



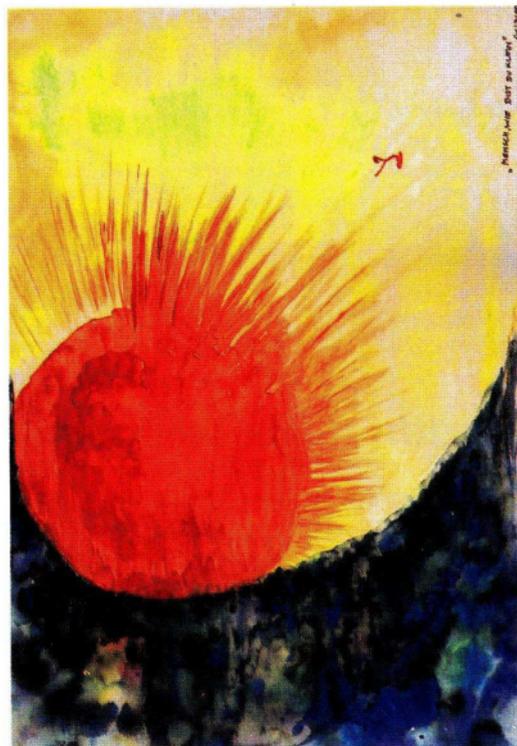
Spiritualität und Gesundheit

Das bio-psycho-sozio-spirituelle Menschenbild

von MICHAEL E. HARRER, Innsbruck

»Seit altersher wurde der spirituelle Praxisweg als Weg zur Ganzheit als ein Prozess der Heilung dargestellt. So galten beispielsweise Buddha und Jesus auch als Heiler für Körper und Geist.«

Die moderne Medizin stößt in vielen Bereichen an Grenzen. Eine Weiterentwicklung oder teilweise auch Rückbesinnung auf alte Wurzeln wird aus finanziellen Gründen und nicht zuletzt auch aufgrund von Patientenbedürfnissen unumgänglich sein. Eine dieser Entwicklungen ist die vermehrte Beachtung von gesund erhaltenden, protektiven oder gesund machenden Faktoren, sodass neben der Pathogenese die so genannte Salutogenese an Bedeutung gewinnt. Wellness boomt, selbst kostenbewusste Krankenversicherungen bieten Gesundheitsprogramme an. Bei der Suche nach diesen Faktoren ist der alleinige Blick auf den Körper zu eingengt und selbst das bio-psycho-soziale Modell muss um die spirituelle bzw. religiöse Dimension zu einem bio-psycho-sozio-spirituellen Konzept erweitert werden. So kann bei diesen Schritten in Richtung auf ein ganzheitliches Menschenbild von einem Paradigmenwechsel (PÖLDINGER, 2000)



Fußnote für Überschrift: Beitrag zusammengestellt nach einem Vortrag im Rahmen des „Informationstages für ergänzende Gesundheitsvorsorge“ am 5. Mai 2001 in Innsbruck, veranstaltet vom „Netzwerk: Vorsorge-Nachsorge“

gesprächen werden. Im Folgenden werden in einer sehr subjektiven Auswahl blitzlichtartig einige Gedanken und Studien zu Zusammenhängen zwischen Spiritualität, Gesundheit und Heilung diskutiert.

Schon von der Sprache her ist das englische Wort für Heilen „heal“ verwandt mit dem Wort „whole“ für „ganz“ und das wiederum entstammt der gleichen Wurzel wie „holy“, „heilig“. Dabei ist das Ganze mehr als die Summe seiner Teile und vielleicht ist das der Grund, warum es zwar viele Krankheiten aber nur eine Gesundheit gibt. Seit altersher wurde der spirituelle Praxisweg als Weg zur Ganzheit als ein Prozess der Heilung dargestellt. So galten beispielsweise Buddha und Jesus auch als Heiler für Körper und Geist. Heute wird jedoch Heilung meist auf eine messbare körperliche, medizinische Ebene fokussiert und meint damit eher ein scheinbar objektives gesund machen bzw. gesund werden. Es ist aber zu fragen, inwieweit es ein subjektives heil werden auf verschiedenen Ebenen gibt und ob manchmal medizinisch gesehen kranke Menschen in ihrer spirituellen Entwicklung und in ihrer Ganzheit nicht mehr heil sind als so genannte Gesunde. Nicht selten sind schwere Krankheiten oder auch Nah-Todes-Erlebnisse ein Anstoß, sich auf den spirituellen Weg zu begeben.

