



Erstveröffentlicht im Club der klaren Worte
von Antje Maly-Samiralow, 15.2.2021

„Die Zeit zerrinnt uns zwischen den Fingern, ohne dass es unsere Zeit ist.“

*Dr. Tom Kučera, Hanns-Hinrich Sierck, Prof. Dr. Dr. Harald Walach, Prof. Dr. Stefan Lorenzo,
Prof. Dr. Dr. Christian Schubert und Georg Springer über Spiritualität und ihre Bedeutung in
unserer Zeit.*

Spiritualität ist ein großer Begriff mit vielen Zuschreibungen. Was bedeutet es, spirituell zu sein? Setzt Spiritualität eine Religionszugehörigkeit voraus? Ist das Betrachten eines Sonnenuntergangs, die Verzückung, die ein solches Naturschauspiel auszulösen vermag, nicht auch ein zutiefst spirituelles Erlebnis? Warum sind Menschen überhaupt in der Lage, spirituelle Erfahrungen zu machen? Und welchen Einfluss hat Spiritualität auf die Gesundheit?

Spiritualität ist eine innere Ausrichtung auf etwas, das sich außerhalb der materiellen Existenz befindet. Der Begriff leitet sich vom lateinischen ‚Spiritus‘ her, was den Geist bezeichnet. Vereinfacht könnte man Spiritualität als geistige Verbundenheit mit einer höheren Dimension verstehen. Für manche Menschen ist das Gott, andere haben dafür keinen Namen. Obgleich Spiritualität individuell höchst verschieden wahrgenommen wird, weil Menschen nun mal ihre eigenen Erfahrungen machen, so bildet eben jene Erfahrung den kleinsten gemeinsamen Nenner.

Ein Glaubensbekenntnis, das ohne innere Haltung herunter gebetet wird, ist vielleicht dem Anschein nach spirituell. Der Pflicht wurde genüge getan, mehr aber auch nicht. Im Umkehrschluss kann das Bestaunen eines farbenprächtigen Abendhimmels oder die Freude über einen plätschernden Gebirgsbach eine Verbundenheit zur Natur, ja zur Welt entfachen, die spirituelle Dimensionen annimmt. Musik kann zutiefst spirituell sein, wenn sie etwas in uns anrührt. Man spricht von spirituellen Erfahrungen, die man in der Wüste, in der Gebetsversenkung oder beim Meditieren macht, die ekstatisch oder eher nüchtern ausfallen.

Solche Erfahrungen wurden von Propheten, Mystikern, Ordensgründern und Heiligen aller großen Religionen beschrieben, aber auch von Lehrern und Begründern spiritueller Schulen, etwa dem Yoga oder fernöstlicher Traditionen wie dem Chi Gong oder Zen.

Spiritualität ist nicht per se an eine bestimmte Kultur gebunden, sondern zunächst eine Wahrnehmung der Wirklichkeit. Man könnte sie als universell bezeichnen. Spirituelle Erfahrungen sind jedem Menschen zugänglich, ohne dass notwendigerweise eine religiöse Anbindung oder das Beherrschen einer Meditations- bzw. anderen Technik vorausgesetzt wird. Selbst kleine Kinder, die die Gebetspraxis noch nicht verinnerlicht haben, geschweige denn sich ins Gebet oder gar die Meditation vertiefen können, machen Erfahrungen, die desweilen an Erleuchtungszustände grenzen.

Spiritualität und Religion

Die Überlieferung spiritueller Erfahrungen und ihre Verbreitung durch Wort und Schrift sowie das gemeinsame Praktizieren und Wiederholen spiritueller Handlungen hat historisch immer wieder zur Gründung von Religionsgemeinschaften geführt. Dr. Tom Kučera ist Rabbiner der liberalen jüdischen Gemeinde München ‚Beth Shalom‘.

Welche Spirituellen Handlungen sind typisch für das Judentum und welche Praktiken nutzen Sie persönlich?

