

# Inhalt

<b>Geleitwort von Rolf Oerter</b>	1
<b>Einleitung – Gestern noch altertümlich, heute Megatrend: Spiritualität</b>	3
<b>I Spiritualität: aktuell und notwendig?</b>	9
<b>1.1 Individuelle Spiritualität aufgrund der Krise von Religion?</b>	9
<b>1.2 Spiritualität aufgrund ihrer positiven Effekte?</b>	12
<b>1.3 Spiritualität, weil in der Wissenschaft gewürdigt?</b>	13
1.3.1 Die Überwindung des objektivistischen Paradigmas	13
1.3.2 Spiritualität – in den Genen und im Gehirn angelegt?	16
<b>2 Was ist Spiritualität?</b>	21
<b>2.1 Spiritualität: Etymologie und erste Assoziationen</b>	22
2.1.1 Etymologie von Spiritualität	22
2.1.2 Spontane Assoziationen zu Spiritualität	22
<b>2.2 Qualitative Studien zu Spiritualität</b>	24
2.2.1 Spiritualität als Verbunden- und Einssein (connectedness)	26
2.2.2 Spiritualität als Beziehung zu Gott oder einem höheren Wesen	28
2.2.3 Spiritualität als Verbundensein mit der Natur	29
2.2.4 Spiritualität als Beziehung zu anderen	30
2.2.5 Spiritualität als Selbsttranszendenz	30
2.2.6 Spiritualität als Beziehung zum Selbst	31
2.2.7 Spiritualität als Praxis, speziell Gebet und Meditation	32
2.2.8 Spiritualität als paranormale Erfahrungen und Fähigkeiten	32
2.2.9 Resümee der qualitativen Studien	33
<b>2.3 Versuche, Spiritualität zu messen</b>	34
2.3.1 Die Skala „Spirituelles Wohlbefinden“ von Paloutzian und Ellison	35
2.3.2 Der „Index spiritueller Erfahrungen“ von Kass	37
2.3.3 Die Mystizismus-Skala von Hood	38
2.3.4 Die Skala „Transpersonales Vertrauen“ von Belschner	40
2.3.5 Die Skala „Humanistisch-phänomenologische Spiritualität“ von Elkins	40
2.3.6 Die Skala „Spirituelle Transzendenz“ von Piedmont	42

2.3.7	Eine neue Skala „Spirituelles Wohlbefinden“ von Gomez und Fisher	43
2.3.8	Die Skala „Spirituelle Selbsttranszendenz“ von Kirk	45
2.3.9	Die Skala „Intrinsische Spiritualität“ von Hodge	45
2.3.10	Ein neuer „Index zum spirituellen Wohlbefinden“ von Daaleman und Frey	46
2.3.11	Spiritualität, quantitativ konzeptualisiert: Zwischenbilanz	47
<b>2.4</b>	<b>Spiritualität und Religiosität: gegensätzlich – deckungsgleich – überlappend?</b>	50
2.4.1	Verstehen sich Menschen als spirituell oder religiös?	51
2.4.2	Wer sind die „nur“ Spirituellen?	52
2.4.3	Spiritualität und Religiosität überlappen sich	54
<b>3</b>	<b>Entwicklung von Spiritualität</b>	57
<b>3.1</b>	<b>„Vorpsychologische“ Stufenmodelle zur Spiritualität</b>	57
<b>3.2</b>	<b>Stufen des spirituellen Bewusstseins nach Wilber</b>	59
3.2.1	Das Anliegen einer integralen Psychologie	59
3.2.2	Stufen der Bewusstseinsentwicklung und der Spiritualität	61
<b>3.3</b>	<b>Weitere (Stufen-)Modelle der spirituellen Entwicklung</b>	69
3.3.1	Fowlers Stufen des Glaubens und der Spiritualität	69
3.3.2	Spiritualität und Stufen des religiösen Urteils nach Oser und Gmünder	71
3.3.3	Stufen der Spiritualität nach Helminiak, Peck, Kegan und Liebert	72
<b>3.4</b>	<b>Empirische Studien zur spirituellen Entwicklung</b>	74
3.4.1	Spiritualität in der Kindheit	74
3.4.2	Spirituelle Entwicklung in der Adoleszenz	81
3.4.3	Spirituelle Entwicklung im Erwachsenenalter	86
3.4.4	Spirituelle Entwicklung im höheren Erwachsenenalter	95
<b>4</b>	<b>Effekte von Spiritualität</b>	100
<b>4.1</b>	<b>Spiritualität und körperliche Gesundheit</b>	100
4.1.1	Verlängern Spiritualität und Religiosität die Lebensdauer?	101
4.1.2	Verringert Spiritualität das Risiko kardiovaskulärer Erkrankungen?	103
4.1.3	Reduziert Spiritualität das Risiko von Krebs?	104
4.1.4	Warum Spiritualität der körperlichen Gesundheit nützt	104
4.1.5	Kritisches zu den gesundheitsförderlichen Effekten von Spiritualität	114
<b>4.2</b>	<b>Spiritualität und psychische Gesundheit</b>	116
4.2.1	Erhöht Spiritualität Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden?	117
4.2.2	Schützt Spiritualität vor Depressivität?	120

4.2.3	Weitere positive Einstellungen und Verhaltensweisen	122
4.2.4	Warum Spiritualität psychisches Wohlbefinden fördert	127
<b>4.3</b>	<b>Reduziert Spiritualität Stress und erleichtert sie Coping?</b>	130
4.3.1	Reduziert Spiritualität alltäglichen Stress?	131
4.3.2	Lindert Spiritualität traumatischen Stress?	132
<b>4.4</b>	<b>Wenn Spiritualität schadet</b>	137
4.4.1	Spiritualität oder Psychose?	138
4.4.2	Wenn spirituelle Krisen pathologisch ausgehen	139
4.4.3	Spirituelle Materialismus und spirituelles Bypassing	141
4.4.4	Spiritualität in totalitären Gruppen und spiritueller Missbrauch	142
<b>5</b>	<b>Spiritualität in der Psychotherapie</b>	146
<b>5.1</b>	<b>Die Einstellung von Psychologen und Psychotherapeuten</b>	148
5.1.1	Religiös distanziert, aber der Spiritualität nicht abgeneigt	148
5.1.2	Spirituelle Therapeuten halten Spiritualität für therapeutisch relevanter	149
5.1.3	Spirituelle Klienten bevorzugen spirituelle Therapeuten	150
5.1.4	Transpersonale Psychotherapeuten	151
<b>5.2</b>	<b>Spirituelle Elemente in der Psychotherapie</b>	152
5.2.1	Spirituelle Haltung in der Therapie	152
5.2.2	Die Spiritualität bei Klienten einschätzen	153
5.2.3	Häufigkeit spiritueller Interventionen in der Psychotherapie	154
5.2.4	Konkrete Interventionen	155
5.2.5	Mögliche Einwände gegen Spiritualität in der Therapie	160
<b>5.3</b>	<b>Wirken spirituelle Therapien besser?</b>	161
5.3.1	Die schwierige Erforschung von Therapieeffekten	161
5.3.2	Widersprüchliche Ergebnisse	162
<b>5.4</b>	<b>Die Spiritualität im 12-Stufen-Programm der Anonymen Alkoholiker (AA)</b>	164
5.4.1	Die 12 Stufen und ihre spirituellen Komponenten	165
5.4.2	Effektivitätsstudien	166
<b>6</b>	<b>Ausblick</b>	169
	<b>Literatur</b>	171
	<b>Personenverzeichnis</b>	211
	<b>Sachverzeichnis</b>	22