

1

Einleitung

Spiritualität ist eine intrinsische Qualität aller Menschen, d. h. sie kommt bei Menschen jeden Geschlechts, jeder Altersgruppe und aus jedem Kulturkreis vor. Sie wird verstanden als individuelles Bedürfnis und Fähigkeit einer Person zur Transzendenz. Fast alle Erwachsenen können sich an spirituelle Erfahrungen als Kind und Jugendlicher erinnern. Wenn Kinder und Jugendliche direkt befragt werden, so können sie sehr klar über ihre eigene Spiritualität berichten.

Wenn die Spiritualität tatsächlich so häufig ist, warum wird sie nicht wahrgenommen? Hay und Nye¹⁰ bezeichnen die kindliche Spiritualität als ein verstecktes Phänomen, das vergessen und ignoriert wird. Die säkulare, materielle Welt der Erwachsenen sei nicht förderlich für die offene, aber verletzbare Spiritualität von Kindern, meinen Hay und Nye.¹¹ Sie wird deshalb aus dem Bewusstsein der Einzelnen wie auch der Gesellschaft ausgeschlossen.

Auch wurde die Spiritualität von Kindern und Jugendlichen bisher in der Psychologie, Psychotherapie, Psychiatrie und Pädagogik wenig wahrgenommen. »Leider steckt eine Entwicklungspsychologie der Spiritualität noch ganz in den Kinderschuhen«, meint Utsch in seinem fundierten Buch zu religiö-

sen Fragen in der Psychotherapie.¹² In den letzten Jahren sind jedoch einige positive Entwicklungen zu verzeichnen. Ein Handbuch über spirituelle Entwicklung in der Kindheit und Jugend ist erschienen (»The Handbook of Spiritual Development in Childhood and Adolescence«¹³), eine Zeitschrift, die sich speziell diesem Thema widmet, wird regelmäßig publiziert (International Journal of Children's Spirituality), multidisziplinäre, internationale Kongresse finden statt und eine zunehmende Zahl von qualitativen und quantitativen Studien wird durchgeführt¹⁴. Diese Entwicklung ist ausgesprochen begrüßenswert, denn sie zeigt, dass die Spiritualität auf realen, erfahrbaren Erlebnissen beruht, die innerhalb etablierter Religionssystemen auftreten können, aber nicht daran gebunden sind. Spirituelle Erfahrungen umfassen die ganze Bandbreite von leichten bis intensiven Erlebnissen, die sowohl positiv, wie auch negativ getönt sein können. Oft treten sie scheinbar zufällig im Alltag auf, aber auch in Krisen, Störungen und Krankheiten. In der Psychotherapie ist das Erkennen der Spiritualität wichtig, da sie sehr hilfreich sein kann, das persönliche Leid in einen größeren Zusammenhang zu stellen. Der Begriff des Numinosen aus der analytischen Psychologie (C. G. Jung) hat sich dabei als sehr hilfreich erwiesen.

Das Ziel dieses Buch ist es, einen lebendigen Einblick in die Spiritualität von Kindern und Jugendlichen zu vermitteln. Deshalb wurden neben Studien viele Beispiele aus Therapien, Literatur, historischen Berichten und (Auto-)Biografien herangezogen. Natürlich handelt es sich nicht um eine umfassende Darstellung des Themas, sondern beruht auf einer subjektiven Auswahl des Autors.

Das Buch gliedert sich in folgende Abschnitte: Im 2. *Kapitel* werden Spiritualität und Religiosität definiert. Die Häufigkeit dieser Phänomene wird anhand von Studien nachvollzogen. Wichtige Bücher zur Spiritualität bei Kindern und Jugendlichen werden vorgestellt. Die Phänomenologie der Spiritualität, das Thema des 3. *Kapitels*, zeigt sich in fünf Hauptformen: Wundern und Staunen, philosophische Fragen, Weisheit, Verbundenheit und Sehen des Unsichtbaren. Diese Erscheinungsformen werden anhand vieler Beispiele illustriert. Das 4. *Kapitel* widmet sich Entwicklungsaspekten von Kindheit zum Jugendalter. Die Spiritualität von sehr jungen Kindern kann nur beobachtet werden. Ab dem späten Vorschulalter sind Kinder fähig, ihre Erfahrungen in Worten oder nicht verbalen Medien mitzuteilen. Jugendliche entwickeln ihre eigenen Ausdrucksformen der Spiritualität, jedoch ist es erstaunlich, wie sich Grunderfahrungen vom Kindes- bis zum Jugendalter ähneln. Dagegen durchläuft die Religiosität klarere Stadien der Entwicklung. Die Spiritualität psychisch und körperlicher kranker Kinder und Jugendlicher wird im 5. *Kapitel* behandelt. Gerade in schweren psychischen Krisen und