Rabbiner Dr. Tom Kučera:

„Mein Tag ist durch das Morgengebet und das Abendgebet gerahmt. Es sind Rituale, die mir Halt geben. Egal, was an diesem Tag ansteht: wenn ich mich ins Gebet versenke, bleiben die Belange des Alltags vor der Tür, sie belasten mich nicht. Im Abendgebet kann ich den Tag noch einmal Revue passieren lassen. Dann darf ich mich bedanken. Auch das hat für mich eine spirituelle Dimension. Im Moment der Danksagung bin ich wunschlos und ausgeglichen. Es gibt kein Begehren, keine Sorgen und keine Beschwerden. Solche Momente sind von wertvoller spiritueller Essenz. Abgesehen davon ist das Danken befriedigend, so wie übrigens alles, was man für andere Menschen tut, befriedigend ist, was – und jetzt spricht der Biochemiker in mir – durch das Belohnungszentrum im Gehirn und die nachgelagerte Ausschüttung von Dopamin zu erklären ist.

Typisch jüdisch ist sicher auch die Auslegung der traditionellen Texte und das Wissen, das daraus resultiert. Von Moses Maimonides, einem großen Philosophen des Mittelalters stammt die Aussage: *Der höchste Ausdruck jüdischer Spiritualität ist Erkenntnis.*

Praktischen Ausdruck findet das in den Talmudschulen. Wenn zwei Studenten gemeinsam einen Text entschlüsseln, dann gilt das als Ausdruck von Spiritualität. Denn die Erkenntnis verstärkt ihre Identität mit dem Judentum.“

Religion und Spiritualität können im gleichen Gewand daher kommen, müssen dies aber nicht. Spiritualität bedarf nicht zwingend eines religiösen Rahmens. Das Wiederholen eines Mantras ist ein spiritueller Akt. Das Rezitieren hilft, den Geist zu leeren und ganz im Moment zu leben.

Rabbiner Dr. Tom Kučera:

„Wenn ich unsere Niggunim singe, dann erfahre ich eine tiefe Leere und gleichzeitig eine tiefe Erfüllung. Diese Melodien mit einfachen lai lai lai-Silben, so wie Kinder sie singen, helfen mir, ganz bei mir zu sein und mich mit Gott zu verbinden. Aber ich verstehe auch, wenn andere Menschen nur bei sich und vielleicht bei anderen Menschen, aber nicht bei Gott sind, und trotzdem ein spirituelles Erlebnis haben.“

Spiritualität ist losgelöst von Religion erfahrbar. Religion hingegen gleicht einem Korsett, das neben spirituellen Praktiken auch Glaubenssätze, Dogmen, ethische Grundhaltungen sowie Regeln für den Alltag der Gläubigen einschließt.

Ohne Spiritualität fehlt der Religion das Salz in der Suppe. Eine Religion, die nicht erfahrbar ist, die nichts hinterlässt in den Menschen, ist auf Dauer schwer anzunehmen. Wenn der Pfarrer von der Kanzel predigt, ohne seine Gemeinde zu erreichen, verkommt der Gottesdienst zum inhaltsleeren Ritual, das eben keinen Trost spendet, nicht erbaut und wenig Sinn stiftet. Dies mag ein Grund dafür sein, dass immer mehr Menschen den christlichen Kirchen den Rücken kehren und ihr spirituelles Heil anderswo suchen. Das treibt auch Pfarrer Hanns-Hinrich Sierck um. Er leitet das Spirituelle Zentrum St. Martin in München.

Pfarrer Hanns-Hinrich Sierck:

„Ich leide darunter, dass die Kirche ihre seelsorgerliche Aufgabe kaum mehr wahrnimmt und stattdessen zur Verwaltungskirche mutiert. Menschen, die in den Gemeinden ein Zuhause hatten, wenden sich enttäuscht ab. Sie suchen den Pfarrer als Mensch und als geistlichen Begleiter in Sinnkrisen. Ich frage mich, wo das tiefe Bedürfnis nach Spiritualität in der Kirche gelebt werden darf?

