

Martin Baierl

# Praxishandbuch Rituale für die Kinder- und Jugendhilfe

Spiritualität als Resilienzfaktor erleben



V&R





Martin Baierl

# **Praxishandbuch Rituale für die Kinder- und Jugendhilfe**

Spiritualität als Resilienzfaktor erleben

Vandenhoeck & Ruprecht

*Dieses Buch ist meinem Leitstern gewidmet.*



VONWEGEN bietet Weiterbildungen, Beratung und Supervision rund um die (sozial-)pädagogischen sowie psychotherapeutischen Bedarfe junger Menschen, die psychische Auffälligkeiten zeigen. Die Angebote schlagen eine Brücke zwischen pädagogischer Kompetenz, psychologisch-therapeutischem Fachwissen und der Weiterentwicklung des eigenen professionellen Selbstverständnisses. Fundiertes Fachwissen wird ebenso vermittelt, wie wirkungsvolle pädagogische sowie therapeutische Handlungsmöglichkeiten und Rahmensetzungen. Grundlage ist eine wert-schätzende Haltung gegenüber den jungen Menschen, deren Familien sowie Kolleg\*innen und sich selbst gegenüber.

*[www.vonwegen.biz](http://www.vonwegen.biz)*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2020, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,  
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: © WindyNight – stock.adobe.com

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

**Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)**

ISBN 978-3-647-69012-4

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	11
<b>1 Was ist Spiritualität?</b> .....	14
1.1 Definitionen von Spiritualität .....	14
1.1.1 <i>Spiritualität als Verbindung mit einer höheren Macht</i> .....	14
1.1.2 <i>Spiritualität als Religiosität</i> .....	15
1.1.3 <i>Spiritualität als Verbindung mit den Spirits</i> ....	15
1.1.4 <i>Spiritualität als Erfahrung von Transzendenz</i>	16
1.1.5 <i>Spiritualität als Sinnfindung und Umgang mit existenziellen Fragen</i> .....	16
1.1.6 <i>Spiritualität als eine ethisch begründete Lebensweise</i> .....	17
1.1.7 <i>Spiritualität als Ausdruck einer psychischen Störung</i> .....	17
1.2 Spiritualität als Fantasie versus das Erleben einer äußeren Wahrheit .....	18
1.3 Zentrale Dimensionen von Spiritualität .....	18
1.4 Was verstehen Kinder und Jugendliche unter Spiritualität? .....	20
1.5 Sinnfindung als gemeinsames Element aller Spiritualitätsdefinitionen .....	23
1.6 Auf einen Blick .....	24
<b>2 Spiritualität als Resilienz- oder Risikofaktor – Ein unverzichtbarer Teil der Kinder- und Jugendhilfe</b> ...	26
2.1 Spirituelle Erziehung ist ein Menschenrecht .....	26
2.2 Spiritualität als Stiefkind der Jugendhilfe .....	27
2.3 Spiritualität als Teil der kindlich-jugendlichen Entwicklung .....	28
2.4 Gibt es positive und negative Spiritualität? .....	29

2.4.1	<i>Der Wertehintergrund dieses Buches</i> .....	29
2.4.2	<i>»Positive« Spiritualität</i> .....	30
2.4.3	<i>»Negative« Spiritualität</i> .....	30
2.5	<i>Spiritualität als Resilienzfaktor in der Kinder- und Jugendhilfe</i> .....	31
2.5.1	<i>Förderung der individuellen und sozialen Entwicklung</i> .....	31
2.5.2	<i>Förderung von Eigenverantwortlichkeit, Selbstständigkeit und Verantwortungsbewusstsein</i> ...	32
2.5.3	<i>Förderung von Gemeinschaftsfähigkeit</i> .....	32
2.5.4	<i>Schaffung positiver Lebensbedingungen für junge Menschen und deren Familien</i> .....	32
2.5.5	<i>Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Gefahren sowie die Befähigung derselben, sich vor gefährdenden Einflüssen schützen zu können</i>	33
2.5.6	<i>Berücksichtigung der Religiosität/Spiritualität der jungen Menschen</i> .....	33
2.5.7	<i>Berücksichtigung der kulturellen Bedürfnisse der jungen Menschen</i> .....	34
2.5.8	<i>Spiritualität als Teil von Lebensweltorientierung</i>	34
2.5.9	<i>Spiritualität als Teil des Bildungsauftrags</i> .....	35
2.5.10	<i>Spiritualität als Orientierungshilfe</i> .....	36
2.5.11	<i>Spirituelle Heilweisen</i> .....	37
2.6	<i>Spiritualität als Risikofaktor</i> .....	38
2.6.1	<i>Missbrauch und andere Gewalt in spirituellen Kontexten</i> .....	38
2.6.2	<i>Spiritualität, welche die Selbstverantwortlichkeit einschränkt</i> .....	39
2.6.3	<i>Extrinsische versus intrinsische Spiritualität</i> ...	39
2.6.4	<i>Positives und negatives spirituelles Coping</i> .....	40
2.6.5	<i>Spirituelle Grundannahmen, die als Risikofaktoren wirken können</i> .....	41
2.6.6	<i>Spiritualität und Fundamentalismus</i> .....	42
2.6.7	<i>Jugendsekten und Satanismus</i> .....	43
2.7	<i>Übersicht: Spiritualität als Resilienz- bzw. Risikofaktor</i> .....	43
2.8	<i>Hilfen zur Bewertung spiritueller Gruppen</i> .....	45

