduismus ebenso entwickelt wurden wie im frühen Christentum. Auf viel Resonanz stießen die Stufen der Bewusstseinsentwicklung nach Ken Wilber (2007), die in reinem Geist kulminiere. Weniger spekulativ sind strukturgenetische Modelle der religiös-spirituellen Entwicklung, so die Stufen des Glaubens nach Fowler (1991). Sodann wird ausgebreitet, was über Spiritualität in den verschiedenen Lebensphasen bekannt ist, beginnend mit der Kindheit und endend mit dem höheren Alter, das als »spirituelle Reise« gewürdigt wurde.

Das vierte Kapitel fragt nach den Effekten von Spiritualität, zunächst auf die physische Gesundheit, etwa Blutdruck und Immunsystem, sodann auf das psychische Wohlbefinden. Sind spirituelle Menschen glücklicher? Dies zumal dann, wenn sie Tugenden leben, wie sie von der Positiven Psychologie intensiv untersucht wurden (Plante, 2012): Dankbarkeit, Achtsamkeit, Gelassenheit etc.? Spiritualität reduziert erwiesenermaßen die Zeitkrankheit Nummer 1, Stress, den alltäglichen zwar weniger stark als den traumatischen, etwa wenn Eltern den Tod ihres Kindes erleben müssen. Redlicherweise ist auch auszuführen, dass diverse Formen von Spiritualität Menschen schädigen – psychisch, gelegentlich auch finanziell (spiritueller Materialismus).

Kapitel fünf widmet sich spirituellen Komponenten in Krankenpflege und Psychotherapie. Therapeuten verstehen sich häufiger als spirituell denn als religiös. Erörtert werden dezidiert spirituelle Therapierichtungen, aber auch, welche spirituellen Interventionen in traditionelle Therapiekonzepte integriert wurden und was sie bewirken. Angezeigt sind solche, wenn sich Menschen als spirituell verstehen und ihre Probleme spirituelle Aspekte aufweisen und wenn entsprechende Ressourcen mobilisiert werden können, die die Heilung beschleunigen.

Ein umfangreiches Verzeichnis der Literatur – die meiste nach dem Jahre 2005 erschienen – und ein Sachwortverzeichnis runden das Buch ab.

# 1 Spiritualität: Aktuell! Und notwendig?

*»Wir sind nicht menschliche Wesen, die spirituelle Erfahrungen haben, sondern vielmehr geistige Wesen, die menschliche Erfahrungen machen.«  
(Teilard de Chardin)*

Den Beginn der psychologischen Spiritualitätsforschung datierte David Moberg (2011, 3) in die 1970er Jahre, u. a. in der im Weißen Haus durchgeführten Konferenz über das Altern, die die hohe Relevanz von spirituellem Wohlbefinden bekannt machte. Seitdem explodierte die Forschung. Dies war umso weniger vorhersehbar, als die Moderne mit der Prognose begann, Religiosität werde sich in dem Maße erübrigen, wie die Wissenschaft voranschreite. Doch die Säkularisierungstheorie, gemäß der sich das Religiöse in einer entzauberten Lebenswelt verflüchtigt, gilt als obsolet (Pickel, 2010). An ihr hielten am ehesten konservative Kirchenkreise fest, wie bspw. Papst Benedikt XVI., oder Johannes Paul II., der die Moderne als »Kultur des Todes« verunglimpfte. Sie haben guten Grund, weil die Volkskirchen weiter erodieren und enorm an Plausibilität einbüßten. Doch es erfolgten religiös-spirituelle Aufbrüche, nicht nur im muslimischen Kulturkreis, sondern auch in unübersehbar vielen neu-religiösen Gruppierungen. Seit den Siebzigerjahren, als New-Age-Seminare mehr und mehr Personen anzogen, die ein erweitertes Bewusstsein anstrebten und ein neues Zeitalter schaffen wollten (König, 2000), vollzieht sich eine »spirituelle Wende« (Houtman & Aupers, 2007).

Als Ursachen für die enorme Popularität von Spiritualität werden im Folgenden diskutiert:

- (1) Der Plausibilitätsverlust institutioneller Religion in der individualisierten Postmoderne.
- (2) Die positiven Effekte von Spiritualität, speziell auf Gesundheit und Wohlbefinden.
- (3) Wissenschaftliche Evidenzen für Spiritualität: Quantenphysikalisch, neuro- und evolutionspsychologisch.

## 1.1 Individuell erfahrene Spiritualität – Krise von Religion?

**Spirituell, aber nicht religiös.** In unseren Interviews über Spiritualität, die wir mit 32 Personen führten, wurde u. a. erfragt, in welchem Verhältnis diese zu Religion stehen. Ein 29-Jähriger: »Religion sehe ich eher als eine externe Sache, Spiritualität ist eine interne Sache ... sie ist von Geburt auf im Menschen gegeben und muss wachsen ... Religiosität kommt von außen in dich hinein.« Eine 43-Jährige: »Seitdem ich aus der Kirche ausgetreten bin, kann ich in meiner Spiritualität freier wachsen. Ich verstehe mich als spirituell, nicht als religiös.«



Ihr letzter Satz gibt in nuce einen religionssoziologischen Trend wieder, der in den USA ein geläufiges Akronym bekommen hat: »SBNR« – »spiritual but not religious«, sogar mit eigenem Facebook-Auftritt (<http://www.facebook.com/SBNR.org>). Popularisiert hat diese Einstellung Fuller (2001) mit seinem Essay über das »unkirchliche Amerika« bzw. über die »Baby Boomer«, die um 1970 geborenen Amerikaner, die kirchlicher Religiosität gegenüber reserviert sind und ihre eigene Spiritualität suchen. Wie umfangreich ihre Quoten sind, ist ungeklärt. Sie schwanken zwischen 5 % (Büssing et al., 2012) und 72 % (Grossmann, 2010). Aber: Ausschließlich Spirituelle tendieren dazu, Kirche zu kritisieren, im katholischen Kontext nicht nur die Dauerbrenner Zölibat – in der Bundesrepublik halten ihn 90 % für unzeitgemäß –, Ausschluss der Frauen vom Priesteramt und Sexualmoral, die für 80 % überholt ist und in den eigenen Reihen Missbrauch nicht verhinderte, der dann auch noch vertuscht wurde (Bucher, 2010). Es ist wenig verwunderlich, dass die Glaubwürdigkeit der katholischen Kirche hinter der von Banken und Parteien liegt (Rickens, 2010). Kritisiert wird vor allem der Anspruch, anderen Menschen den – richtigen – Glauben auferlegen zu können. Eine Gesprächspartnerin, 21 Jahre alt: »Mich stört an der Religion, dass man einen Weg vorgelegt bekommt, den man nehmen sollte, und dass man selber wenig entscheiden kann.«