Wenn ich morgens meditiere, erfahre ich eine innere Ruhe und Stille in der Einheit mit Jesus Christus. Ich gehe gestärkt und lichtvoll in den Tag. Die tägliche Meditation ist bewusstseinsverändernd und lässt mich in der Begegnung mit Menschen wertschätzender und aufmerksamer sein. Ich bin davon überzeugt, dass ich als Pfarrer andere Menschen nur dann geistvoll unterstützen kann, wenn ich in meinem spirituellen Verankertsein echt und authentisch lebe.“

Spiritualität in einer schnellebigen Zeit

Wir leben im 21. Jahrhundert, einer Epoche der Superlative: noch schneller, intensiver und vor allem effizient soll es sein, das Leben und der Mensch, der es lebt. Die Möglichkeiten, die der Fortschritt in nahezu allen Bereichen geschaffen hat, öffnen immer neue Türen zu immer neuen Welten. Informationen wollen erfasst und verarbeitet werden. Doch welche Konsequenzen bringt eine allzeit nach außen gerichtete Aufmerksamkeit mit sich? Prof. Dr. Dr. Harald Walach hat sich intensiv mit Spiritualität auseinandergesetzt und Potenziale beschrieben, die eine umfassende Ausprägung menschlicher Wahrnehmung fördern.

Prof. Dr. Dr. Harald Walach:

„Wir sind in unserer umtriebigen Zeit fast dauernd mit der Aussenwelt beschäftigt, mit Informationen, die auf uns einprasseln, mit Forderungen von anderen, mit Kommunikationswünschen und –zwängen. Diese bringen uns von unserer natürlichen Mitte weg. Das macht uns unzufrieden, müde, laugt uns aus und macht uns auch ineffizient. Die Zeit verrinnt uns zwischen den Fingern, ohne dass es unsere Zeit ist, in der wir gegenwärtig wären und erfüllt. Daher ist aus meiner Sicht die geistige Hygiene – 20 bis 30 Minuten Zeit, die wir nur für uns haben, in der wir nichts tun, außer den Müll in unserem Kopf entsorgen – der Schlüssel für jede Spiritualität.“

Als Direktor einer neurologischen Klinik, Universitätsprofessor und Leiter eines Palliativ-Instituts hat Prof. Dr. Stefan Lorenzl einen vollen Kalender. Damit ist er in bester Gesellschaft. Nicht nur Ärzte leiden unter Termindruck, auch berufstätige Mütter, noch dazu alleinerziehend und wer tut das heutzutage nicht? Aber Stefan Lorenzl ist trotz seines Pensums von heiterem Gemüt.

Prof. Dr. Stefan Lorenzl:

„Ich bin in der Tradition des Katholizismus verwurzelt. Das ist mein Anker und war gleichzeitig meine Motivation, Arzt zu werden. Der Gemeinschaft zu dienen, entspricht meinem Verständnis von gelebtem Christentum.

Jesus Christus, der sein Leben für andere gegeben hat, ist da ganz klar mein Vorbild. Im Medizinstudium wird die spirituelle Seite, die ja jeder von uns hat, eher verdrängt. Das ist schade, weil wir Ärzte viel Kraft brauchen in unserem Beruf.

Ich habe eigentlich erst als Palliativmediziner diesen Zugang wieder entdeckt. Das Verhältnis zu den Patienten ist viel intensiver, wenn sie mich als Mensch wahrnehmen, der eben auch glaubt und zweifelt und mit ihnen darüber spricht. Es gibt Erhebungen aus den USA, wonach Patienten sich wünschen, mit ihren Ärzten zu beten. Früher waren Mediziner Priester, die sich nicht nur um körperliche, sondern auch um seelische Wunden gekümmert haben. Das fehlt unserer modernen Medizin.“

Spiritualität schafft Verbundenheit und Nähe

Bindung und Anerkennung gehören zu den grundlegenden Bedürfnissen eines jeden Menschen. Befriedigung erfahren diese Sehnsüchte in sozialen Gebilden, in der Familie, dem Freundeskreis aber auch in der Religionsgemeinschaft, selbst in der individuellen und – oberflächlich betrachtet – einsamen Begegnung mit Gott oder dem Erlangen eines transzendenten Zustandes.