Zur Begriffsklärung: Der DUDEN definiert Spiritualität als Geistigkeit. Es geht also um die Erfahrung und Anerkennung des Geistes, einer geistigen Welt, von etwas, was über das Materielle hinausgeht, es transzendiert etwas, das über die Person, die Persönlichkeit hinausgeht, etwas Transpersonales.

Graf DÜRKHEIM, der sich um die Integration von Östlichem und Westlichem bemüht hat, spricht von „immanenter Transzendenz“: Dass Menschen erfahren, dass in ihrem innersten Kern etwas anwesend ist, was er ein überweltliches Sein nennt, das in ihnen und durch sie in der Welt manifest werden möchte. Das Wort „Transzendenz“ kann nach DÜRKHEIM



zweierlei Bedeutung haben: eine den menschlichen Horizont überschreitende Wirklichkeit, oder eine besondere Erfahrungsweise des Menschen, die jeden Bewusstseinsinhalt in eine andere Dimension hebt. So kann die Verfassung, in der der Mensch etwas Alltägliches verrichtet transzendentalen Charakter gewinnen, und ein Gebet, das nichts ist als eine weltliche Bitte ohne transzendentalen Charakter sein.

Bert HELLINGER (2000, S. 201) fragt sich als Theologe und Psychotherapeut, was in jemandem vorgeht, wenn er sich als religiös erlebt und meint dazu: „Wenn wir religiöse Menschen betrachten, sehen wir, dass sie sich bewusst sind, von Kräften abhängig zu sein, deren Wirken geheimnisvoll bleibt. Im Angesicht solcher Erfahrungen nehmen sie eine Haltung der Ehrfurcht ein oder der Demut oder der Andacht vor etwas Geheimnisvollem, das sie nicht verstehen. Das ist die eigentliche religiöse Haltung. Sie lässt uns eher einen Schritt zurück als vorwärts tun, ist ohne Anspruch, im Einklang und in Frieden. HELLINGER nennt dies die Religion der Seele. Doch ein Bereich der Seele hält diese Zurückhaltung schwer aus und versucht, die Wirklichkeit hinter den Erscheinungen in den Griff zu bekommen, sie zu beeinflussen und sie sich dienstbar zu machen, zum Beispiel durch Riten, Opfer, Sühne und Gebet. HELLINGER nennt das die Religion des Ich. Zwar schwingt in der Religion des Ich die Religion der Seele mit, denn auch hier wird eine Wirklichkeit anerkannt, die über uns hinausgeht. Gleichzeitig aber wird versucht, die Verborgenheit dieser Wirklichkeit aufzuheben und über sie zu verfügen. Das ist eigentlich ein Widerspruch. Daher kommt es zu Entartungen der Religion an dem Punkt, an dem wir das Geheimnis lüften und uns verfügbar machen wollen, statt es zu achten.“

Ein weiterer wichtiger Begriff ist der des „spirituellen Weges oder Pfades“. Bei DÜRKHEIM (1984) finden sich Hinweise auf 4 Wege zur Spiritualität:

1. Die Natur: Als Beginn der Philosophie und damit der Suche nach Erkennen und Verstehen begegnen wir dem „Staunen“, dem Staunen vor einem Sonnenuntergang, dem Sternenhimmel, der Unermesslichkeit des Universums, des Ozeans oder der Stille des Waldes.
2. Die Kunst: Künstler begegnen in ihrer Kunst, in der Musik, im bildnerischen Schaffen

oder in der Dichtung Gott oder etwas Höherem und geben Zeugnis von ihm. Auch normal Sterblichen öffnet sich manchmal beim Hören einer Bachkantate, von Mozarts Requiem oder Beethovens neunter Symphonie für Augenblicke ein Tor in eine andere Welt, sie werden von etwas Überweltlichem berührt. Im Osten ist die Hingabe an eine Kunst (vgl. z.B. HERRIGL: „Zen in der Kunst des Bogenschießens“) ein Weg zur spirituellen Entwicklung, wo nach langer Übung nicht mehr das Ich, sondern das „Es“ wirkt.