2.8.1	<i>Bonewits' Sektengefahr Checkliste</i> .....	45
2.8.2	<i>Zusätzliche Kriterien und Fragen</i> .....	46
2.9	Schlussfolgerungen für die Kinder- und Jugendhilfe .	47
2.10	Auf einen Blick .....	48
<b>3</b>	<b>Spiritualität im Jugendhilfealltag –</b>	
	<b>Hilfen zur Umsetzung</b> .....	50
3.1	Selbstverständlichkeit von Spiritualität .....	50
3.1.1	<i>Über Spiritualität reden</i> .....	51
3.1.2	<i>Nutzen der allgemeinen Dimensionen von Spiritualität</i> .....	51
3.1.3	<i>Orientierung an der Spiritualität der Betreuten unter Berücksichtigen der eigenen Spiritualität</i>	51
3.1.4	<i>Eigene und fremde Spiritualität</i> .....	52
3.1.5	<i>Wahrheit und Wirklichkeit</i> .....	54
3.1.6	<i>Spiritualität als Fantasie oder Erleben einer äußeren Wahrheit</i> .....	55
3.1.7	<i>Die Macht der Sprache</i> .....	55
3.2	Ausgewählte Spirituelle Handlungen .....	56
3.2.1	<i>Gebete und Co.</i> .....	56
3.2.2	<i>Essen und Trinken</i> .....	57
3.2.3	<i>Kleidung</i> .....	57
3.3	Spiritualität in Gruppen .....	58
3.4	Erlebnispädagogik als Raum für spirituelle Erfahrungen .....	59
3.5	Existenzielle Fragen .....	60
3.6	Umgang mit Spiritualität, die einen Risikofaktor darstellt .....	60
3.6.1	<i>Allgemeiner Umgang mit Risikofaktoren</i> .....	60
3.6.2	<i>Stärken und Stabilisieren</i> .....	60
3.6.3	<i>Religiöser Extremismus</i> .....	61
3.6.4	<i>Spiritualität und Gewalt</i> .....	62
3.6.5	<i>Gewaltlegitimierende Männlichkeitsnormen</i> ...	63
3.6.6	<i>Spirituelle Autoritäten</i> .....	64
3.6.7	<i>Traumatisierung in spirituellen Kontexten</i> ....	65
3.6.8	<i>Spiritualität von Mitarbeitenden als Risikofaktor</i> .....	65



3.7	Leitlinien für den pädagogischen Umgang mit Spiritualität .....	66
3.8	Auf einen Blick .....	67
<b>4</b>	<b>Die eigene Spiritualität erforschen –</b>	
	<b>Werkzeuge für Mitarbeiter*innen wie Betreute .....</b>	<b>69</b>
4.1	Spirituelle Diagnostik .....	70
4.1.1	<i>HOPE</i> .....	70
4.1.2	<i>SPIR</i> .....	71
4.1.3	<i>Hilfreiche Fragen zur Erforschung spiritueller Wirklichkeiten</i> .....	72
4.2	Spiritualität von Mitarbeiter*innen .....	74
4.2.1	<i>Fragen für Mitarbeiter*innen</i> .....	74
4.2.2	<i>Der Spirituelle Lebenslauf – ein Werkzeug nicht nur für Mitarbeiter*innen</i> .....	75
4.3	Auf einen Blick .....	78
<b>5</b>	<b>Rituale in der Kinder- und Jugendhilfe –</b>	
	<b>Definitionen und Wirkweisen .....</b>	<b>79</b>
5.1	Wieso Rituale? .....	79
5.2	Vier Ritualtypen .....	80
5.3	Exkurs: Ritualgeschichte und Ritualforschung .....	82
5.4	Wozu Rituale gut sind .....	83
5.5	Rituale wirken auf vielen Ebenen .....	85
5.5.1	<i>Symbolische Handlungen bzw. Metaphern</i> .....	86
5.5.2	<i>Gemeinschaftserleben</i> .....	86
5.5.3	<i>Trance bzw. veränderte Bewusstseinszustände</i> .....	86
5.5.4	<i>Selbstwirksamkeit</i> .....	87
5.5.5	<i>Kreative Prozesse</i> .....	87
5.5.6	<i>Physiologie</i> .....	87
5.5.7	<i>Kommunikation</i> .....	88
5.5.8	<i>Zusammenarbeit mit den Spirits</i> .....	88
5.6	Auf einen Blick .....	89
<b>6</b>	<b>Ritualbaukasten .....</b>	<b>92</b>
6.1	Die 5 Phasen von Ritualen .....	93
6.1.1	<i>Die Vorbereitungsphase</i> .....	93

6.1.2	<i>Loslösung vom Alltag und in Stimmung kommen</i> .....	98
6.1.3	<i>Das Ritual an sich</i> .....	99
6.1.4	<i>Abschluss und Rückkehr in den Alltag</i> .....	101
6.1.5	<i>Nachklang und evtl. Nachbereitung</i> .....	102
6.2	<b>Ritualbausteine</b> .....	103
6.2.1	<i>Atmosphäre</i> .....	103
6.2.2	<i>Besonderheit</i> .....	103
6.2.3	<i>Besondere Zeit(en)</i> .....	104
6.2.4	<i>Besonderer Ort bzw. speziell gestalteter Ort</i> ...	105
6.2.5	<i>Besondere Menschen</i> .....	106
6.2.6	<i>Besondere/r Kleidung/Schmuck/ Körpergestaltung</i> .....	107
6.2.7	<i>Besondere Handlungen bzw. speziell ausgeführte Handlungen und Gesten</i> .....	108
6.2.8	<i>Körperlichkeit</i> .....	111
6.2.9	<i>Verstand und Bedeutungsgebung</i> .....	112
6.2.10	<i>Symbole</i> .....	112
6.2.11	<i>Steine und Pflanzen</i> .....	115
6.2.12	<i>Musik</i> .....	115
6.2.13	<i>Spirits, Kräfte und Energien</i> .....	117
6.2.14	<i>Gaben versus Opfer</i> .....	118
6.2.15	<i>Speisen und Getränke</i> .....	119
6.2.16	<i>Feiern als Wohltat für Körper Geist und Seele</i>	120
6.3	<b>Rituale und gemischt spirituelle Gruppen</b> .....	121
6.4	<b>Hilfreiche Rahmensetzungen</b> .....	122
6.4.1	<i>Freiwilligkeit</i> .....	122
6.4.2	<i>Sich einlassen können</i> .....	122
6.4.3	<i>Struktur halten</i> .....	124
6.5	<b>Tabus</b> .....	124
6.6	<b>Auf einen Blick</b> .....	125
7	<b>Rituale für die Kinder- und Jugendhilfe</b> .....	127
7.1	<i>Heile Vision</i> .....	128
7.2	<i>Gold würdigen</i> .....	129
7.3	<i>Weaver-Bundle</i> .....	130
7.4	<i>Holundergold</i> .....	133