Unsere Zeit ist nicht nur schnell getaktet, sie fördert auch Tendenzen der Isolation und Vereinsamung. Soziale Netzwerke gaukeln eine Nähe vor, die faktisch nicht existiert. Wer viel Zeit in solchen Foren verbringt, ist am Ende des Tages doch allein. Man hat eben keine Freunde getroffen und sich der innigen Verbundenheit versichert, hat keine Anerkennung erfahren, und sei es nur für die bloße Anwesenheit, dafür, dass man der Mensch ist, der man ist. Was sind ein herzlicher Dank, Komplimente für das leckere Essen, das man für liebe Menschen gekocht hat im Vergleich zu ein paar Likes, die man für das gepostete Abendmenü auf facebook kassiert?

Spiritualität, so sie in der Gemeinschaft erfahren wird, geht auch mit ethischen Grundüberzeugungen einher. Man teilt Werte, tauscht sich aus, fühlt sich bestätigt in seiner Haltung oder angeregt durch neue Sichtweisen. Möglicherweise sind die spirituellen Erfahrungen, die man im Yogakurs oder bei einer gemeinsamen Wanderung machen kann, ähnlicher Natur. Man fühlt sich in seiner Wahrnehmung der Welt bestätigt und als Mensch anerkannt.

Spirituelle Praxis eröffnet die Möglichkeit zur Verbundenheit mit anderen Menschen, aber auch mit einer höheren Dimension. Selbst wenn man allein betet, allein meditiert oder allein durch den Wald spaziert, so ist man doch nicht allein, weil man sich als Teil eines größeren Ganzen fühlt – welchen Namen man dem auch geben mag.

Prof. Dr. Dr. Christian Schubert ist Arzt, Psychologe und Psychotherapeut.

Sein Forschungsgebiet ist die Psychoneuroimmunologie (PNI), die den wechselseitigen Einfluss von Psyche, Nervenaktivität und Immunsystem untersucht. In der Begegnung mit Patienten zieht
clubderklarenworte.de

Christian Schubert zu Rate, was das individuelle Leben der jeweiligen Person ausmacht. *Welche Rolle spielt Spiritualität für die Aufrechterhaltung des sensiblen Systems Mensch?*

Prof. Dr. Dr. Christian Schubert:

„In jedem Fall eine weitaus größere, als die Maschinenmedizin, die nur materielle Strukturen berücksichtigt, meint.

Entsprechend dem biopsychosozialen Modell nach George Engel beeinflussen soziale Beziehungen und kulturelles Erleben körperliche Ebenen etwa Organe oder Zellen. Gesundheit und Krankheit können demnach gar nicht losgelöst von Emotionen und sozialen Bindungen betrachtet werden.

In der PNI untersuchen wir, wie sich psychosoziale Ereignisse auf das Immunsystem auswirken. In einer jüngsten Studie haben wir eine Brustkrebspatientin begleitet und gesehen, dass durch Tätigkeiten oder Methoden, die zum komplementärmedizinischen Spektrum gehören – das waren neben Jin Shin Jyutsu und Tai Chi auch Singen, Physiotherapie und energetisches Heilen – die Neopterinwerte herunterregulierten, also das Entzündungsgeschehen verringert werden konnte.

Während vieles, was Patienten in unseren Studien als emotional positiv erfahren, Entzündungen reduziert, fördert chronischer Stress Entzündungen und letztlich das Wachstum maligner Zellen.