**Erfahrung.** Gegenüber Religion wird Spiritualität individueller und erfahrungsgesättigt betrachtet (Walach, 2006). Ein Teilnehmer der qualitativen Studie von O'Connor et al. (1997, 32): »Meine Spiritualität ist meine. Sie ist privat und meine Angelegenheit. Meine Beziehung zu Gott ist meine Aufgabe. Ich will nicht die Religion anderer Leute.« Eine 45-jährige Gesprächspartnerin unserer Studie: »Spiritualität ist für mich eine Herzensangelegenheit, ganz tief und persönlich, die ich in Worten fast nicht ausdrücken kann«. Dass authentische Erfahrung ein Gütezeichen von Spiritualität ist, erlangte Konsens (Streib & Hood, 2011; Walach, 2011, 25; Tart, 2009, 7). Lesser (1999) prägte ein eindrückliches Bild: Spiritualität sei wie das Verdauen von Nahrung, das – wie die Erfahrung – an niemanden delegiert werden kann, Religion hingegen wie ein Kochbuch.

**Individualisierung.** Noch vor wenigen Jahrzehnten wäre es undenkbar gewesen, Menschen wie selbstverständlich zuzubilligen, eigene spirituelle Pfade zu suchen und zu beschreiten. Darin manifestiert sich der Freiheitsschub der Postmoderne: Individualisierung und, dazu komplementär, Pluralisierung (Hodge & Derezotes, 2008). Dies traf die Religionsgemeinschaften voll und ganz (Gräß & Charbonnier, 2008). In einer Studie zum Religionsunterricht ( $N = 7200$ ) fand Bucher (2001), dass schon drei Viertel der achtjährigen Schüler bejahten, jeder soll glauben, was er für richtig halte, Gymnasiasten zu 90 %. Je stärker der Anspruch auf Individualität, desto geringer die Überzeugungskraft institutioneller Religion, desto wahrscheinlicher die Selbsteinschätzung als spirituell (Roof, 2000; Streib, 2008) und desto mehr Nähe zu New-Age-Gedankengut, etwa Reinkarnation. Die Zeit von »Herrschaftskirchen« ist vorbei. Ausgenommen sind fundamentalistische Milieus, so in den USA, in denen die Analytischen Psychologen McGehee und Thomas (2009) wenig befreiende Spiritualität ausmachen konnten, sondern viel Schuld, Angst und Ausgrenzung (etwa von Gays

und Lesben). Diese epochale Veränderung brachte Wuthnow (2000, 128) auf die Formel »Vom Wohnen im Hause Gottes zum Suchen in der spirituellen Landschaft«. Die maßgebliche Instanz für das Heilige und Unbedingte wurde das sakralisierte Selbst, das autonom zu entscheiden beansprucht, was spirituell ist und was nicht. »Spirituelle Autokratie« nannte dies Barna (2009), »Exodus ins Ego« der Freiburger Transpersonale Psychologe Weis (1998).

**Pluralisierung.** Pluralisierung ist eine weitere Signatur der Postmoderne. Auf Absolutheitsansprüche wird verzichtet. Einen solchen erhob die katholische Kirche in der im Jahr 2000 verlautbarten Erklärung »Dominus Jesus«, die 2007 dahingehend präzisiert wurde, die evangelische Kirche sei »mit Mängeln behaftet« – auch viele Kernkatholiken fanden dies wenig spirituell. Bouyer (1965, 30), in seiner »Einführung in die christliche Spiritualität«, hielt es für einen »Irrweg« zu behaupten, »die religiösen Erfahrungen [seien] bei einem Protestanten, Katholiken oder selbst Buddhisten im Grunde genommen die gleichen« – unerlässlich für »wahrhafte ... christliche Spiritualität« sei vielmehr, sich dem Dogma unterzuordnen. Angesichts der seither massiv fortgeschrittenen Pluralisierung ist dieser exklusive Standpunkt nicht mehr plausibel.

**Ökumene.** Demgegenüber votieren viele Spiritualitätsforscher, auch psychologische, für eine ökumenische, religionsübergreifende Sicht (Elkins, 1998; Walach, 2011). Sie konsultieren respektvoll unterschiedlichste spirituelle Traditionen und schöpfen – eklektisch – aus ihnen. Beispielsweise Wilber (2001) sowie u. a. Van Quakelberghe (2007) wechseln in ihren Schriften vom christlichen Mystiker Plotin zu den Chakren (gemäß dem Hinduismus sieben feinstoffliche Energiezentren zwischen Steißbein und Scheitel), vom Zazen zur Kabbalah (jüdische Mystikerbewegung). Herausgearbeitet wird das Verbindende und Gemeinsame, für das Universalität beansprucht wird. Walach (2011, 27) legt schlüssig dar, die mystische Erfahrung – in den meisten Traditionen Inbegriff von »Spiritualität« (Fontana, 2003, 110) – sei als solche vorerst »nicht propositional fassbar«, sondern »unaussprechlich« (Eckehart, 1979). Erst aufgrund nachgeordneter, kulturell geprägter Reflexion werde sie »jüdisch«, »sufitisch«, »christlich«. Spiritualitätsforscher entwickelten Skalen, die für Christen ebenso geeignet sind wie für Hindus oder Taoisten (Abschn. 2.3.2). Ein inspirierender Vorreiter war hierbei Hood (1975) mit seiner Mystizismusskala.