7.5	Wunsch-/Dankes-/Segensbaum .....	134
7.6	Jahresfeste .....	135
7.7	Erntefest .....	137
7.8	Religionsfeiern für alle .....	138
	7.8.1 <i>Weihnachten</i> .....	139
	7.8.2 <i>Ostern</i> .....	140
7.9	Feuer-Springen .....	141
7.10	Sonne trinken 1 .....	143
7.11	Sonne trinken 2 .....	143
7.12	Gedenkrunde .....	144
7.13	Beispiele für weitere Trauerrituale .....	145
7.14	Durch das Tor gehen .....	145
7.15	Abschiede und Übergänge .....	146
7.16	Schlechte Erfahrung hinter sich lassen .....	146
7.17	Der Diamant meiner Erfahrungen .....	147
7.18	Chanten .....	147
7.19	Unsere Welt-Ritual .....	149
7.20	Sich mit Himmel und Erde verbinden .....	149
7.21	Himmel und Erde verbinden .....	150
7.22	Erdheilungszeremonie .....	151
7.23	Die eigenen Sterne ordnen .....	151
7.24	Die alte Haut abstreifen .....	153
7.25	Das Alte ehren .....	154
7.26	Tisch- und Nachtgebete .....	156
7.27	Geburtstage und andere persönliche Feiertage .....	156
7.28	Motherstick .....	158
7.29	Vaterspirale .....	161
7.30	Wir gehören zusammen .....	163
7.31	Feiern in Abwesenheit .....	163
7.32	Rituale nicht nur für Kinder und Jugendliche .....	163
7.33	Auf einen Blick .....	164
<b>Literatur</b> .....		<b>166</b>

## Einführung

»Es geht auf diesem Weg nicht darum, viel zu denken, sondern viel zu lieben. Was am meisten Liebe in Euch weckt, das tut.«  
(Teresa von Ávila)

### Zu diesem Buch

Spiritualität kann solch einen Reichtum bescheren – und in solche Abgründe führen –, dass es mir unverständlich ist, dass Spiritualität als Resilienz- bzw. Risikofaktor in der Kinder- und Jugendhilfe so gut wie keine Rolle spielt. Nach von Gontard (2015) machen alle Kinder und Jugendlichen spirituelle Erfahrungen. Gemäß der UN-Kinderrechtskonvention (1989) haben Minderjährige ein Recht auf Anerkennung, Begleitung und Förderung ihrer Spiritualität. Dieses Buch soll dazu beitragen, dass Mitarbeitende jeglicher (nicht-) spiritueller Ausrichtung Kinder und Jugendliche jeder (nicht-) spirituellen Ausrichtung darin unterstützen, stärkende spirituelle Erfahrungen zu machen. Ebenso soll es dazu beitragen, dass spirituelle Begleitung und Förderung genauso selbstverständlich Teil der Kinder- und Jugendhilfe werden wie der Umgang mit anderen zentralen Themen.

Gemäß Streib (2017) definieren Jugendliche ihre Spiritualität vor allem über eigene mystische Erfahrungen.<sup>1</sup> Rituale sind ein ideales Werkzeug dafür, Erlebnisräume zu eröffnen, in denen mystische Erfahrungen gemacht werden können. Zudem wirken Rituale auf so vielen Ebenen, dass auch Menschen mit sehr unterschiedlichen spirituellen Weltbildern im Ritual gemeinsame spirituelle Erfahrungen machen können.

Im ersten Teil des Buches wird aufgezeigt, wie unterschiedlich der Begriff »Spiritualität« gefüllt werden kann, welche positiven wie negativen Auswirkungen Spiritualität haben kann, und wie resilienz-

---

1 Z. B. Verlust des Raum-Zeit-Gefühls, Wunder, Begegnung mit dem Heiligen und andere Erfahrungen, die man nicht in Worte fassen kann (Streib 2017).

fördernde Spiritualität in der Kinder- und Jugendhilfe gefördert werden kann.

Der zweite Teil enthält eine ausführliche Anleitung, um Rituale selbst zu entwickeln. Zudem wird die Vielfalt der Ebenen dargestellt, durch die Rituale ihre Wirksamkeit entfalten. Den Abschluss bilden zahlreiche Rituale, die Sie direkt für Ihre Arbeit nutzen können.

Unter Erzieher\*innen bzw. Pädagog\*innen werden sämtliche Mitarbeitende der Kinder- und Jugendhilfe zusammengefasst, unabhängig davon, welche tatsächliche Berufsausbildung diese haben. Die Begriffe »Kinder«, »Jugendliche«, »junge Menschen« werden austauschbar verwendet, sofern der Kontext nicht deutlich macht, dass nur eine dieser Gruppen gemeint ist.