3. Der Körper: Der Weg zu neuen Erfahrungen und anderen Bewusstseinszuständen kann auch über den Körper führen. In vielen Traditionen werden dazu Tanz, Fasten oder Trommeln oder rituell Drogen eingesetzt. So sprechen südamerikanische Schamanen von „Lehrerpflanzen“. Bestimmte Atemtechniken, z.B. das „holotrope Atmen“ nach GROF können ähnliche Effekte haben. Auch über sinnliches Erleben und Sexualität lässt sich Zugang zu Höherem finden, der tantrische Buddhismus weist einen solchen Weg.
4. Religiöse Riten, spirituelle Praxis und „Übungen“: Hier findet sich eine lange Reihe von geistlichen Übungen, wie Gebet, Kontemplation, Achtsamkeitspraxis (vgl. TART 1996) und Meditation z.B. Za-Zen, bei dem ein „gegenstandsloses Innenbewusstsein“ intendiert wird. Meditative Techniken schaffen Bedingungen, unter denen Transzendenz jenseits aller Bilder und sonstiger Bewusstseinsinhalte erfahren werden kann. Es geht dabei darum, auf diese immanente Transzendenz hin zu horchen, zu spüren, zu tasten, und dem eigenen Wesen, dem Wesenskern nahe zu kommen.
5. Zu diesen von DÜRKHEIM beschriebenen Wegen kommt noch jener durch die Begegnung mit anderen Menschen, er kann über die Beziehung zu einem (spirituellen) Lehrer, einem oder einer Geliebten oder anderen Menschen und über Altruismus führen. Eine Integration verschiedener Wege formuliert Ken WILBER in seiner „Integrativen transformativen Praxis“.

Mit den Zusammenhängen zwischen Spiritualität und Gesundheit und der „Biologie des Glaubens“ setzt sich Herbert BENSON ein amerikanischer Arzt in seinem Buch „Heilung durch Glauben“ (1996) auseinander. Er zitiert über 200 Studien, in denen positive Korrelationen

» Wenn wir religiöse Menschen betrachten, sehen wir, dass sie sich bewusst sind, von Kräften abhängig zu sein, deren Wirken geheimnisvoll bleibt. Im Angesicht solcher Erfahrungen nehmen sie eine Haltung der Ehrfurcht ein oder der Demut oder der Andacht vor etwas Geheimnisvollem, das sie nicht verstehen.«



» **Meditative Techniken schaffen Bedingungen, unter denen Transzendenz jenseits aller Bilder und sonstiger Bewusstseinsinhalte erfahren werden kann. Es geht dabei darum, auf diese immanente Transzendenz hin zu horchen, zu spüren, zu tasten, und dem eigenen Wesen, dem Wesenskern nahe zu kommen.** ☯

nen von Religiosität mit vielen gesundheitlichen und psychosozialen Größen gefunden wurden: mit verringertem Alkohol-, Drogen- und Nikotinkonsum, mit weniger Depressivität, weniger Aggressivität, weniger Todesangst, höherer Lebensqualität bei Krebskranken, besserem Allgemeinzustand, gesenktem Blutdruck und geringerer Sterblichkeit. Z.B. konnten in einer Studie mit dreißig älteren Frauen nach Hüftoperation bei Knochenbrüchen jene Frauen mit einem starken religiösen Glauben deutlich weiter gehen, sie waren auch weniger depressiv. Religiöse Menschen waren im Allgemeinen und in ihrer Ehe zufriedener, hatten höheres Wohlbefinden und ein höheres Selbstwertgefühl.

BENSON postuliert acht Wirkfaktoren:

1. Die Entspannungsreaktion, „relaxation response“: Diese ist bei vielen religiösen Praktiken wie auch beim Gebet zu beobachten. Sie wird im Wesentlichen durch zwei Schritte aktiviert: Erstens die Konzentration auf die Wiederholung eines Wortes, Lautes, Satzes, Gebetes oder einer körperlichen Aktivität. Zweitens wird Alltagsgedanken, die in den Sinn kommen, keine Beachtung geschenkt, der Übende kehrt sanft zu seinem Konzentrationsgegenstand zurück. Nichtreligiöse Konzentrationsworte sind beispielsweise Ozean, Liebe, Frieden, Ruhe oder Eins. Worte oder Sätze aus den verschiedenen Religionen sind z. B. „Der Herr ist mein Hirte“, „Shalom“, „Insha'allah“ oder „Om“. BENSON's Patienten wählten zu 80% Gebete oder religiöse Worte.
2. „Erinnertes Wohlbefinden“
3. Religiöse Rituale: BENSON erklärt die positive Wirkung von religiösen Ritualen mit der Entspannungsreaktion und dem „erinnerten Wohlbefinden“. Als Beispiel dafür erzählt er von einer Frau, die er in der Zeit unmittelbar vor einer großen Operation begleitet. Der Narkosearzt mit der Statur eines Fußballspielers geht professionell ans Werk, während die Patientin BENSON bittet, ihr die Hand zu halten und jenes Gebet zu sprechen, das ihr Kraft gibt. So beginnt BENSON immer wieder den Anfang ihres Lieblingspsalms zu wiederholen: „Der Herr ist mein Hirte, der Herr ist mein Hirte.“ Während die Patientin friedlich einschlief schaut BENSON auf den Anästhesisten, den er für hart und abgebrüht gehalten hatte und bemerkt, wie dieser zittert und seine Maske tränenüberströmt ist. Die Worte hatten bei ihm eine tiefe emotionale Reaktion bewirkt.
4. Häufig sind Lieder, Symbole, Worte und Gesten aus der Kindheit bekannt und aktivieren auf der psychologischen und auf der körperlich-physiologischen Ebene oft heilsame Erinnerungen, was BENSON „erinnertes Wohlbefinden“ nennt.
4. Gemeinschaft: Religiöse Menschen erleben sich häufig als Teil einer Gemeinschaft, einer Gemeinde, einer Sangha oder auch einer Sekte. „Sozialer Unterstützung“ wird unabhängig von Religiosität ein heilsamer, gesundheitsfördernder Einfluss zugeschrieben.
5. Gesundheitsfördernde Regeln: In vielen Religions- und Glaubensgemeinschaften gibt es Regeln bzw. Empfehlungen, welche eine gesunde Lebensführung fördern.
6. Heilsame Berührung: Im Rahmen der Wiederbelebung alter Traditionen unter dem Namen „therapeutic touch“ ergaben Studien, dass damit postoperative Schmerzen bzw. der Schmerzmittelbedarf reduziert werden konnte. Auch die Wundheilung erfolgte schneller. BENSON fragt sich inwieweit auch hier wieder Placebo-Effekte oder die Entspannungsreaktion eine Rolle spielen. Zu dieser Frage führte er Versuche durch, in denen eine Frau, die von sich behauptete über Heilkräfte zu verfügen, auf Maiskörner einwirkte. Die von ihr behandelten Maiskörner keimten schneller als nicht-behandelte. Dieses zunächst eindeutige Ergebnis ließ sich jedoch nicht wiederholen. BENSON beschreibt auch den „Franziskus Effekt“, dass nämlich Tiere eine besondere Ausstrahlung bestimmter Menschen spüren und deren Nähe suchen, während sich diese in einem meditativen Zustand befinden. Placebo-Effekte bei Pflanzen und Tieren?
7. Fürsprechgebete und
8. spirituelle Erfahrungen
9. In Ergänzung zu BENSON's Wirkfaktoren sei noch die Theorie der morphogenetischen Felder von Rupert SHELDRAKE (1993) erwähnt.

In einem zusammenfassenden Kapitel fragt BENSON plakativ: „Was hat Gott damit zu tun?“ Der Mensch sei „auf Gott programmiert“, er zeichne sich als Spezies dadurch aus, dass er ein Bewusstsein der eigenen Sterblich-



keit und der Unausweichlichkeit des Todes habe. Als Gegengewicht zu dieser Urangst sei gleichsam als Überlebensinstinkt der Glaube an Gott genetisch bestimmt und angeboren.

Die von BENSON herausgearbeiteten Wirkfaktoren sind sicherlich plausibel und wirksam, es stellt sich jedoch die Frage, ob sie wirklich alle beobachtbaren Phänomene erklären können.