bei lebensbedrohlichen Krankheiten offenbaren sich die enormen Fähigkeiten junger Menschen, ihr Schicksal in einem größeren, überpersönlichen Zusammenhang zu verstehen. Das aktuelle Konstrukt des »posttraumatischen Wachstums« ist kompatibel mit dem der Spiritualität. Im 6. *Kapitel* wird ausführlich das Konstrukt des Numinosen behandelt, wie die Spiritualität in der analytischen Therapie C. G. Jungs genannt wird. Zum Verständnis spiritueller Phänomene eignet sich die Jung'sche Psychologie besonders, da das Numinose dort eine besondere Wertschätzung erhält. Dieses Kapitel vermittelt die theoretischen Grundlagen zum allgemeinen Verständnis spiritueller Phänomene. Die Bedeutung des Numinosen in der Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen wird anhand von Beispielen aus der verbalen Psychotherapie wie z. B. aus der Sandspieltherapie im 7. *Kapitel* dargestellt. Das 8. *Kapitel* bietet einen Ausblick auf die weitere Entwicklung des Forschungsgebietes.

2

Spiritualität

2.1 Definition

Es gibt viele verschiedene Definitionen der Spiritualität, über die Roehlkepar-tain et al. einen sehr guten Überblick geben.¹⁵ Allen Definitionen gemeinsam ist die Annahme, dass die Spiritualität intrinsisch ist. Das bedeutet, dass sie nicht im Laufe des Lebens erworben wird, sondern als Fähigkeit von Anfang an vorhanden ist. Sie wird somit als biologisch angelegter Aspekt der menschlichen Entwicklung angesehen. Auch sind keinerlei Voraussetzungen für die Spiritualität notwendig. Weder ein hoher Intelligenzquotient noch sonstige kognitive emotionale Fähigkeiten sind erforderlich. Auch ist eine psychische und körperliche Gesundheit keine Vorbedingung, sondern im Gegenteil, die Erfahrung von Spiritualität scheint in Zeiten der Belastung und Krisen besonders häufig zu sein.

Intrinsisch bedeutet auch, dass Spiritualität kein Privileg des Erwachsenenalters ist, sondern schon bei sehr jungen Kindern angelegt ist. Autoren wie Hay und Nye und Hart argumentieren, dass Kinder und Jugendliche, im

Gegenteil, besonders offen für Spiritualität seien.¹⁶ Diese Offenheit nimmt trotz gleichbleibender Anlage im Laufe der Zeit bei manchen Erwachsenen sogar ab.

Ferner ist Spiritualität etwas sehr Individuelles und personengebundenen, eher etwas Privates als Öffentliches und eine Gruppenzugehörigkeit ist keine Bedingung für spirituelle Erlebnisse.

Spiritualität ist demnach eine Fähigkeit, über die alle Menschen verfügen und die sie unterschiedlich kultivieren. Sie ist nicht nur eine potenzielle Möglichkeit, sondern spiegelt ein tiefes Bedürfnis der meisten Menschen wieder, da sie eine hohe subjektive Bedeutung hat und eine emotionale Sehnsucht erfüllt. Viele Menschen suchen nach Spiritualität, die sich jedoch nicht willentlich herbeirufen, aufrechterhalten oder abstellen lässt. Dies liegt daran, dass das wesentliche Merkmal von Spiritualität die überpersönliche Transzendenz ist, d. h. im Erleben wird auf etwas Größeres hingewiesen, als man selbst ist. Diese Erfahrungen entziehen sich nicht nur dem Willen, sondern oft auch den Worten, da sie die persönliche Existenz transzendieren. Insofern sind andere Synonyme für »spirituell« möglich: transzendent (in der eigentlichen Bedeutung: hinübersteigend), transpersonal (überpersönlich, existenziell, das eigene Dasein betreffend) oder numinos (Walten einer höheren Macht). Bei Spiritualität klingt ferner die Suche nach Sinn und Bedeutung an, sie ist eine »persönliche sinnstiftende Grundeinstellung«¹⁷.

Spiritualität ist eine phänomenologisch erfahrbare, subjektive Realität der Psyche, an der es für das Individuum keinen Zweifel gibt. Spekulationen über Ursprünge der Spiritualität sind nicht entscheidend, da unabhängig von den möglichen Ursachen die psychischen Phänomene der Spiritualität gleich sind. Daher haben viele Psychologen der Spiritualität wie C.G. Jung und William James (aber auch Buddha) zu diesem Thema geschwiegen und sich gegen metaphysische Spekulationen gewehrt. Diese Fragen zu beantworten, ist Aufgabe der Religion, aber nicht der Psychologie. Deshalb wird in auch in diesem Buch die Spiritualität als existenzielle psychische Erfahrung allgemein, ohne weitergehende kausale Implikationen behandelt.

Im Gegensatz zur Spiritualität wird Religiosität als Einstellung definiert, die formal durch religiöse Institutionen, Glauben, Theologien und Rituale strukturiert ist.¹⁸ Religiosität ist demnach ein überindividuelles System, deren Werte von den Mitgliedern einer Religion geteilt werden. Die Zugehörigkeit und Auseinandersetzung mit der Religiosität stellen für viele Kinder und Jugendliche wichtige Entwicklungsschritte dar (► **Kap. 4**).¹⁹ Die Stadien der Religiosität sind klarer vom Kindes- zum Jugendalter zu verfolgen als die der Spiritualität. Trotz der enormen Entwicklungsschritte ist es erstaunlich, wie sich Berichte zu spirituellen Erfahrungen bei Kindern und Jugendlichen gleichen.