### Zu meinem spirituellen Hintergrund

Neben aller Fachlichkeit ist ein Buch wie dieses notwendigerweise auch von der Spiritualität des Autors geprägt. Daher kurz ein paar Sätze zu meinem spirituellen Hintergrund. Bis zum Zivildienst bin ich ganz im christlichen Glauben aufgegangen und habe einen guten Teil meiner Freizeit in der katholischen und evangelischen Jugend verbracht. Mit 20 folgte ein Praktikum in einem Institut für Hypnosetherapie. Damals lernte ich, dass alles, was ich bisher als reale Begegnungen mit »Spirits«<sup>2</sup> erlebt hatte, auch rein psychisch erklärt werden kann. Dies wurde durch das Psychologiestudium noch gestärkt. Parallel dazu war ich in der evangelischen Studierendengemeinde beheimatet. Im Rahmen vielfältiger psychotherapeutischer Ausbildungen bin ich mit Vertreter\*innen diverser spiritueller Heilweisen in Kontakt gekommen. Im Rahmen eines Praktikums in einem amerikanischen Krankenhaus musste ich – wie alle Angestellten dort – »Healing Touch« lernen; eine wissenschaftlich belegte energetische Heilweise. Systemaufstellungen habe ich u. a. bei Daan van Kampenhout gelernt, der als Psychotherapeut, Rabbi und Schamane in vielen Wirklichkeiten gleichzeitig unterwegs ist. In Reiki bin ich ebenso ausgebildet wie in Energetischer Psychologie (EDxTM) und der schamanischen Energiemedizin. Als Verhaltenstherapeut,

---

2 Zur Definition von Spirits s. Kapitel 1.1.

systemischer Supervisor, NLP-Trainer und hypnosystemischer Organisationsberater habe ich weitere Weltmodelle integriert. So habe ich immer mehr Spirits, Energien und wissenschaftliche Modelle kennengelernt, die zu ganz unterschiedlichen (nicht-)spirituellen Welten gehören.

In all diesen Richtungen habe ich Rituale als bedeutsame und wirksame Werkzeuge kennengelernt, die je nach Kontext völlig unterschiedlich erklärt werden. Mittlerweile kann ich auf mehrere Jahrzehnte der aktiven Ritualarbeit zurückblicken.

Als Berater, Supervisor und Ausbilder begleite ich Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe im deutschsprachigen Raum rund um die Bedarfe junger Menschen mit psychischen Auffälligkeiten. Als Ausbilder in keltischer Energiemedizin unterrichte ich gemeinsam mit meiner Frau Schüler\*innen aus Westeuropa. Je nach Kontext kommen in dieser Vielfalt sehr unterschiedliche Welterklärungen zum Tragen. Ich persönlich habe mittlerweile viele Erfahrungen, die sich mit keinem mir bekannten psychologischen Modell erklären lassen. So gehe ich davon aus, dass spirituelle Erfahrungen auf der Begegnung mit tatsächlich existierenden Spirits und Energien beruhen. Arbeite ich aber mit Klient\*innen oder Kund\*innen, die in anderen (nicht-)spirituellen Wirklichkeiten leben, orientiere ich mich gerne an diesen. Rituale habe ich als geniale Werkzeuge dafür erlebt, wie Menschen unterschiedlichster Weltbilder und Wirklichkeiten gemeinsam bedeutsame spirituelle Erfahrungen machen können.

# 1 Was ist Spiritualität?

»Liebe für das Leben. Liebende des Lebens. Liebende.  
Das ist Spiritualität.«  
(Matthew Fox)

In diesem Kapitel wird deutlich, wie vielfältig der Begriff »Spiritualität« verstanden werden kann. Definitionen aus der Fachwelt werden dabei ebenso berücksichtigt wie die Sicht von Jugendlichen.

## 1.1 Definitionen von Spiritualität

Der Begriff »Spiritualität« wird derzeit so unterschiedlich genutzt, dass zwei Menschen, die von Spiritualität sprechen, damit wahrscheinlich Unterschiedliches meinen. Die Vorstellung davon, was Spiritualität ist (oder nicht ist), prägt wesentlich unseren Umgang damit. Zentral dabei ist, zwischen Wahrheit und Wirklichkeit zu unterscheiden (→ Kapitel 3). Wichtig ist auch, zu erkennen und sich bewusst zu halten, dass jede Definition Teil eines Wirklichkeitsmodells ist und jede Form von Spiritualität in einem bestimmten Wirklichkeitsmodell verankert ist. Im Folgenden werden einige Definitionen von Spiritualität vorgestellt, die Ihnen wahrscheinlich im Kinder- und Jugendhilfealltag begegnen, die in der Spiritualitätsforschung verwendet werden und die im Kontext dieses Buches gut nutzbar sind.

### 1.1.1 Spiritualität als Verbindung mit einer höheren Macht

Der Begriff »Spiritualis« taucht erstmals im 2. Jh. n. Chr. in der Bibel auf. Dort bezeichnet er Menschen, die in ihrem Sein und Tun ganz vom Geist Gottes, dem »Spiritus sanctus«, erfüllt sind (vgl. Utsch 2014, S. 33). Verallgemeinert bedeutete Spiritualität also ursprünglich dreierlei: zum einen den Zustand des Durchdrungenseins durch das Heilige/Göttliche/Allumfassende, zum zweiten die Erfahrung des Einsseins mit ebendiesem und zum dritten das Motiviertsein und das Handeln aus diesem Zustand und diesem Sein heraus. Spiritualität in diesem Sinne prägt den Menschen auf allen Ebenen. Spirituelle

Erfahrungen wirken auf unser Sein, Denken, Fühlen und Handeln (vgl. Walach 2011, S. 23).

