

Inhaltsverzeichnis

1	Spiritualität – Was steckt hinter diesem Begriff?	1
1.1	Spiritualität, Religiosität, Esoterik: Alles nur Schall und (Weih-)Rauch?	2
1.2	Born to be mild? – Wann entwickeln Menschen Spiritualität?	8
1.3	Alte Liebe rostet nicht? – Eine evolutionspsychologische Annäherung an Spiritualität	14
1.4	Woran glaub(t)en Menschen? – Zahlen und Fakten im Wandel der Zeit	18
	Literatur	22
2	Die wissenschaftliche Erforschung von Spiritualität	27
2.1	Psychologie und psychologische Forschung – Von den Anfängen bis zu den Zielen	28
2.2	Spiritualität und Religiosität – die „ungeliebten Kinder“ der Psychologie?	32
2.3	Spezifische Studienergebnisse – wie sind sie zu interpretieren und gelten diese auch für mich?	34
2.4	Wie wird Spiritualität in der psychologischen Forschung gemessen?	36
	Literatur	42
3	Zentrale Aspekte, Elemente und Ausdrucksformen von Spiritualität	45
3.1	Spiritualität und Transzendenz	46
3.2	Glaubensinhalt, Individualität, Aktivität und Sinn als Elemente von Spiritualität	47
3.3	Ein Hoch auf uns! – Verbundenheit, Einheit und soziale Gemeinschaft	50
3.4	Hoffnung, Vergebung und Wertschätzung als Elemente von Spiritualität?	52
3.5	Das raubt einem die Sinne: Paranormale Überzeugungen und paranormale Erfahrungen	58
3.6	Erfahrung und Praxis als Elemente von Spiritualität	59
3.7	Ist alles nur Materie? Und hat das letzte Hemd auch heute noch keine Taschen? – Spiritualität und Materialismus	60
	Literatur	64

4	Spiritualität und Persönlichkeit	69
4.1	Was unterscheidet mich von den anderen? – Zur Persönlichkeit des Menschen	70
4.2	Zusammenhänge von Spiritualität und Persönlichkeit	72
4.3	They seem so different! – Unterschiede innerhalb von Spiritualität	74
	Literatur	80
5	Wohlbefinden und Gesundheit – Spiritualität als potenzieller Präventivfaktor?	83
5.1	Was bedeuten Wohlbefinden und Gesundheit?	84
5.2	Zusammenhänge von Spiritualität und subjektivem Wohlbefinden	87
5.3	Zusammenhänge von Spiritualität, körperlichem Wohlbefinden und körperlicher Gesundheit	89
5.4	Warum die Hoffnung wirklich erst zuletzt sterben sollte	91
5.5	Vergeben und vergessen? Was hilft wirklich?	93
5.6	Oftmals sind es die kleinen Dinge: Der Stellenwert von Wertschätzung und Dankbarkeit	94
5.7	Successful Aging: Die Bedeutung von Spiritualität für den Alterungsprozess	96
5.8	Spiritualität und Tod: Suizid, Sterberaten und Immortalitätsgedanken	98
	Literatur	100
6	Krankheit und Krisen – Spiritualität als potenzielle Ressource?	105
6.1	Der Umgang mit Stress oder einer Krankheit – die Rolle des Bewältigungsverhaltens	106
6.2	Depressionen, Stress und Burnout – kann Spiritualität wieder Licht ins Dunkel bringen?	109
6.3	Fürchtet euch nicht – Kann Spiritualität Ängste reduzieren?	115
6.4	Kann Spiritualität bei Substanzabhängigkeit helfen?	116
6.5	Schwere körperliche Krankheiten – kann Spiritualität helfen?	118
6.6	You're not alone: Spiritualität als potenzielle Ressource im Umgang mit Verlusten	124
	Literatur	126
7	Spirituelle und religiöse Praktiken – Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden	131
7.1	It's like a little prayer – das persönliche Gebet	132
7.2	Altbewährt? – Das Lesen heiliger Schriften	133
7.3	Meditation, Achtsamkeit, Yoga und Co. – Hype oder hilfreich?	134
7.4	Öffentliche Praktiken: Kirchenbesuche und Teilnahme an Gottesdiensten	138
	Literatur	141

8	Die Kehrseite der Medaille – negative Auswirkungen von Spiritualität und Religiosität	145
8.1	Können Spiritualität und Religiosität auch schädlich sein?	146
8.2	Immer auf dem rechten Weg bleiben? – Schuldgefühle vor dem Hintergrund von Spiritualität und Religiosität	150
8.3	Liebe(nde)r Gott oder strafender Gott? – Die Ansicht macht den Unterschied	152
8.4	Zu viel des Guten? – Wahnhafte Ideen und extreme Einstellungen	155
	Literatur	159
9	Mit kleinen Steinen anfangen, Berge zu versetzen? – Potenziale und mögliche Wege	163
9.1	Spiritualität im Spannungsfeld zwischen Lebenssinn und Lifestyleprodukt	164
9.2	Kann ich überhaupt etwas verändern? – Das Anlage-Umwelt-Problem	165
9.3	Ein Weg entsteht, wenn man ihn geht? – Ein paar gute Aussichten zu Möglichkeiten der Veränderung	169
9.4	Körper und Geist: Können Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen?	171
9.5	Welche weiteren Potenziale schlummern auch in mir und wie kann ich diese stärken?	177
	Literatur	185
10	Der Weg ist das Ziel – und jeder Schritt zählt!	187
10.1	Wo wir heute stehen – ein kritisch hinterfragendes Fazit	188
10.2	Viele Wege führen nach Rom? – Ein Ausblick	191
	Literatur	198
	Sachverzeichnis	201