**In Zukunft: Spiritualität?** Wird individuelle Spiritualität traditionelle Religiosität ablösen? Es gibt Indizien dafür. In der psychologischen Literatur zu Spiritualität ging die Häufigkeit religiöser Termini zwischen 1990 und 2010 markant zurück. Houtman und Aupers (2007) belegen auf der Basis der Weltwertestudie ( $N = 61\,000$ ) in 14 europäischen Ländern eine signifikante Enttraditionalisierung und Zunahme postchristlicher Spiritualität. Kirchen gäben keine angemessenen Antworten auf spirituelle Bedürfnisse. Dennoch sind die beiden niederländischen Soziologen skeptisch gegenüber der Prognose der britischen Religionsforscher Heelas et al. (2005), postchristliche Spiritualität werde Religion *ersetzen*. Aus einem zwingenden Grund: Weil authentische Spiritualität auch in Kirchen gelebt wurde und wird. Wie in Abschnitt 2.4 dargelegt, ist Religiosität zwar zu differenzieren (intrinsisch – extrinsisch), ist aber keinesfalls polarer Gegensatz zu Spiritualität. Spiritualität schöpft stets aus religiösen Traditio-

nen, nicht nur aus dem Schamanismus, der 30 000 Jahre zurückreicht und sich unter Transpersonalen Psychologen großer Beliebtheit erfreut (Walsh, 2000), sondern auch den Weltreligionen (Baier, 2006). Intrinsische Religiosität und Spiritualität werden sich als überlappende Konstrukte erweisen (Zinnbauer & Pargament, 2005).

## 1.2 Spiritualität aufgrund ihrer positiven Effekte?

Über Jahrzehnte beurteilten Psychologen die Auswirkungen von Religiosität/Spiritualität auf die Gesundheit als ungünstig. Freud (1974) zufolge neurotisiert sie. Für Ellis (1983), Begründer der Rational-Emotiven Therapie, sabotiert Religiosität die psychische Gesundheit, weil Gläubige berechnete Eigeninteressen »masochistisch« einem Göttlichen und der Kirche opfern müssten. Die eleganteste Lösung, von dieser »Geisteskrankheit« zu therapieren, sei, allen »Aberglauben« fahren lassen – eine Position, die Ellis (2000) abschwächte. Behauptet wurden auch negative Auswirkungen auf die physische Gesundheit, etwa auf sexuelle Funktionsfähigkeit, vermittelt über Syndrome wie niedriger Selbstwert (Thomas, 1964, 299–331).

**Spiritualität stärkt Gesundheit.** In den letzten Jahren erfolgte eine kopernikanische Wende: »Die Psychologie muss sich von der Vorstellung verabschieden, dass Religion der seelischen Gesundheit schade: Der Glaube macht häufiger gesund als krank«, so der Chefredakteur von »Psychologie Heute«, Heiko Ernst (1997, 20). In der ersten Metaanalyse von Studien über die Relation Religion-Gesundheit zeigte Bergin (1983), dass mehr als die Hälfte derselben positive Zusammenhänge zwischen Religiosität und psychischer Gesundheit nachwies, 23 % einen negativen – weil Religiosität angstbesetzt war. Seitdem explodierte die Forschung. Die erste Auflage des »Handbook of religion and health« (Koenig, McCullough & Larson, 2001) referiert 1100 Studien, die mehrheitlich wünschenswerte Effekte von religiös-spirituellen Variablen auf Gesundheit belegen, die physische *und* psychische. Dies ist wenig verwunderlich, weil der Mensch in spiritueller Sicht eine leibseelisch-geistige Einheit ist (Vaughan, 1990). Die Zweitaufgabe (Koenig, King & Carson, 2012) berichtet vermehrt von günstigen Effekten dezidiert spiritueller. Sie gilt als »vierte Dimension der Gesundheit« (Steinmann, 2012), und dies zu Recht (vgl. auch Kap. 4), weil spirituelle Praktiken und Einstellungen die Lebensdauer verlängern, das Risiko von Krankheiten (speziell kardiovaskulären) mindern, das Immunsystem stärken, Stress reduzieren, adaptives Coping begünstigen und das Wohlbefinden erhöhen – gemäß der WHO-Definition eine Komponente von Gesundheit (Klein, Berth & Balck, 2011). Der Ruf nach mehr »spiritueller Pflege« in der Humanmedizin (Albani & Klein, 2011) ist ebenso verständlich wie in der Psychotherapie (Hofmann, 2011).

Spiritualität funktionalistisch als Rezept zu verschreiben wird jedoch als problematisch diskutiert. Baumann (2011, 72) konstatierte »eine starke Unterordnung von Spiritualität/Religiosität unter Gesundheitsinteressen«. Aber: Wenn spirituelle Faktoren Körper und Seele gut tun sollten – was vom Mediziner Sloan (2006) massiv angezweifelt wurde (s. Abschn. 4.1.5) –, wäre es ebenso schwer verständlich zu machen,

zum Wohle des Menschen nicht auf sie zurückgreifen, wie es unverständlich wäre, ein linderndes Medikament nicht zu verabreichen. Kritisch diskutiert wird auch die Funktionalisierung von Spiritualität für die rege und kostspielig angestregte »Wellness«, die leicht in »Selfness« abdrifte (Neuhold, 2010). Hinter diesem Einwand könnte eine traditionell christliche Spiritualität nachwirken, die irdischem Glück misstraut.

Spiritualität zeitigt auch auf die Gemeinschaft positive Effekte: Sie ist am Arbeitsplatz förderlich (Giacalone & Jurkiewicz, 2005; Dhiman & King, 2009) und als Gefühl tiefer Verbundenheit kann sie Nahbeziehungen stärken und schützen, speziell in der Familie (Mahoney & Tarakeshwar, 2005). Spirituelle Persönlichkeiten wie Gandhi und Gorbatschow wirkten segensreich in der Politik, Gewalt vermeidend, Grenzen niederreißend. Wünschenswerte Effekte von Spiritualität stehen außer Zweifel. Sie ist notwendig – auch als Thema der Psychologie.

### 1.3 Das Universum: Ebenso spirituell wie das Gehirn?

*»Solange unser Gehirn so eingerichtet ist, wie es ist, und solange unser Geist diese tiefere Wirklichkeit zu spüren vermag, wird die Spiritualität die menschliche Existenz weiterhin prägen.«  
(Andre Newberg)*

Einer der erfolgreichsten Dokumentarfilme der letzten Jahre ist »What the bleep do we know?« (Ich weiß, dass ich nichts weiß; Regie: William Artz), der von 300 000 Bundesbürgern im Kino gesehen wurde, in den USA von mehr als einer Million. Führende Wissenschaftler beantworten der gehörlosen Fotografin Amanda grundlegende Fragen des Lebens, indem sie Brücken von Quantenphysik und Neuropsychologie zu Spiritualität und Mystik schlagen. Viele Zuschauer mit einem traditionellen Weltbild wurden herausgefordert:

- ▶ Dass es möglich sei, mit Gedanken Wassermoleküle zu beeinflussen (Emoto, 2010), mit einem Schimpfwort deren Struktur entstellend, mit »Danke« harmonisierend;
- ▶ dass die Grundlage allen Seins letztlich das Bewusstsein sei, das auf die Materie nicht nur einwirken könne, sondern diese letztlich hervorbringe.