### 1.1.2 Spiritualität als Religiosität

In der deutschen Sprache taucht das Wort »Spiritualität« bis ins 18. Jahrhundert so gut wie gar nicht auf, und falls doch wurde es bis Mitte des letzten Jahrhunderts meist gleichbedeutend mit »Religiosität« oder »Frömmigkeit« genutzt (Bucher 2007). In diesem Sinne bezeichnet »Spiritualität« die Verwurzelung in einer bestimmten Religion und eine an diesem Glauben ausgerichtete Lebensführung. Von Gontard (2015, S. 19) definiert Religiosität als eine Einstellung, »die formal durch religiöse Institutionen, Glauben, Theologien und Rituale strukturiert ist. [...] ein überindividuelles System, deren Werte von den Mitgliedern einer Religion geteilt werden.«

Die meisten Spiritualitätsdefinitionen setzen weder eine Religionszugehörigkeit noch eine religiöse Wirklichkeit voraus, sondern betonen, dass Spiritualität innerhalb und außerhalb religiöser Kontexte gelebt werden kann. Die Gleichsetzung von Spiritualität und Religiosität wird heute überwiegend von in christlichen Kirchen verankerten Menschen genutzt (vgl. Grom 2011; Houtman, Aupers 2007) und teilweise mit »Christlichkeit« gleichgesetzt. Zudem spiegelt sich diese Definitionen in einem Teil der Spiritualitätsforschung wider, z. B. in der 18. Shell-Jugendstudie (Albert, Hurrelmann, Quenzel 2019). Dies führt dazu, dass nicht christliche bzw. nicht an kirchliche Praktiken angebundene Spiritualität in diesen Studien unzureichend erfasst wird. Streib (2017) zeigt deutlich, wie viel passgenauer die Ergebnisse sind, wenn differenziertere Definitionen verwendet werden.

### 1.1.3 Spiritualität als Verbindung mit den Spirits

Im Englischen ist »spirit« mit vielen Bedeutungen belegt. U. a. ist »spirit« die übergeordnete Bezeichnung für alle nicht körperlichen Wesen, wie z. B. Engel, Feen, Krafttiere, Gott oder Göttin. Im Deutschen ist die Bedeutung ähnlich und der Begriff »Spirit« ist aktuell von keiner religiösen Gruppe besetzt. Daher wird hier Spirit bzw. Spirits verwendet, wenn z. B. körperlose, transzendente, göttliche Wesen im Allgemeinen gemeint sind. Aus dieser Bedeutung heraus be-



deutet »Spiritualität« eine Wirklichkeit, in der es Spirits gibt und das eigene Tun und Sein in Verbindung mit diesen gesehen wird. Dies drückt sich z. B. darin aus, dass ein\*e Christ\*in Gott als liebenden Vater erlebt und diese Beziehung sein\*ihr Leben beeinflusst. Eine andere Variante ist, dass ein Mensch sich von einem Krafttier oder Schutzengel begleitet fühlt, mit diesem in Kontakt ist und (auch) aus dieser Verbindung heraus lebt. Oder jemand erlebt z. B. die Erde als Mutter, sieht Wind, Bäume oder Tiere als Spirits an und bezieht diese als Gegenüber in sein Leben mit ein (vgl. van Kampenhout 1996).

#### 1.1.4 Spiritualität als Erfahrung von Transzendenz

»Transzendenz« bezeichnet Erfahrungen, die über das rein physikalisch-chemische hinausgehen sowie Erfahrungen und Bewusstsein, welche über das »Diesseits« hinausführen, also z. B. Jenseits- oder Anderswelterfahrungen beinhalten (vgl. Dudenredaktion o. J. c). Als transzendent wird zudem beschrieben, was den menschlichen Horizont übersteigt. Das Transzendente wird dabei oft als »das Heilige« beschrieben. Dies deckt sich mit der Definition der DGPPN (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde). Spiritualität wird dort als die persönliche Suche nach dem Heiligen, nach Verbundenheit oder Selbsttranszendenz definiert (DGPPN 2016). Bis zum Zeitalter der Aufklärung wurde das Transzendente und die Alltagsrealität als selbstverständlich miteinander verwoben angesehen. In vielen stark spirituell geprägten Kulturen ist dies bis heute so (vgl. Baierl 2014b).

#### 1.1.5 Spiritualität als Sinnfindung und Umgang mit existenziellen Fragen

Fragen wie »Woher kommen wir?«, »Wieso gibt es Leid?« bzw. »Wieso leben die einen gut und die anderen in furchtbaren Verhältnissen?«, aber auch nach einem Sinn des Lebens, dem Sinn einzelner Erfahrungen oder weswegen gerade mir etwas Spezielles geschieht, werden als existenzielle Fragen bezeichnet, die sich die meisten, wenn nicht alle Menschen, irgendwann stellen. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert Spiritualität als die Reflexion von Erfahrungen, die im Umgang mit existenziellen Fragen gemacht werden (WHO 1995 zit. nach Giebel 2017, S. 290 ff.). Spirituelles Wohl-

ergehen wird von der WHO als ein Aspekt von Gesundheit angesehen (WHO 2005).

Die DGPPN (2016) betont, dass Sinn sowohl in weltlichen sowie in religiös-spirituellen Weltdeutungen erlebt werden kann. Spiritualität tritt demgemäß innerhalb und außerhalb religiöser Weltanschauungen auf. Sinnsuche bzw. Sinnfindung ist Bestandteil fast aller Spiritualitätsdefinitionen (→ Kapitel 1.5) und das Erleben von Sinn gilt als einer der stärksten Resilienzfaktoren überhaupt (→ Kapitel 2). Victor Frankl (2014) hat sehr eindringlich beschrieben, wie »Sinnhaftigkeit« das Überleben selbst unter Extrembelastungen fördern kann. Nicht nur er sieht die Erfahrung von »Sinn« als einen der zentralen Bedarfe des Menschseins an.

### 1.1.6 Spiritualität als eine ethisch begründete Lebensweise

Einige Spiritualitäts-Definitionen sehen die Orientierung an übergeordneten Werten als zentrales Element von Spiritualität (vgl. z. B. Bucher 2007; Steinmann 2015). Dies können Werte einer religiösen Glaubensrichtung oder jeder anderen Weltanschauung sein. Zum Beispiel wenn jemand die Menschenrechte als Leitschnur für das eigene Leben wählt oder besonderen Wert auf Achtsamkeit legt.