Viele Krebspatienten sind enormem Stress ausgesetzt. Spiritualität ist demgegenüber eine eindeutig positive Erfahrung. Dazu muss man nicht in die Kirche gehen. Auch die Natur, das Flirren in der Sommerluft, der Duft von sattem Gras sind von Spiritualität durchdrungen. Wird sie nicht gepflegt, fällt das sensible System Mensch aus dem Gleichgewicht. So betrachtet müsste das biopsychosoziale Modell um die spirituelle Ebene des Menschen erweitert werden.“

Spiritualität und Gesundheit

In den USA nimmt die Erforschung des Einflusses von Spiritualität auf die menschliche Gesundheit einen ganz anderen Stellenwert ein als hierzulande. Dass spirituelle Handlungen einen entspannenden Einfluss auf das Vegetativum haben, mit einer Betonung der parasympathischen Prozesse, ist bekannt. Wer regelmäßig meditiert, hat nicht nur eine niedrigere Erregungsschwelle und reagiert folglich moderater auf die Herausforderungen des Lebens. Sowohl die psychische als auch die physische Regenerierung gelingen besser. Patienten mit chronischen Entzündungen, Schmerzsyndromen sowie hohem Blutdruck sollen von spiritueller Praxis profitieren. Leben spirituelle Menschen wirklich gesünder?

Prof. Dr. Dr. Harald Walach:

„Menschen mit religiöser Bindung leben in der Tat gesünder und länger, das wissen wir. Ob das mit der Religion und dem Glauben zu tun hat oder mit den sozialen Bindungen und den Lebensregeln der Gemeinschaft, ist umstritten. Wir wissen aus der Meditationsforschung, dass Menschen, die meditieren, weniger rasch kognitiv und physiologisch altern, dass Meditation zu einer Regulierung der Stoffwechselfvorgänge führt und zu einem kompetenteren Umgang mit Stress. Weil die meisten chronischen Krankheiten mit Stress assoziiert sind oder davon verschlimmert werden, können wir davon ausgehen, dass jemand, der regelmässig meditiert, eher einen Beitrag zu seiner Gesundheit leistet als dass es schaden würde. Sterben müssen wir alle. Aber manche sterben erfüllter. Meditation und spirituelle Praxis verhilft zu einem erfüllteren Leben, und das ist aus meiner Sicht die Kunst des Sterbens.“

Prof. Dr. Stefan Lorenzl:

„Für mich gehört der Glaube ganz klar zur Gesundheitsvorsorge.“

Prof. Dr. Dr. Christian Schubert:

„Der Glaube an ein höheres Wesen und das Gefühl, von Gott geleitet zu werden, sind gesundheitliche Schutzfaktoren. Gläubige und spirituelle Menschen können chronischen Erkrankungen nachweislich besser vorbeugen. Das hat vermutlich mit dem Faktor Kontrollerleben zu tun, damit, dass sie auf ihre innere aber auch auf eine höhere Kraft vertrauen, die sie befähigt, beängstigende Situationen besser zu beherrschen und sich nicht ausgeliefert zu fühlen.

Das hilft, Ängste im Zaum zu halten. Alle psychologischen Positivfaktoren, zu denen ich auch Glaube und Hoffnung zähle, sind aus Sicht der PNI ein Lebenselixier. Die Frage, ob Glauben heilt, ist methodisch nicht so gut untersucht. Aber die wenigen Ergebnisse, die wir kennen, zeigen, dass gläubige Menschen gesünder altern und länger leben. Das stimmt mich zuversichtlich. Ich kann mir vorstellen, dass wir mit angemessenen Studiendesigns, die die komplexe Beziehung zwischen Spiritualität und Gesundheit individuell erfassbar machen, viel mehr über dieses so wichtige Thema der Medizin erfahren würden.“

Spiritualität als Psychohygiene

Wer spirituell verankert ist, wer nicht nur rational begreift, dass man schwierige Phasen durchstehen kann, sondern weiß, dass dem so ist, weil man auf eine innere Stabilität bauen kann, ist besser gewappnet für die Unbillen des Lebens. Niemand kann Problemen ausweichen, sie sind ein Teil des Lebens. Prof. Walach spricht in diesem Zusammenhang von Psychohygiene.