Teilnehmer der eingangs erwähnten Vorlesung »Psychologie der Spiritualität« waren von diesem Film begeistert und meinten, die Quantenphysik biete *die* wissenschaftliche Erklärung spiritueller Phänomene, auch parapsychologischer wie z. B. Telepathie etc. Selbst von »Quantenspirit« ist in der Populärliteratur die Rede (Baumgarten, 2012). Allerdings, was nicht so richtig verstanden wird – und das dürfte auf Quantenphysik vielfach zutreffen (gute Einführung: Audretsch, 2008) –, aber hohes Renommee genießt, eignet sich leicht, ein sakrosanktes Erklärungsmuster zu werden, angesichts dessen man sich nicht blamieren will. Charakteristisch sind bspw. Formulierungen in einer Werbung für »Quantenheilung«: »Zentrale Prinzipien, die die moderne Quantenphysik [...] herausgearbeitet hat, in eine wirksame Heilmethode zu übersetzen« – wobei offenbleibt, welche (<http://www.dasheilgeheimnis.de/geheimnis-quantenhei>

lung). Tart (2009, 112), führender Transpersonaler Psychologe, ist skeptisch, ob die vielen »Schreiber« Quantenphysik wirklich begriffen haben. Wilber (2007a) kritisierte den Film »What the bleep do we know« als »alptraumartigen Quantenunfug«, weil von (sub)atomaren Bewegungen nicht direkt auf mentale Phänomene geschlossen werden könne. Ohnehin spielt sich unser Alltag meist in der Welt der Newtonschen Physik ab, etwa wenn ein Hammer aus den Händen gleitet und auf den Fuß fällt. Dass dessen Atome zu 99 % aus Leere bestehen, verhindert nicht, dass der Zehennagel schmerzt.

Auch wenn vielen popularisierten spirituellen Phänomenen gegenüber, die als »quantenphysikalisch« bestätigt gelten, Skepsis angezeigt ist, kann als gesichert angenommen werden:

- (1) Ein streng dualistisches und positivistisches Weltbild wird von ernstzunehmenden Physikern nicht mehr vertreten, sondern ein holistisches und spirituelles.
- (2) Das menschliche Gehirn ist so beschaffen, dass es spirituelle Erfahrungen machen kann, ja machen muss.
- (3) Spirituelle Erfahrungen erwiesen sich in der Evolution als vorteilhaft.

### 1.3.1 Die Überwindung des objektivistischen Paradigmas

Ohne René Descartes (geb. 1596), den großen Rationalisten, wäre die Geistesgeschichte anders verlaufen und es wäre kaum zu den Errungenschaften gekommen, von denen wir alle profitieren. Er vertrat einen absoluten Dualismus zwischen immateriellem Geist (res cogitans) und Materie (res extensa), welche objektiv vermessen werden könne. In diesem Sinne verfuhr die behavioristische Religionspsychologie, indem sie sich auf die Messung von beobachtbarem Verhalten beschränkte, etwa Häufigkeit von Kirchgang und Gebet.

**Quantenphysik.** Allein schon, indem jemand gefragt wird, wie oft er bete, kann er sich verändern, bspw. den Vorsatz fassen, dies häufiger zu tun. Quantenphysikalisch ist erwiesen: Messen beeinflusst das Gemessene. Der Anspruch auf völlige Objektivität gilt als obsolet. Es ist nicht der Fall, dass ein Beobachter neutral der durch ihn analysierten Wirklichkeit gegenüber steht, die unverändert bleibe; vielmehr »verschwindet die Trennung zwischen dem Beobachter und dem Beobachteten« (Joshi, 1998) und es zeigt sich Verbundenheit (»interconnectedness«). Dies knüpft an den Lehrsatz des Atomphysikers John Bell an, gemäß dem die Natur nicht lokal sei und »die einzelnen Teile des Universums unmittelbar in fundamentaler Tiefe eng miteinander verbunden sind« (aus Joshi, 1998). Auf atomarer Ebene stehen im Kosmos nicht separierte Entitäten nebeneinander wie Autos auf dem Parkplatz; vielmehr herrscht permanenter Austausch. So atmen bspw. Menschen Moleküle ein, die sich aus den Chlorophyllen der Bäume lösen. Das Wesentliche ist »Verbundenheit«, für viele Forscher ist dies der »Kern« von Spiritualität (Burkhardt & Nagai-Jacobson, 2002; Lyon, 2011). Exemplarisch sei hier der Quantenphysiker Hans Peter Duerr (1997, 32) zitiert: »Für mich gibt es kein totales Getrenntsein, alles hängt mit allem zusammen« (ausführlicher: Duerr, 2010).

**Verbundenheit.** Dieses quantenphysikalische Weltbild der Verbundenheit, ausdrücklich als »spirituell« qualifiziert, wurde popularisiert, so von Dan Brown (<sup>45</sup>2011, 68 f.) im Bestseller »Illuminati«. Der Direktor des CERN äußerte sich über seinen ermordeten Mitarbeiter Leonardo Vetra: Er »glaubte, dass seine Forschung das Potenzial besaß, Millionen Menschen zu einem spirituelleren Leben zu führen ... Er demonstrierte auf beeindruckende Weise, dass wir alle physisch miteinander in Verbindung stehen, und dass die Moleküle in Ihrem Körper mit den Molekülen in meinem in Wechselwirkung stehen ...« Auch uralte spirituelle Traditionen hätten um die Verbundenheit von Betrachter und Betrachtetem gewusst, so die Verfasser der Upanishaden (1958, 120): »Wenn einer nichts anderes sieht, nichts anders hört, nichts anderes erkennt, ist das »Fülle«. Aber wenn einer etwas anderes sieht, etwas anderes hört, etwas anderes erkennt, das ist »Wenigkeit««. Ein so erkennendes Selbst (Atman) »ist unten, ist oben [...] die ganze Welt« (ebd., 1958, 121) und eins mit Brahman. Westliche Psychiater mögen darin Megalomanie oder psychotischen Wahn diagnostizieren (kritisch dazu: Kaiser, 2007). Hindus hingegen zielen diese »Non-Dualität« als höchste Mystik an (Bäumer, 2006, 275).