### 1.1.7 Spiritualität als Ausdruck einer psychischen Störung

Seit Freud (1907) wird diskutiert, ob Spiritualität Ausdruck einer psychischen Störung sei. Dem widerspricht die Definition der WHO (Vgl. Dilling, Mombour, Schmidt 2015) nach der psychische Störungen Leid verursachen und/oder das soziale Miteinander erschweren oder verunmöglichen. Die aktuelle Forschungslage (→ Kapitel 2) zeigt hingegen deutlich, dass die möglichen positiven Auswirkungen von Spiritualität die möglichen negativen um ein Vielfaches übersteigen. Spiritualität wirkt demgemäß eher leidmindernd und fördert das soziale Miteinander. Vitz (1995) sowie Utsch, Bonelli, Pfeifer (2014, S. 47 ff.) diskutieren ausführlich die Dynamiken hinter »antispirituellen« und »antireligiösen« Haltungen in Psychiatrie und Psychotherapie. Dass spirituelle Inhalte und Erfahrungen im Rahmen einer psychischen Symptomatik auftreten können, bleibt davon unbenommen. In diesem Fall ist eine präzise und respektvolle Diagnostik zur Unterscheidung von »Symptomatik« und »gesunder Spiritualität« notwendig.

## 1.2 Spiritualität als Fantasie versus das Erleben einer äußeren Wahrheit

Bezüglich Spiritualität gibt es zwei Grundweltbilder:

1. Spirituelle Erfahrungen entspringen der eigenen Fantasie und beziehen sich auf eingebildete Energien, Wesen oder Prozesse.
2. Spirituelle Erfahrungen beziehen sich auf ein reales »Gegenüber«. Das Heilige/All-Eine/Spirits/ein höherer Sinn/eine Anderswelt/die Göttin/der Gott/bestimmte Energien ... existiert/existieren und wirken auf den Menschen ein, der eine spirituelle Erfahrung macht.

Beide Sichtweisen lassen sich trotz unzähliger Versuche (bisher) weder beweisen noch widerlegen. Auch die Ergebnisse der Hirnforschung (z. B. Persinger 2002a und b) werden, je nachdem, welches Wirklichkeitsmodell der Autor vertritt, als Beweis für die erste oder zweite Sichtweise ausgelegt. Sax, Quack, Weinhold (2010) diskutieren die Schwierigkeit, spirituelle Erfahrungen naturwissenschaftlich zu ergründen.

Wissenschaftlich lässt sich also nicht überprüfen, wie »wahr« spirituelle Wirklichkeiten sind. Was jedoch messbar und belegbar ist, sind die Auswirkungen dieser Wirklichkeiten sowie das Verhalten, das diesen entspringt. Diese werden im folgenden Kapitel besprochen. Zudem ist es in vielen Kontexten unwichtig, ob spirituelle Erfahrungen »wahr« sind oder der eigenen Fantasie entspringen. In beiden Fällen handelt es sich um bedeutsame Erlebnisse innerhalb der Wirklichkeit des\*der Betreuten. Wirken diese resilienzfördernd, ist es unsere Aufgabe, dies zu stützen. Wirken sie als Risikofaktor, gilt es, diesen abzubauen oder einen guten Umgang damit zu finden.

## 1.3 Zentrale Dimensionen von Spiritualität

Da hunderte von Definitionen von »Spiritualität« existieren, gab es immer wieder den Versuch, herauszuarbeiten, welche Dimensionen die meisten (idealerweise alle) Definitionen gemeinsam haben. Vier davon werden hier stichwortartig vorgestellt:

Elkins et al. (1988, S. 5-18)

Elkins und Kollegen (1988) haben nach intensiver Literaturrecherche sowie der Befragung von Führungspersonen unterschiedlichster Religionen neun Dimensionen von Spiritualität herausgefiltert:

1. Transzendenz: Die Überzeugung, dass es diese gibt und/oder das Erleben derselben.
2. Erleben von Sinn- und Zweckhaftigkeit.
3. Lebensmission bzw. das Erleben, dass das eigene Leben im Dienst einer größeren Macht bzw. zur Erfüllung einer größeren Aufgabe gelebt wird.
4. Heiligkeit des Lebens: Die Natur bzw. alles Lebendige wird als heilig wahrgenommen.
5. Immaterielle Werte (die wichtiger sind als materielle).
6. Altruismus: Für Andere da sein bzw. zu sorgen.
7. Idealismus: Letztendlich die Wahrnehmung, dass das (eigene) Leben von Punkt 1–6 (oder Teilen davon) durchdrungen ist bzw. bestimmt wird.
8. Bewusstsein für Tragik: Anerkennung von Leid und Schmerz sowie deren Einbettung in größere Zusammenhänge.
9. Früchte der Spiritualität: Das Erleben, dass Punkt 1–8 (oder Teile davon) das eigene Leben bereichern.

Höllinger und Tripold (2012, S. 35 f.)

1. Suche nach Sinn bzw. nach Antworten auf die zentralen Lebensfragen. Diese Suche ist innengeleitet (im Gegensatz zur Übernahme vorgegebener Antworten) und betont die Autonomie des Suchenden.
2. Die Überzeugung, dass neben oder über der Alltagsrealität noch eine höhere Realität (z. B. Gott, Lebenskraft, Anderswelt) existiert und diese besondere lebensbestimmende Bedeutung hat.
3. Praktiken, die das Ziel haben, mit dieser höheren Wirklichkeit in Kontakt zu leben und dieser einen Raum im eigenen Leben zu geben.
4. Das Bemühen, das eigene Potenzial und die eigene Persönlichkeit zu entfalten.