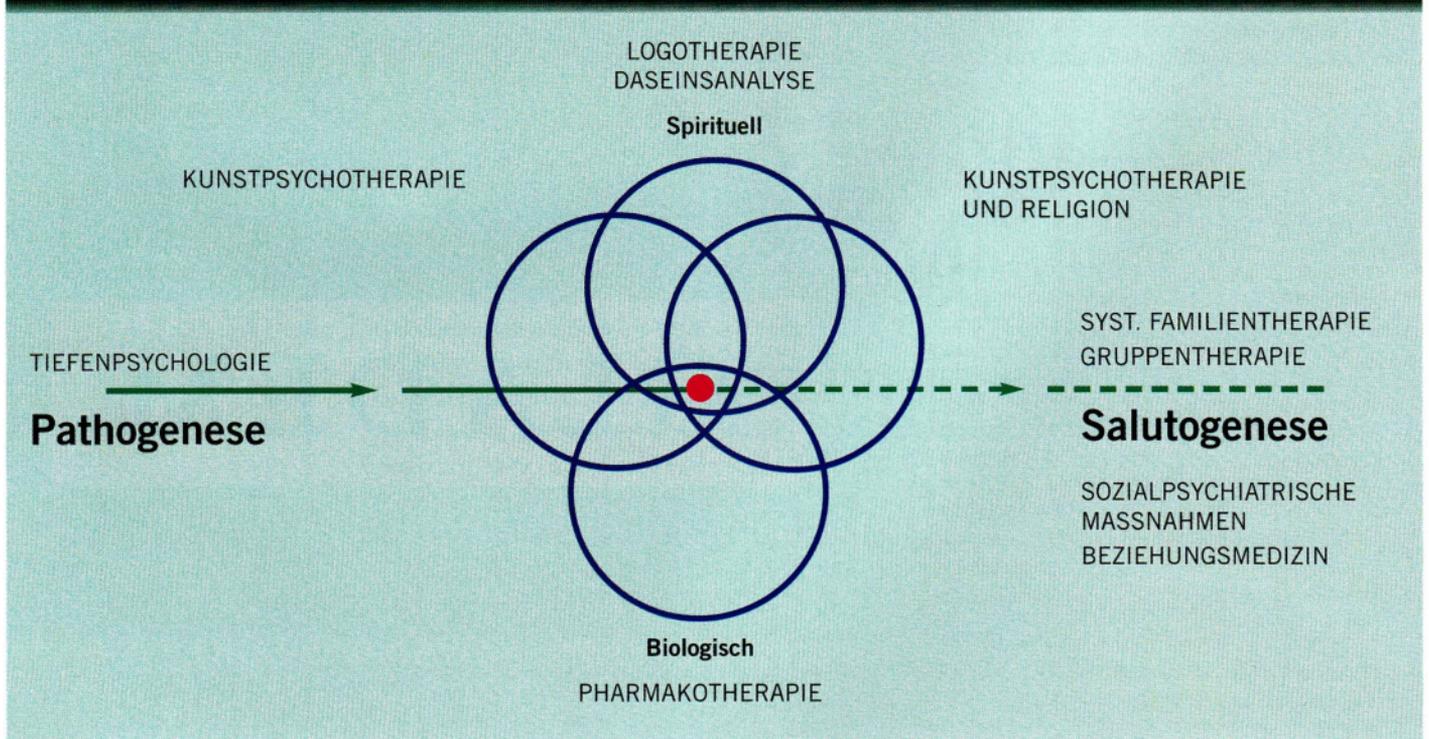
Unerklärlich sind auch viele so genannte „Spontanheilungen“ von Krankheiten ohne den Einfluss medizinischer Therapien. Schon 1910 schreibt Sir William OSLER: „Die Literatur steckt voller Beispiele für ungewöhnliche Heilungen, die durch den Einfluss von Imaginationen (das sind innere Vorstellungen), die nur eine aktive Phase des Glaubens sind, zustande kamen“ (nach HIRSHBERG 1995, S. 136). Inzwischen gibt es viele Wissenschaftler die sich im Sinne der Salutogeneseforschung mit diesem Phänomen bzw. mit „Langzeitüberlebenden“ befassen. Einer davon ist David SPIEGEL, der nachweisen konnte, dass Frauen mit metastasierendem Brustkrebs, die sich wöchentlich zu einer Gruppentherapie trafen, deutlich länger lebten als Frauen der Kontrollgruppe. Er interviewte jene vier Frauen die am längsten lebten. Alle vier hatten festen Rückhalt bei

mindestens einer nahe stehenden Person und eine sehr persönliche Beziehung zu ihrem Gott, waren tolerant und auf eine undogmatische Weise religiös (HIRSHBERG 1995, S. 327).

Der Japaner IKEMI fand 1975 in einer Einzelfallstudie von 5 Spontanremissionen, dass 4 von 5 Patienten tief religiös waren, sie sich der Krankheit als existentielle Krise nicht passiv unterwarfen, sondern für deren Bewältigung aktiv Verantwortung übernahmen. Sie waren weder ängstlich noch depressiv, änderten dramatisch ihre Lebensperspektive und bestimmten ihre Identität innerhalb der sozialen Bezüge neu.