**Introspektion.** Spiritualität/Religiosität wurden im Behaviorismus auch deswegen marginalisiert, weil sie sich nicht objektiv messen ließen. Demgegenüber war die frühe deutsche Religionspsychologie methodisch flexibler und spirituellen Phänomenen zugänglicher, weil sie die von Wundt im Rahmen seiner Bewusstseinspsychologie praktizierte Introspektion als Erkenntnisquelle zuließ. Girgensohn (1930) legte seinen Gesprächspartnern spirituelle Texte vor (u. a. Sonnengesang des Heiligen Franz von Assisi) und bat sie, in sich zu gehen, um hernach zu berichten, was sie gedacht, empfunden, innerlich gesehen hätten. Eine Frau: »Da sah ich, dass ein Licht vom Himmel kam, das war unermesslich schön und wonnig und es umgab mich und durchleuchtete mich [...] und mein Herz wurde plötzlich verwandelt und mit einer unsäglich Freude erfüllt« (ebd., 586). Solche Erfahrungen lassen sich nicht in ein numerisches Relativ abbilden; quantitative Fragebögen wären reduktionistisch. Vor allem für die psychologische Erforschung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände, die das positivistische Weltbild in Frage stellen, wird zur Introspektion geraten (Baruß, 2004, 18 f.). Welche Macht innere Bilder haben, akzentuieren Neuropsychologen wie Hüther (<sup>7</sup>2011): Sie verknüpfen Synapsen und verändern das Bewusstsein – und damit die Welt.

**Transpersonale Psychologie.** Seit der kognitiven Wende um 1970 ist nicht nur die innere Welt des Menschen legitimer Forschungsgegenstand, sondern auch außergewöhnliche Erfahrungen, einschließlich spirituelle (Belz, 2008). Enorm zu ihrer Rehabilitierung trug die Humanistische Psychologie bei, pionierhaft Abraham Maslow (1970) mit seiner Phänomenologie von Gipfelerlebnissen. Noch bedeutender war die transpersonale Psychologie, allen voran ihr Vertreter Charles Tart (1978). Besonders einflussreich war Stanislav Grof (1985), der mit LSD experimentierte, um an die Grenzen des Bewusstseins zu gelangen (Grof, 2000). Gewiss, seine Ausführungen über »perinatale Grundmatrixen« oder darüber, in einer LSD-Sitzung mit allem identisch, ja selbst zu »Erdöl« zu werden, »das riesige Hohlräume im Erdinnern ausfüllt« (Grof,

1994, 92), mögen für spekulativ, ja pathologisch gehalten werden. Aber nicht zu widersprechen ist seiner Forderung, Psychologie müsse sich unvoreingenommen, nicht gleich pathologisierend, der »spirituellen Erlebnisse« annehmen: »das Gefühl der Einheit mit dem Kosmos, das Empfinden, göttliche Energie durchströme den Körper [...] Visionen überirdisch schönen Lichts« (Grof, 1985, 319), wie sie aus allen Menschheitstraditionen bezeugt werden (Lehmann, 2004). Mittlerweile existieren Internetforen, in denen Menschen spirituelle Erfahrungen offenlegen (bspw. <http://www.spiritual-experiences.com/real-spiritual-stories.php>, 23.08.2012), so eine 29-Jährige, die erzählt, wie sie nach Hause zu ihrem alkoholkranken Vater fuhr: »Plötzlich, wie aus dem Nichts, erfüllte dieses Gefühl, diese Wahrheit, mein ganzes Sein. Es war, als wäre ich eins mit dem Universum, in hundertprozentigem Einklang mit allem. ›Alles ist wunderbar, alles ist Liebe, alles wird gut‹, war die Botschaft, und ich fühlte mich warm, glücklich, geliebt.« Solches Erleben zu negieren oder zu pathologisieren, wäre Verarmung der Psychologie.

**Keine Reduktionismen.** Ins traditionelle Paradigma fällt auch, spirituelle Phänomene reduktionistisch auf andere Ursachen zurückzuführen und sie in ihrem Eigenwert aufzulösen. Prototypisch ist die Auseinandersetzung zwischen Freud (1974) und dem spirituellen Sucher Romain Rolland. Dieser beschrieb das »ozeanische Gefühl«, das insofern als »spirituell« charakterisiert werden kann, als es die unauflösbare Verbundenheit mit der ganzen Außenwelt beinhaltet, das in vielen Traditionen angestrebte Eins-Sein. Für Freud (1974, 204) ist diese Erfahrung aber nichts anderes als »die Wiederherstellung des uneingeschränkten Narzissmus« in der frühen Kindheit, Regression, und in Richtung Realitätsprinzip zu überwinden.

Reduktionistisch ist, spirituelle Erfahrungen ausschließlich auf Libido zurückzuführen, wie dies der Freudschüler Schröder (1977, erstmals 1908) tat. Für ihn sind solche Erfahrungen nur der Ausfluss nicht ausagierter Sexualität. Gewiss, viele Texte von Mystikern sind höchst erotisch. Die Dominikanerin Margaretha Ebner (1291–1352) bekennt, sie sei von »süßesten Stößen« erschüttert worden, wenn sie sich das Kreuzifix zwischen ihre Brüste legte (Bucher 2004, 33). Neuropsychologen wiesen nach, dass in spirituellen Intensiverfahrungen gleiche Gehirnregionen stärker aktiv sind wie in der sexuellen Erregung: rechter Stirnlappen, Schläfenlappen, Hypothalamus (Joseph, 2003, 476). Zwischenzeitlich wird Sexualität, über Jahrhunderte hinweg Widerpart des Geistes, als »spirituell« gewürdigt, als Zugang zur Transzendenz (Wade, 2004), ja als »spirituelle Übung« empfohlen (Helminiak, 2006). Allerdings: keineswegs jeder sexuelle Akt wird als spirituell erlebt. Reduktionistisch ist auch, spirituelle Erfahrungen auf ein Nebenprodukt neurochemischer Prozesse zu reduzieren, bzw. auf einen »Artefakt des menschlichen Gehirns« (Persinger, 2002a).