Prof. Dr. Dr. Harald Walach

„Für mich ist geistige Hygiene der nächste wichtige Entwicklungsschritt der Menschheit. Keine einzige medizinische Intervention hat soviel Leben gerettet wie das flächendeckende Einführen der Hygiene. Nicht auszudenken, wie unsere Gesellschaft sich verändern würde, wenn wir flächendeckend dazu kämen, Meditation, innere Einkehr oder wie man die Begriffe auch nennen will, kulturell zu verankern, so ähnlich wie wir Zähneputzen kulturell verankert haben, obwohl es für die Nützlichkeit der Meditation wesentlich mehr wissenschaftliche Belege gibt als für die Nützlichkeit des Zähneputzens (dessen Sinn ich übrigens in keiner Weise abstreiten will). Das würde bedeuten: 20 bis 30 Minuten Zeit, den Geist zu klären, jeden Tag. Etwa soviel Zeit, wie wir auch mit Duschen, Händewaschen und Zähneputzen verbringen.“

Spiritualität und Lebenskrisen

Solange wir aktiv sind und das Leben mehr Freuden als Leid beschert, stehen größere Sinnfragen schlicht nicht zur Debatte. Und wenn doch, sind schnell logisch klingende Erklärungen zur Hand.

Aber wehe, die ersten Lebenskrisen kündigen sich an: Der Verlust von Arbeit, Gesundheit, angenehmen Selbstverständlichkeiten, von nahestehenden Menschen, vielleicht dem einzigen je geliebten Menschen.

Dann gibt es auch dafür pragmatische Erklärungen, aber die Fragen werden andere und sie verlangen nach anderen Antworten. Möglicherweise verliert der Bezug zur materiellen, zur rational erfassbaren Welt an Bedeutung, wenn das Leben aus den Fugen gerät und erst recht, wenn es sich dem Ende nähert und man nicht weiß, was dann kommt. Entwickeln Menschen in existenziellen Krisen einen anderen Zugang zu ihrer Spiritualität?

Prof. Dr. Stefan Lorenzl:

„Eindeutig ja! Ich erinnere mich an eine junge Frau, die an ALS erkrankte und wusste, dass sie sterben wird. Trotz ihres Leids hat sie nicht mit Gott gehadert, sondern den Beistand eines Seelsorgers gesucht, weil sie ihre Beziehung zu Gott nicht verlieren wollte. Wenn der Tod naht, besinnen sich viele auf ihren Glauben, auch wenn sie den lange nicht praktiziert haben. Die Menschen wollen nicht aus dem Leben scheiden, ohne sich versöhnt zu haben. Sie wollen reinen Tisch machen. Und dabei hilft ihnen der christliche Glaube. Das erlebe ich immer wieder.“

Vor sechs Jahren geriet Georg Springer in eine existenzielle Krise.

Er erkrankte an Bauchspeicheldrüsenkrebs. Seine betreuenden Ärzte stellten ihm nur mehr wenige Monate Lebenszeit in Aussicht. Das war hart und klang ausweglos. Wie viele Menschen seiner Generation steht Georg Springer fest im christlichen Glauben.

Georg Springer:

„In meiner Verzweiflung habe ich Gott gebeten, mich wenigstens unseren 50. Hochzeitstag erleben zu lassen. Dafür habe ich versprochen, eine Pilgerfahrt zu machen, und das habe ich getan, zusammen mit meiner Frau. Das war ein tolles Erlebnis. Ich habe mich gefühlt, als wäre ich 30 Jahre jung und kerngesund, obwohl ich ja den Tumor hatte.