Carlyle HIRSHBERG postuliert ein „Heilsystem“ mit den Funktionen Selbstdiagnose, Selbstreparatur und Selbstregeneration. Sie fragt sich, wie dieses Heilsystem aktiviert werden kann und begibt sich auf die Suche nach Wundern, sie schreibt über Lourdes, Geistheiliger in Brasilien und andere Heiler und Heilungszentren. Sie bekam auf ihre Frage, was den Menschen geholfen habe oft Antworten wie: „auf meinen Körper hören, versuchen, gut zu leben“, „sich mit Menschen verbunden fühlen“, „Zeit für mich allein“, „Meditation als Weg, um den Glauben zu erschließen und mit dem höheren Bewusstsein in Verbindung zu

ABB.: DAS BIO-PSYCHO-SOZIO-SPIRITUELLE KONZEPT IM HINBLICK AUF PATHOGENESE UND SALUTOGENESE IN DER PSYCHIATRIE





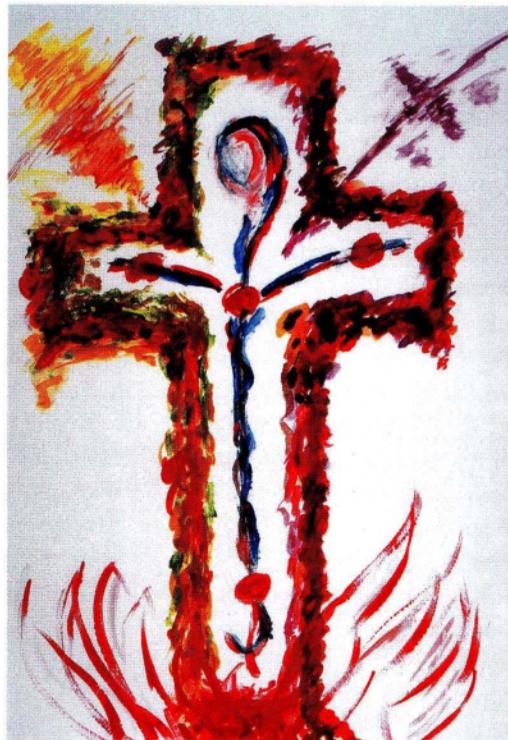
treten“, „spirituelle Erfahrungen in Heilungszeremonien“, „beten“ oder auch „inneres Schweigen“. Der medizinische Direktor von Lourdes meint, dass im Mittelpunkt der Heilung das persönliche Erleben von „Gott liebt mich“ stehe. „Und wenn ich das erkannt habe, habe ich den Sinn des Lebens erkannt“ (HIRSHBERG 1995, S. 181).

In einer retrospektiven Pilotstudie an über 40 Patienten meinten 68%, dass beten und 61%, dass der Glaube eine große Bedeutung für ihre Gesundheit hatte. Die Autoren unterscheiden nach LEVIN zwei Arten von Religiosität: Eine nennen sie „intrinsische Religiosität“. Sie ist gekennzeichnet durch private, eher nach innen gerichtete religiöse Überzeugungen. Intrinsisch religiöse Menschen sind eher nachdenklich und tolerant und haben moralische Überzeugungen, die von ihrem Glauben gefärbt sind. So genannte „extrinsische Religiosität“ zeichnet sich dagegen durch ein höheres Maß an Öffentlichkeit oder Institutionalisierung aus, man geht z.B. in die Kirche oder in die Synagoge. In der Studie ergibt sich ein deutlicher Trend zur intrinsischen Religiosität (HIRSHBERG 1995, S. 401).

In eine ähnliche Richtung gingen auch die Forschungen von Aaron ANTONOWSKI, der den Begriff der Salutogenese prägte. Er befragte Menschen, die in einem Konzentrationslager überlebt hatten, was ihnen geholfen hatte, und fand dabei drei Überzeugungen, die er gemeinsam „Sense of Coherence“ nannte:

- ▶Verstehbarkeit, d.h. äußere und innere Reize werden als strukturiert, vorhersagbar und erklärbar erlebt;
- ▶Machbarkeit, d.h. die Überzeugung, dass die für die Bewältigung der gestellten Anforderung notwendigen Ressourcen verfügbar sind und
- ▶Sinnhaftigkeit, d.h. dass diese Anforderungen eine sinnvolle Herausforderung darstellen.