### 1.3.2. Das Gehirn: spirituell?

Mary, 21 Jahre alt, war eine Teilnehmerin der weltbekannten, nicht unumstrittenen neuropsychologischen Experimente des Kanadiers Michael Persinger (2002a, 2002b;

Review: St. Pierre & Persinger, 2006). In einem schalldichten Raum setzte sie sich auf einen bequemen Stuhl, ließ sich eine schwarze Brille auflegen, Mitarbeiter stülpten ihr einen Helm auf, der, über den Schläfen, elektromagnetische Felder im Bereich von 10 Nano Tesla bis 1 Mikro Tesla erzeugen kann. Nach kurzer Zeit fühlte sie »eine Gegenwart hinter mir und dann an meiner linken Seite. Als sich diese auf die rechte Seite bewegte, spürte ich ein tiefes Gefühl von Sicherheit, wie ich es noch nie erlebt hatte. Ich begann zu schreien, als ich fühlte, dass sich diese Empfindung verflüchtigte ...« (Persinger, 2002b, 281). Muslime spürten die Anwesenheit von Mohammed, Katholiken die von Maria, Juden die Elias, je nachdem, wie religiös sozialisiert. Mehr als 80 % der über 400 Teilnehmenden machten unter dem »Gotteshelm« solche Erfahrungen, die nur vereinzelt Angst und Schrecken auslösten (St. Pierre & Persinger, 2006).

**Artefakte des Gehirns.** Persinger (2002a) deutete spirituelle Erfahrungen, die von Gott ebenso wie paranormale Phänomene, etwa den Austritt aus dem Körper oder die Entführung durch Aliens, als Artefakte des Gehirns (Persinger, 2000). Da sie elektromagnetisch produzierbar seien, käme ihnen keine metaphysische Realität zu. Auch postulierte er ein spezifisches neurobiologisches Gottesareal: den rechten Schläfenlappen. Bedeutende spirituelle Persönlichkeiten hätten an Schläfenlappenepilepsie gelitten: Paulus, Mohammed, die Mystikerin Teresa von Avila, oft von heftiger Migräne geplagt, aber die Anwesenheit von Jesus mit allen Sinnen spürend, selbst mit Nase und Zunge. Ein großer Mystiker *und* Epileptiker war Dostojewski, der in »Der Idiot« schrieb: »Die Luft war von einem gewaltigen Lärm erfüllt, und ich dachte, ich würde regelrecht verschlungen. Ich hatte wirklich Gott berührt. Er kam in mich, ja, Gott existiert, schrie ich und konnte nichts anderes mehr denken. Kein Gesunder kann sich vorstellen, wie glücklich wir Epileptiker uns in der Sekunde vor dem Anfall fühlen« (Hughes, 2005). Allerdings werden keineswegs alle Attacken im Schläfenlappen positiv und spirituell erlebt. Und: Nicht alle Personen, die mystische Zustände erreichten – Hardy (1979) zufolge bis zu 50 % –, sind bzw. waren Epileptiker (Beauregard & O’Leary, 2007, 71).

Einer der prominentesten Versuchsteilnehmer von Persinger war der selbsternannte Atheist Richard Dawkins, Verfasser des Bestsellers »Der Gotteswahn« (2008). Nach 40 Minuten, in denen er sich leicht schwindlig fühlte, wurde der Versuch abgebrochen. Dawkins war enttäuscht: keine Gotteserfahrung! Persinger erklärte dies mit unterdurchschnittlicher Sensitivität in dessen Schläfenlappen (Beauregard & O’Leary, 2007, 80). Eine andere mögliche Erklärung: Der Atheist erwartete insgeheim keine solche Erfahrung. Die schwedischen Religionspsychologen Granqvist et al. (2005) zeigten, dass mystische Erfahrung durch unterschiedliche Suggestibilität prognostiziert werden kann. Sie replizierten Persingers Experimente bei Studenten, indem sie – doppelblindmäßig – in der Experimentalgruppe die elektromagnetische Spannung tatsächlich induzierten, in der Kontrollgruppe nicht. Ergebnis: Spirituelle Erfahrungen wurden in *beiden* Gruppen gleich häufig berichtet. Der zuverlässigste Prädiktor ist ein an New-Age orientierter Lebensstil, wozu auch gehört, außergewöhnliche Erfah-



rungen für plausibel zu halten. Conclusio: Wer an spirituelle Erfahrungen glaubt, wird solche wahrscheinlicher erleben (Newberg & Waldman, 2007, 73 f.).

**Ein Gottesgen?** Zur »wissenschaftlichen« Popularisierung von Spiritualität – große Besprechung in der Washington Post (13.11.2004) –, trug der Molekularbiologe Dean Hamer (2006) bei. Spiritualität ist für ihn die Fähigkeit des Menschen, sich selbstvergessen zu übersteigen und Teil eines größeren Ganzen zu werden. Sie lasse sich mit der Komponente »Selbsttranszendenz« im Charakter- und Temperamentinventar von Cloninger (1999) messen, das Items wie folgendes enthält: »Manchmal fühle ich mich mit der Natur so verbunden, dass alles ein Teil eines lebendigen Organismus zu sein scheint.« Bei Personen mit hohen Werten registrierte er einen Polymorphismus des Gens VMAT 2 (Vesikulärer Monoamin-Transporter), das die Produktion und Verbreitung von Botenstoffen wie Dopamin, Noradrenalin und Serotonin mitsteuert. Personen, die im mittleren Abschnitt dieses Gens ein zusätzliches Allel C aufweisen, seien eher disponiert, mit einer umfassenderen Wirklichkeit zu verschmelzen. Hamer (2006) zog den Schluss, Spiritualität, für ihn von Religion klar zu unterscheiden, sei eine Universalie, »basales menschliches Erbgut«, »ein Instinkt«.

Kritik blieb nicht aus, als »wilde Spekulationen« bezeichnete dies etwa der Religionspsychologe Kirkpatrick (2006, 163). Hamer (2006) räumte ein, ein einziges Gen könne ein so vielschichtiges Phänomen wie Spiritualität nur partiell erklären. Silveira (2008) belegte, dass sich die Spiritualität von Studenten mit oder ohne dem Allel C auf dem VMAT2 nicht unterschied. Dennoch regte Hamer (2006) die Diskussion über eine mögliche neurobiologische Grundlage von Spiritualität enorm an.