Schon vor der Reise hatte ich Wolfgang Maly kennen gelernt. Er war der Erste und leider auch der Einzige, der mir Hoffnung gegeben hat. Das habe ich mir sehr zu Herzen genommen. Er hat mir die Maly-Meditation gezeigt, die ich seither jeden Tag mache zusammen mit meiner Frau. Das fühlt sich gut an, weil wir dann gemeinsam beten und meine Frau mir die Hände auflegt. Ich war immer schon ein gläubiger Christ, aber durch die Maly-Meditation habe ich nochmal einen anderen Zugang zu Gott gefunden. Und das Ergebnis bestätigt meinen Glauben. Mittlerweile bin ich gesund. Der Tumor ist nicht mehr da. Ich denke, der liebe Gott meint es einfach gut mit mir.“

Der österreichische Journalist Kurt Langbein hat den Zusammenhang von Spiritualität und Gesundheit in mehreren Filmen behandelt. In der Doku ‚Wunder Heilung‘ kommen Patienten und Mediziner zu Wort, die ihre Erfahrungen schildern. Auch Dr. Winfried Egger erkrankte an Bauchspeicheldrüsenkrebs.

Trotz der medizinischen Behandlungsmöglichkeiten, die er genutzt hat, wird die Überlebenschance bei dieser Erkrankung als sehr gering eingestuft. Im Interview erzählt er, wie sein Beichtvater ihm

geraten hat, auf den Herrgott zu vertrauen und auf die Kunst der Ärzte. Dass er gesund geworden ist, dass der Tumor und die Metastasen verschwunden sind, erklärt er so:

„Für mich ist das so, als wenn der Herrgott gesagt hat, den hole ich mir erst viel später. Der darf noch ein paar schöne Jahre mit der Familie und Freunden auf Erden erleben.“

Spiritualität – eine Vision

Steigt das Bedürfnis nach Spiritualität, möglicherweise weil Menschen insgeheim spüren, dass die Verheißungen der materiellen Welt nicht zwangsläufig erfüllt werden, dass Träume zerplatzen, Pläne nicht aufgehen und sie trotzdem weiterleben müssen und dies auch wollen?

Prof. Dr. Dr. Harald Walach:

„Spiritualität ist aus meiner Sicht ein menschliches Grundbedürfnis, so wie Sexualität auch. Wenn man es nicht richtig kanalisiert, entstehen Verbiegungen. Die übermäßige Hinwendung zu materiellen Erfüllungen in einer Zeit, in der der Gott Profit und der regelmässige Gottesdienst Shopping heißen, erfüllt das Grundbedürfnis nach Spiritualität eben nicht. Wer das irgendwann mal merkt, weil er oder sie trotz materieller Erfüllung, Karriere und äußerer Anerkennung – oder vielleicht deswegen – in eine Sinnkrise fällt, wendet sich meistens der Spiritualität zu. Vielleicht wäre es eine kluge Idee, es gar nicht erst so weit kommen zu lassen?“

Pfarrer Hanns-Hinrich Sierck:

„Jeder Mensch ist ein spirituelles Wesen, aber viele haben die Nähe dazu verloren.“

Prof. Dr. Stefan Lorenzl:

„Spiritualität ist eine menschliche Dimension, die wir nicht vernachlässigen dürfen.“

Prof. Dr. Dr. Christian Schubert

„Spiritualität ist untrennbar mit dem Menschen verbunden.“

Anm. der Redaktion:

Im Zuge der gebotenen Transparenz weisen wir darauf hin, dass die Journalistin und Autorin Antje Maly-Samiralow mit dem in ihrem Artikel erwähnten Wolfgang Maly verheiratet ist.

Literaturempfehlungen:

„Spiritualität – Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen“

Harald Walach, DRACHENVERLAG

**„Das Unsichtbare hinter dem Sichtbaren: Gesundheit und Krankheit neu denken.
Perspektiven der Psychoneuroimmunologie“**

Christian Schubert, Magdalena Singer (Hrsg.) Norderstedt: BOD 2020

„Die Maly-Meditation – Wie Zuwendung heilen kann“

Wolfgang Maly, KNAUR MENSSANA

Videolinks

<http://www.langbein-partner.com/film/detail/wunder-heilung>

<http://www.langbein-partner.com/film/detail/kann-glaube-heilen-gedanken-als-medizin>