Wenn Menschen, Gesunde wie Kranke gefragt werden, was sie tun, wenn es ihnen schlecht geht, geben sie oft zur Antwort „beten“ mit dem Nachsatz „aber sagen Sie es niemandem“. So wird beten immer häufiger von Ärzten und Psychotherapeuten als Ressource erkannt und wo möglich aktiviert. Es gibt verschiedene Arten zu beten: Um etwas zu bitten oder zu danken, einen inneren Dialog zu halten und dabei manchmal auf Antwort zu hoffen oder einfach innerlich ruhig zu werden und damit einen in-



neren Raum zu schaffen, sich zu öffnen. Erwähnt seien in diesem Zusammenhang zwei bekannte und erfolgreiche Psychoonkologen. Ainslie MEARES leitete in Australien Patienten an, innerlich ruhig zu werden, in einen Zustand völliger innerer Stille, in „peace of mind“ zu kommen. Auch Lawrence LeSHAN, der „Vater der Psychoonkologie“, beschäftigte sich mit solchen Zuständen, er schrieb dazu das Buch „Vom Sinn des Meditierens. Schlüssel zu einem erfüllteren Leben“ (1997).

Im Christentum spielt der Zusammenhang von Heilung und Glaube eine große Rolle. In der Bibel gibt es einige Stellen, in denen Jesus Menschen heilt und dabei sagt: „Dein Glaube hat Dir geholfen.“

Zur Heilung im Buddhismus schreibt Jack KORNFIELD, ein kalifornischer Psychotherapeut, der als buddhistischer Mönch in Thailand, Burma und Indien lebte (1993, S. 59): Die erste Phase der Heilung geschieht durch die Entwicklung einer Vertrauensbeziehung zu einem spirituellen Lehrer. Da viele unserer größten Schmerzen aus früheren gestörten Beziehungen herrühren, können diese nur durch eine gesunde und bewusste Beziehung geheilt werden. Wenn wir zulassen, dass unsere schlimmsten Ängste und finstersten Abgründe von jemandem anderen gesehen und mitfühlend akzeptiert werden, lernen wir, sie auch

☛ **In einer retrospektiven Pilotstudie an über 40 Patienten meinten 68%, dass beten und 61%, dass der Glaube eine große Bedeutung für ihre Gesundheit hatte.** ☛



selbst zu akzeptieren. Eine gesunde Beziehung zu einem spirituellen Lehrer dient uns als Modell für das Vertrauen zu anderen, zu uns selbst, zu unserem Körper, zu unserer Intuition, zu unserer unmittelbaren Erfahrung, sie vermittelt Vertrauen zum Leben selbst.

Die zweite Art der Heilung findet statt, wenn wir durch systematische Praxis der Achtsamkeit die Kraft des bewussten Gewahrseins und der liebevollen Achtsamkeit auf jeden Bereich unseres Lebens ausdehnen. Buddha nannte die „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“: Achtsamkeit im Bereich des Körpers und der Sinne, im Bereich des Herzens und der Gefühle, im Bereich des Geistes und der Gedanken und Achtsamkeit für die Prinzipien, die das Leben beherrschen, für die universellen Gesetze. Achtsamkeit ist im Buddhismus auch die Grundlage der Heilung von Körper, Herz und Geist.

Bei der Heilung des Körpers geht es darum, sich mit dem zu verbinden, was da ist, wirklich in unserem Körper zu sein, sich für Körpererfahrungen, die auch schmerzlich sein können, zu öffnen. Körperliche Bedürfnisse und Rhythmen können deutlicher wahrgenommen werden. Ziel ist, nicht mit Abwehr und Aggression gegen Verletzungen und Krankheit vorzugehen, sondern mit Herzwärme.

Zur Heilung des Herzens meint KORN-FELD, dass Meditationspraxis in ihrem Kern auch als eine Praxis des Trauerns und des Loslassens beschrieben werden kann. Wenn wir uns durch Meditation heilen, bricht unser Herz auf, starke Gefühle, verborgene Teile unserer selbst kommen hoch. Unsere erste Aufgabe besteht dann darin, sie uns selbst einzugestehen und zuzulassen, dass sie ihre Lieder singen. Im Lauschen stellen wir fest, dass sie sich verändern. Wut verwandelt sich in Schmerz; Schmerz verwandelt sich in Tränen; unsere Tränen fließen vielleicht recht lange, doch dann kommt die Sonne hervor. Die Erinnerung an einen Verlust singt ihr Lied für uns; unser Körper erbebt und setzt das Gefühl des Verlustes frei, danach schmilzt langsam die Panzerung, die den Verlust umgab, und inmitten des Liedes ungeheuren Kummers findet der Schmerz über diesen Verlust endlich Befreiung.