**Mystik: neurologisch hoch komplex.** *Ein Gottesgen? Ein Gottesareal im Gehirn?* Die aktuelle Neuropsychologie der Spiritualität (Blume, 2009; Previc, 2006) sieht es komplexer. Inbegriff von spiritueller Erfahrung sind mystische Zustände, wie sie besonders diszipliniert im Karmeliterorden angestrebt werden, wenn sich Nonnen stundenlang schweigend ins Gebet vertiefen. Vor einigen Jahren bot sich den Neurologen Beauregard & Paquette (2006) die einmalige Gelegenheit, die Gehirne von 15 Karmeliterinnen zu scannen (funktionale Magnetresonanztomographie), zunächst im Normalzustand, sodann, während sie sich an ihre tiefste Einheit mit Gott erinnerten, was ihnen trotz der Elektroden gut gelungen sei. In der Versenkung waren mehr Gehirnpartien stärker aktiv, nicht nur der Schläfenlappen, sondern auch der rechte mediale orbitofrontale Kortex, Nucleus caudatus, das untere Parietalläppchen, der visuelle Cortex. Spirituelle Erfahrung sei multidimensional, werde nicht durch *ein* Areal verursacht, sondern sei mit zahlreichen Gehirnregionen verwoben, die für Perzeption, Kognition, Emotion, Körperrepräsentanz und Selbstbewusstheit zuständig sind (Beauregard & O'Leary, 2007, 274). Entsprechend intensiv waren die von den Nonnen beteuerten Emotionen: Glückseligkeit, Erleuchtung, allumfassende, bedingungslose Liebe.

Bemerkenswert sind Einblicke in die Gehirne spiritueller Menschen, die Newberg et al. (2003; 2010) eröffneten. Mit bildgebenden Verfahren (SPECT) maßen sie den Blutfluss von meditierenden buddhistischen Mönchen und tief ins Gebet versunkenen

Nonnen. In *beiden* Gruppen registrierten sie eine stärkere Aktivität im präfrontalen Cortex, dem Aufmerksamkeitszentrum direkt über den Augen. Was noch mehr überraschte: Im Seitenlappen, der das körperliche Orientierungsareal beinhaltet, wurde viel weniger Sauerstoff verbraucht (Deafferenzierung). Entsprechend berichteten die Teilnehmer, wie sich ihre Körpergrenzen eigentümlich verflüchtigten und sie mit allem eins wurden – ein universales Merkmal mystischer Erfahrung, die durch Meditation, aber auch durch Psychosubstanzen wie Psilocybin begünstigt werden kann (McLean et al., 2011). Solche Erfahrungen sind für Newberg, d’Aquili und Rause (2003, 234) ein Beleg dafür, dass Spiritualität eine menschliche Universalie ist, in der Evolution förderlich war »und die menschliche Existenz weiterhin prägen [wird]«.

**Geist außerhalb des Gehirns?** Ist das Gehirn »spirituell« (Beauregard & O’Leary, 2007)? Oder sind spirituelle Erfahrungen bloße Nebenprodukte neurochemischer Prozesse? Führende Neuropsychologen schließen eine metaphysische Deutung nicht a priori aus, so Newberg, d’Aquili & Rause (2003, 234): »Doch es spricht sehr dafür, dass das menschliche Leben mehr umfasst als das rein Materielle«. Der Psychologe Baruß (<sup>2</sup>2004, 207) entfaltete die Analogie Gehirn-Fernsehgerät. Wenn letzteres ein Fußballspiel zeigt, müsste ein kruder Sensualist zur Überzeugung gelangen, dieses finde *im* Gerät statt. Wenn sich im Gehirn spirituelle Prozesse abspielen, sei eine entsprechende transzendente Realität des Geistes nicht auszuschließen, etwa bei Nahtoderfahrungen (Beauregard & O’Leary, 2007, 153–166). Weniger umstritten als diese letztlich metaphysischen Fragen ist, dass Spiritualität in der Evolution von Vorteil war.

### 1.3.3 Spiritualität als Evolutionsvorteil?

Imaginieren wir einen unserer Vorfahren in der Cro-Magnon-Zeit. Die Natur erlebt er, permanent misstrauisch, als von ihm getrennt und bedrohlich, er ist zutiefst verängstigt, weil er begriffen hat, irgendwann sterben zu müssen. Ein anderer Vorfahre derselben Epoche machte auf der Jagd die Erfahrung, »von einer mächtigen, urtümlichen Gottheit umfassen« zu sein, »von Hoffnung, Zuversicht und unbeschreiblicher Freude überwältigt« (Newberg, d’Aquili & Rause, 2003, 186). Welcher dürfte eher in der Lage gewesen sein, seine Gene weiterzugeben? Gemäß zahlreichen Neuropsychologen der zweite (Alcorta & Sosis, 2005; Rossano, 2010).

In den letzten Jahren wurde intensiv geforscht, ob Religiosität/Spiritualität adaptiv waren (Vaas & Blume, 2008; McNamara, 2006). *Zwei* Positionen schälten sich heraus:

- (1) Religiöse Vorstellungen sind das bloße Nebenprodukt anderer kognitiver Fähigkeiten, die für das Überleben unserer Vorfahren notwendig waren (z. B. Boyer, 2004; Atran, 2002; Kirkpatrick, 2005).
- (2) Spiritualität leistet einen eigenständigen Beitrag zur Stärkung der inklusiven Fitness (u. a. Bulbulia, 2004; Wilson, 2005; Sosis, 2006; 2009).

Ad 1) Wenn unsere jagenden Vorfahren durch den Dschungel streiften und hinter einem Gebüsch ein Rascheln hörten, rechneten sie mit Gefahr, etwa einem heran-

pirschenden Tiger, und reagierten. Dies war ihnen aufgrund eines Aktivitätserkennungssystems möglich, das sinnvollerweise »hyperaktiv« ist, weil es besser war, zu oft auf einen scheinbaren Angriff hereinzufallen als einmal zu wenig und zwischen Raubtierzähnen zu enden (Barret, 2004). Aus diesem Modul seien, wie Teufel aus der Schachtel, religiöse Wesen entsprungen, vor allem in bedrohlichen Situationen, hinter denen willentliche Akteure (Geister, Götter) vermutet wurden (Bulbulia, 2004, 658). Schlug ein Blitz ein, so schleuderte diesen ein übernatürlicher Akteur (Thor) im Zorn herab. Dafür war eine Theory of mind erforderlich, die Fähigkeit, sich mental in andere Subjekte zu versetzen. Übernatürliche Wesen und religiöse Rituale seien daher bloße »Nebenprodukte« geistiger und sozialer Fähigkeiten, die ursprünglicher waren, das Überleben ermöglichten und religiöse Erscheinungsweisen annahmen.