Utsch, Bonelli und Pfeifer (2014, S. 29)

Die Autoren kommen im Vergleich mehrerer Dutzend psychologischer Spiritualitätsdefinitionen auf die folgenden sechs Dimensionen:

1. Suche nach Sinn und Fähigkeit zur Selbsttranszendenz
2. Selbstakzeptanz und Selbstentfaltung
3. Positive soziale Beziehungen
4. Intensives Erleben von Schönheit bzw. Heiligkeit der Natur
5. Verbundenheit mit einer höheren Macht
6. Achtsamkeit oder andere Meditationserfahrungen

Bucher (2007, S. 22-33)

gilt als eines der Standardwerke zu psychologischen Spiritualitätsforschung. Dort werden die folgenden 10 Aspekte herausgearbeitet:

1. Spiritualität als Finden bzw. Suchen von Sinn
2. Spiritualität als (all-)umfassendes Verbunden- und Einssein
3. Spiritualität als Beziehung zu einem oder mehreren höheren/göttlichen Wesen
4. Spiritualität als Verbundensein mit der Natur bzw. deren Erleben als »heilig«
5. Spiritualität als Beziehung zu anderen
6. Spiritualität als Selbsttranszendenz
7. Spiritualität als Beziehung zum Selbst
8. Spiritualität als Achtsamkeit gegenüber sich und allem anderen
9. Spiritualität als Praxis (wie z. B. Gebet oder Meditation)
10. Spiritualität als paranormale Erfahrungen und Fähigkeiten

## 1.4 Was verstehen Kinder und Jugendliche unter Spiritualität?

Neben offiziellen Definitionen ist wichtig, wie Kinder und Jugendliche das erleben und benennen, was wir als Spiritualität bezeichnen.

Nach Hay und Nye (2006) ist kindliche Spiritualität sehr individuell. Sie ist mehr von persönlichen Erfahrungen und Lebenswelten geprägt und weniger von anerzogenen Inhalten und Formen. So mag das Jenseits für ein Kind wie ein Gänseblümchenfeld

sein, für ein anderes wie eine Duftwolke. Für manche Kinder sind überwiegend körperliche Erfahrungen wie »verschmelzen« Teil ihres spirituellen Lebens, für andere der Versuch, die Welt und die eigenen Erfahrungen zu verstehen bzw. einen Sinn darin zu finden sowie die Auseinandersetzungen mit den Mysterien des Lebens wie etwa Geburt und Tod. Kinder nehmen Spiritualität dabei überwiegend in, über und als Beziehungen wahr; sei es zu Menschen, zu Spirits, zu Tieren, zur Natur oder anderen Gegenübern. Rituale und die dabei gemachten Gemeinschaftserlebnisse sind hierfür ein geeignetes Transportmittel. Zudem unterstreicht dieses Wissen auch von spiritueller Seite her, wie zentral die pädagogische Beziehungsarbeit ist.

Hart (2003) hat 5 Hauptformen herausgearbeitet in denen sich kindliche Spiritualität zeigt:

1. *Wundern und Staunen*: Dies schließt das Staunen über die Schönheit eines Schmetterlings ebenso mit ein wie über das Funktionieren eines technischen Gerätes oder die erlebte Hilfe eines Spirits.
2. *Philosophische Fragen*: Kinder stellen sich und anderen all die Grundfragen, welche wir aus der Philosophie kennen. Verstehen und Sinnhaftigkeit sind ihnen wichtig.
3. *Weisheit*: Bereits kleine Kinder sind zu Erkenntnissen fähig, die wir als »weise« bezeichnen. Ich vermute, dass alle, die intensiv mit Kindern Kontakt haben, Beispiele dafür kennen.
4. *Verbundenheit*: Kinder leben und erleben sich stark in Beziehung. Auch ihre Spiritualität erleben sie in Beziehungen am intensivsten (zu sich, anderen Menschen, der Umwelt, dem Heiligen (vgl. Hay, Nye 2006)).
5. *Sehen des Unsichtbaren*: Dies schließt alle Sinnesmodalitäten (also z. B. auch Riechen oder Hören) mit ein. Viele Kinder nehmen Energien, die Aura eines Menschen, Engel sowie andere Spirits wahr und erleben diese als selbstverständlichen Teil ihrer Wirklichkeit. In den westlichen Kulturen wird den meisten Kindern spätestens mit dem Schulbesuch gelehrt, dass dies alles Phantasie und nicht wirklich sei. Dementsprechend werden diese Wahrnehmungen meist nicht mehr berücksichtigt und die Wahrnehmungsfähigkeit dafür schwächt sich ebenso ab, wie die aller anderen Sinne, die wir nicht oder wenig gebrauchen.

Streib (2017) fasst mehrere Studien darüber zusammen, was die Jugendlichen selbst über ihre Spiritualität berichten und welche Worte sie dafür nutzen. Es folgt eine kurze Zusammenfassung: Die Religionszugehörigkeit sagt nur bedingt etwas darüber aus, ob Jugendliche sich als spirituell betrachten oder nicht, welche Bedeutung Spiritualität in ihrem Leben hat und welchen Platz diese im Alltag erhält. Ausführlich wird dies bei Streib (2017) diskutiert.

Insgesamt bevorzugen Jugendliche eher den Begriff »Spiritualität«, den sie weiter fassen als »Religiosität«. Spiritualität wird überwiegend über das eigene Erleben von Transzendenz und Mystischem definiert sowie mit der Suche nach bzw. den Erfahrungen mit dem, »was uns unbedingt angeht«. Zentral ist diesbezüglich die eigene Erfahrung, die im Gegensatz zu »Religion« als privat angesehen wird. Jugendliche benennen individuell sehr verschiedene Inhalte von Spiritualität. Nach Eisenmann et al. (2016) lassen diese sich jedoch auf sieben Dimensionen reduzieren:

- Erfahrung existenzieller Wahrheit
- Ziel und Weisheit jenseits rationalen Verstehens
- (All-)Verbundenheit und Harmonie mit dem Universum, der Natur und dem Ganzen
- Innere Suche nach einem (höheren) Selbst
- Innere Suche nach Sinn
- Innere Suche nach Frieden
- Innere Suche nach Erleuchtung

Diese Inhalte und Erfahrungen setzen weder eine Religionszugehörigkeit noch den Glauben an Gott, höhere Wesen oder andere Spirits voraus.