Auch der Geist kann durch bewusste Wahrnehmung geheilt werden. Die Aufmerksamkeit wird zunächst auf den Inhalt der Gedanken gerichtet, und durch Methoden der

klugen Beobachtung wird ihnen eine andere Richtung gegeben. Muster werden deutlich und Distanzierung möglich. Wir müssen lernen, uns von Identifikationen, Meinungen und Urteilen und allen Problemen, die durch sie entstehen, zu befreien. Der denkende Geist betrachtet das Selbst als etwas Getrenntes, Separates, doch das Herz weiß es besser.

Abschließend sei betont, dass Spiritualität nicht als neue alte Wunderdroge funktionalisiert und verschrieben werden kann und soll. Anselm GRÜN formuliert dazu eine Haltung, die für Patienten aber auch für Helfende entlastend und heilsam sein kann: „Spiritualität ist ein Weg der Demut und meint den Mut hinabzusteigen in die eigene Erdhaftigkeit und Menschlichkeit. Es gibt Situationen, wo ich mich verabschieden muss, perfekt sein zu wollen. Gerade dort, wo ich Ohnmacht spüre, kann sie mich frei machen. Frei vom Druck, alles selber schaffen zu müssen. Diese Demut führt zu einem gelasseneren Umgang mit uns selbst. Wir dürfen sein, wie wir sind. Wir dürfen darauf vertrauen, dass uns Gott zu dem formt, zu dem wir eigentlich berufen sind, zu dem einmaligen Bild, das sich Gott von jedem von uns gemacht hat.“ ■

► ZUSAMMENFASSUNG

In der Weiterentwicklung der Medizin sind eine ganzheitliche Betrachtung von Gesundheit und Krankheit und ein bio-psycho-sozio-spirituelles Menschenbild gefordert. Die Bedeutung von Spiritualität und Religiosität in der Salutogeneseforschung nimmt zu. Im vorliegenden Artikel werden Begriffsklärungen vorgenommen und in Anlehnung an Dürkheim Wege zur Spiritualität dargestellt: Natur, Kunst, Körper, Riten bzw. Übungen und Begegnung. Es werden Wirkfaktoren zur „Heilung durch Glauben“ (Benson) diskutiert, insbesondere die „Entspannungsreaktion“, „erinnertes Wohlbefinden“ und Rituale. Religiosität und Beten spielen auch in vielen Fällen von sog. Spontanheilungen eine Rolle. Im Buddhismus wird zur Heilung von Körper, Herz und Geist insbesondere Achtsamkeitspraxis empfohlen. Spiritualität soll jedoch nicht als neue Wunderdroge funktionalisiert werden, sondern bleibt ein Weg, der in Anerkennung der eigenen Grenzen zu größerer Demut und Gelassenheit führen kann.

LITERATUR

- ANTONOWSKI, A.: *Unraveling the Mystery of Health. How people manage stress and stay well.* Jossey-Bass, San Francisco 1987
- BENSON, H.: *Heilung durch Glauben.* Heyne, München 1996
- DÜRKHEIM, K.: *Von der Erfahrung der Transzendenz.* Herder, Freiburg-Basel-Wien 1984
- HELLINGER, B.: *Religion-Psychotherapie-Seelsorge.* Kösel, München 2000
- HIRSHBERG, C. U. M.I. BARASCH: *Unerwartete Genesung. Die Kraft zur Heilung kommt aus uns selbst.* Droemer Knauer, München 1995
- KORN-FELD, J.: *Frag den Buddha und geh den Weg des Herzens.* Kösel, München 1993
- PÖLDINGER, W.: *Paradigmenwechsel in der Psychiatrie.* Psychopraxis (2000) 6: 34-36
- SHELDRAKE, R.: *Das schöpferische Universum. Die Theorie der morphogenetischen Felder.* Ullstein, München 1993
- TART, CH.: *Die innere Kunst der Achtsamkeit.* Arbor Verlag, Freilant 1996
- WILBER, K.: *Integral Psychology. Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy.* Shambhala Publications, Boston 2000

Weitere Literatur beim Verfasser