Ad 2) Wenn spirituelle Überzeugen nur Kategorienfehler sind, stellt sich die Frage, warum sie Menschen dermaßen in Beschlag nehmen können, bis hin zur Bereitschaft, dafür zu töten oder das Martyrium zu erleiden. Zahlreiche Autoren schreiben ihnen eine gewichtigere evolutionäre Funktion zu. Gut gesichert ist, dass alle Religionen Rituale entwickelten, die die soziale Kohäsion stärken. Sosis und Ruffle (2003) registrierten in Kibbuzen, die Rituale pflegen, mehr Kooperation und Erfolg als in säkularen Organisationen. Zahlreiche Rituale, etwa schamanistische, erweiterten das Bewusstsein, prototypisch stundenlanges Chanten und Trommeln, was Opiate ausschüttet, die Euphorie erzeugen und das Immunsystem stärken (Alcorta & Sosis, 2005). Auch führen sie zu mystischen Erfahrungen des Einsseins, Kern von Spiritualität, die mit existenzieller Geborgenheit und Optimismus einhergehen. Dies mindere die Furcht vor dem, was unausweichlich ist und den Menschen mit Entsetzen erfüllt, wenn er ihn wirklich bedenkt: der Tod, so die Terror-Managementtheorie (Tomer, Elisason & Wong, 2008).

**Spiritualität mindert Todesangst.** Persinger (2002a) vermutet, Spiritualität sei in der Evolution aufgrund von Reifungsprozessen im Gehirn möglich geworden, speziell im Stirnlappen. Diese versetzten unsere Vorfahren in die Lage, Impulse aus dem limbischen System zu prüfen, gegebenenfalls zu unterdrücken, sofern solche zum aktuellen Zeitpunkt schädlich waren. Ohne die Fähigkeit, Zukünftiges zu antizipieren, hätten unsere Ahnen unmöglich Kultur erschaffen können. Dafür zahlten sie einen hohen Preis: mit Entsetzen gewahr zu werden, sterben zu müssen. Um sich vor diesem Terror zu schützen, sei der Schläfenlappen gereift. Entsprechend stimuliert, könne er Abwesendes vergegenwärtigen, mystische Zustände (Murphy, 2010) ebenso wie ein Weiterleben nach dem Tod, von sich selber ebenso wie von Angehörigen. Persinger (2004) schildert, wie eine Witwe trauerte: »Als Fred starb, stürzte alles zusammen. Ich konnte weder essen noch schlafen ... ich konnte nicht schlucken ... und es wurde nicht besser, wie viel ich auch schrie. [...] In der vierten Nacht nach seinem Tod lag ich im Bett. Plötzlich fühlte ich die Anwesenheit von Fred, schaute auf und sah ihn neben mir stehen. Er sagte: »Mach dir keine Sorgen, Maud, ich bin im Himmel.« Ich fiel in einen stundenlangen tiefen Schlaf. Am nächsten Tag fühlte ich mich gut und es schien die Sonne wieder.« Persinger (2002a, 274) verglich solche Erfahrungen mit dem Nirwana, in dem der Mensch tiefe Stille erlebe: »In dieser ist keine Furcht, keine Angst, sondern

nur die Empfindung, ein Teil von allem zu werden. Die Worte mögen poetisch klingen, aber der Wert fürs Überleben ist real – der Mensch kann die Antizipation der Vernichtung des Selbst bewältigen.«

War es die Furcht vor dem Erlöschen des Selbst, die spirituelle Überzeugungen hervorbrachte? Es gibt Indizien dafür: einerseits paläontologische, speziell die bereits vor 100 000 Jahren vollzogenen rituellen Bestattungen bei den Neandertalern (Joseph, 2003a, 320). Andererseits gibt es aber auch empirische Indizien: Atran (2002, 177 f.) erzählte drei Gruppen von Männern und Frauen unterschiedliche Geschichten und maß hernach die Intensität des Gottesglaubens sowie die Adrenalinausschüttung. Die erste Geschichte erzählt neutral, wie ein Junge mit seiner Mutter in das Krankenhaus fährt, in dem sein Vater arbeitet. Die zweite beginnt ebenfalls mit dem Wegfahren, endet aber damit, dass die Mutter einen Unfall hat und der Junge in die Klinik eingeliefert wird, wo er in den Armen seines Vaters stirbt. Auch die dritte Geschichte erzählt die Fahrt ins Klinikum, wo der Vater den Jungen in die Kapelle geleitet, in der eine bewegende Liturgie stattfindet. Den intensivsten Glauben an Gott beteuerte nicht die dritte Gruppe, sondern die zweite, auch wurden in dieser die stärksten Adrenalinausschüttungen registriert.

Mindestens seit 100 000 Jahren seien unsere Vorfahren von der Existenz einer spirituellen Welt überzeugt (Joseph, 2000). Aus dieser kämen Träume, Geister und Götter, und in diese würden die Verstorbenen eintreten. Seit 30 000 Jahren sind schamanistische Praktiken nachweisbar, die den Umgang mit dieser Welt rituell regeln, das Bewusstsein erweitern und heilen, und dies »über die ganze Welt [...] aufgrund von angeborenen Gehirnprozessen« (Eagar & Potgieter, 2002, 399). Evolutions- und Neuropsychologie liefern Indizien, dass Spiritualität ein universales Phänomen, eine anthropologische Grundkonstante ist (Vaillant, 2008).

### **Ausblick**

Noch ist wenig systematisch geklärt, was »Spiritualität« nun wirklich sein könnte. Aber das damit bezeichnete Phänomen hat für viele Psychologen, Religionsforscher, Physiker und Gehirnforscher hohe Reputation. Es ist für viele Zeitgenossen die Alternative zu institutioneller Religion, sprengt konfessionelle Grenzen, öffnet neue Sichtweisen ins Gehirn und den Kosmos und wirkt sich auf Menschen, auf ihre Körper und Seelen, zumeist positiv aus.