

# 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 Karzinomkrankung?	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 spiri- tuellen Komponenten	200
5.3.2	Effektivitätsstudien	201
<b>Ausblick</b>		205
<b>Literaturverzeichnis</b>		207
<b>Sachwortverzeichnis</b>		262