Je mehr mystische Erfahrungen Jugendliche machen, desto stärker bezeichnen sie sich als »spirituell«. Am wichtigsten sind dabei Erfahrungen, welche einen Verlust des Raum-Zeit-Gefühls beinhalten sowie Erfahrungen, die man nicht oder kaum in Worte fassen kann. Ausschlaggebend ist, wie die Jugendlichen selbst ein Erlebnis interpretieren, z. B. als »Wunder« oder »Begegnung mit dem Heiligen«. Wird ihnen (nur) von dritten etwas als »heilig«, »besonders«

oder »spirituell« gedeutet, definieren die Jugendlichen dies als »Religion«. Stammt diese Bewertung von ihnen selbst, bezeichnen sie dies als »Spiritualität«. Rituale sind ein ideales Werkzeug, um in diesem Sinne spirituelle Erlebnisse zu ermöglichen.

Jugendliche nehmen zunehmend weniger an institutionalisierten/organisierten religiösen Veranstaltungen, wie z. B. Gottesdiensten, teil, geben aber an, dass sie im privaten weiterhin religiöse bzw. spirituelle Praktiken pflegen. Es besteht also ein Unterschied zwischen Religionszugehörigkeit, Teilnahme an Veranstaltungen dieser Religion und privater religiös/spiritueller Praxis. Abseits von Kirchen, anderen organisierten Religionen und Sekten besteht für heutige Jugendliche ein wachsendes Feld, in dem erfahrungsorientierte, mytische »Religion« ihren Platz erhält, der von ihnen oft als »Spiritualität« bezeichnet wird. Hinzu kommen neue Formen, sich nicht nur behelfsmäßig, sondern maßgeblich online zu spirituellen Gruppen zusammenzufinden.

Da das spirituelle Tun überwiegend als privat verstanden wird, kann es sein, dass selbst sehr spirituelle Jugendliche nach außen kaum etwas davon zeigen. Umso wichtiger ist es, dass Erziehungspersonen Gelegenheiten schaffen, in denen spirituelle Themen angesprochen und spirituelle Erfahrungen (gemeinsam) gemacht werden können. Lesen Sie dazu auch Kapitel 3.

## **1.5 Sinnfindung als gemeinsames Element aller Spiritualitätsdefinitionen**

Im Vergleich der unterschiedlichen Definitionen wird deutlich, dass Spiritualität viele Aspekte umfasst, die für Kinder und Jugendliche existenziell sind. Alle diese Definitionen beinhalten zudem in irgendeiner Form Sinnfindung bzw. Sinngebung sowie die Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen. Selbst falls junge Menschen keine anderen spirituellen Aspekte zeigen (was meiner Erfahrung nach extrem selten ist), stellen sie in der Regel irgendwann die »Sinnfrage« und wollen wissen, wie andere diese beantworten. Dafür benötigen sie genauso Anleitung wie für andere Entwicklungsaufgaben auch.



Wer selbst einen religiösen oder spirituellen Hintergrund besitzt, sollte sich nicht scheuen, auch mit diesem als Ansprechpartner\*in zur Verfügung zu stehen. Wer keinen solchen Hintergrund hat, sollte zumindest anerkennen, wenn Jugendliche auf dieser Ebene nach Antworten suchen und dabei behilflich sein, Antworten zu entwickeln sowie ggf. gute Ansprechpartner\*innen für diese Auseinandersetzung zu finden. Unabhängig von der Bereitschaft hierzu sollte sich jedoch jede\*r professionelle Helfer\*in damit auseinandersetzen, welche Antworten er\*sie auf die Sinnfrage oder die Frage nach einem größeren Ganzen geben kann.

Und, unabhängig davon, ob Sie höhere Mächte, Illusion, psychologische, soziale oder andere Ursachen als Grundlage der Spiritualität annehmen, und unabhängig von der eigenen spirituellen Ausrichtung (von klar ablehnende\*r bis glühend zustimmende\*r Vertreter\*in einer Richtung), sollten Sie offen dafür sein, was Spiritualität bewirken kann. Zum vertiefenden Nachlesen empfehle ich Baatz (2017) sowie Utsch, Bonelli, Pfeifer (2014) und natürlich Bucher (2007).

## 1.6 Auf einen Blick

- Es existieren sehr unterschiedliche Definitionen von Spiritualität.
- Spiritualität kann u. a. umfassen:
  - Verbindung zu einer höheren Macht
  - Religiosität
  - Verbindung mit den Spirits
  - Erfahrungen von Transzendenz
  - Umgang mit existenziellen Fragen
  - Eine bewusst an Werten ausgerichtete Lebensweise
- Jugendliche definieren ihre Spiritualität vor allem über mystische Erfahrungen.
- Jugendliche verstehen Spiritualität auf eine Weise, die weder Religionszugehörigkeit noch den Glauben an eine höhere Macht oder Spirits voraussetzt.
- Jugendliche betrachten Spiritualität oft als etwas Privates. Selbst

sehr spirituelle Jugendliche zeigen diese nicht unbedingt im außen.

- Spirituelle Erfahrungen können als innerpsychische Vorgänge oder als Begegnung mit realen Gegenübern angesehen werden.
- Sinnsuche, Sinnfindung und Sinngebung ist Bestandteil fast aller Spiritualitätsdefinitionen.