Religiosität und Spiritualität müssen sich nicht ausschließen. Spirituelle Erfahrungen sind sehr gut innerhalb eines Religionssystems möglich, jedoch nicht darauf angewiesen. Spiritualität ist demnach die übergeordnetere Fähigkeit von Kinder und Jugendlichen (die sich mit und ohne Religiosität zeigen kann). Andererseits kann Religiosität formal im Rahmen von Ritualen und Regeln praktiziert werden, ohne dass Spirituelles mitschwingt. Zudem wird Religiosität deutlich beeinflusst durch soziale und historische Faktoren. Dies sieht man z. B. im Ländervergleich der USA und Deutschland, wie in ► **Table 1** dargestellt. Bei einer großen Befragung von 20 000 jungen Erwachsenen im Alter von 18–24 Jahren gaben in den USA 47 % an, dass Religion sehr wichtig für sie sei – in Deutschland waren es nur 6 %.²⁰ Noch deutlicher war der Unterschied bei der Frage nach dem Glauben an Gott, der in den USA von 93 % bejaht wurde, in Deutschland nur von 55 %. Man mag über die möglichen Gründe für diese Unterschiede spekulieren. Eindeutig sind Deutschland wie auch andere europäische Länder viel stärker säkularisierte Gesellschaften als die USA. Diese Unterschiede sind zu beachten, wenn man Studien aus den USA liest, die sich bezüglich der Religiosität (nicht jedoch der Spiritualität) nicht unbedingt auf europäische Verhältnisse übertragen lassen.

Tab. 1: Unterschiede in der Religiosität: Vergleich USA – Deutschland (Quelle: World Values Study of 20 000 young adults aged 18 to 24 years in 41 countries, zitiert nach Lippman und Keith 2006, S. 111 ff.)

	USA	Deutschland
Religion ist mir sehr wichtig	47 %	6 %
Ich Glaube an Gott	93 %	55 %

Spiritualität ist bei jungen Menschen häufiger als die tatsächlich praktizierte Religiosität (► **Tab. 2**). In einer großen Studie mit 9400 Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Alter von 15–24 wurde offener nach Glauben allgemein (und nicht speziell nach Gott) gefragt, sodass diese Fragestellung auch Rückschlüsse auf die Spiritualität der Befragten zulässt.²¹ Auch wurde nach der religiösen Praxis gefragt. In Deutschland gaben 17,2 % an, dass sie gläubig seien und ihren Glauben praktizierten (d. h. spirituell und religiös waren), und sogar 32,9 %, dass sie nur gläubig seien (d. h. spirituell waren). Rein religiös, ohne Spiritualität waren 12,2 %. Wie in Tabelle 2 weiter zu sehen ist, variieren die Angaben zwischen alten und neuen Bundesländern gravierend, als Folge der kulturellen Einflüsse der ehemaligen DDR. 55,6 % der Jugendlichen in den neuen Bundesländern gaben an, dass sie atheistisch seien, 14,2 % in

den alten Bundesländern. Die Angaben dieser Tabelle sind mit Vorsicht zu interpretieren, da die Fragen sehr einfach und offen gestellt waren und auf Fragebögen (und nicht auf Interviews) basieren.

Tab. 2: Unterschiede zwischen Spiritualität und Religiosität in Deutschland (Quelle: Young European Study of 9400 15 to 24 year olds in 15 countries, zitiert nach Lippman und Keith 2006, S. 114 ff.)

	Gesamt	West	Ost
Glauben und praktizieren	17,2 %	19,6 %	7,3 %
Glauben	32,9 %	38,4 %	13,8 %
Praktizieren	12,2 %	13,8 %	5,4 %
Atheistisch	22,2 %	14,2 %	55,6 %
Agnostisch	7,5 %	6,3 %	12,4 %
Weiß nicht	6,4 %	6,3 %	7,2 %
Mitglied spiritueller Gruppe	0,5 %	0,5 %	0,5 %

Zusammengefasst lässt sich in diesem Kontext vereinfachend festhalten:

- *Spiritualität* ist eine individuelle Fähigkeit und ein Bedürfnis einer Person nach überpersönlicher Transzendenz; sie ist ein intrinsischer, biologischer Aspekt menschlicher Entwicklung. Sie kann sich in positiven, wie auch negativen – leichten, aber auch intensiven Erfahrungen zeigen.
- *Religiosität* ist ein überindividuelles System transzendierender Werte, formal strukturiert in Institutionen, Glauben, Theologien und Ritualen; sie wird beeinflusst durch soziale und historische Faktoren.

2.2 Häufigkeit

Spiritualität ist ein häufiges Phänomen. Eine zunehmende Zahl von qualitativen und quantitativen Studien zeigt eindeutig, dass spirituelle Erlebnisse im Kinder- und Jugendalter sehr häufig sind, dass sie weltweit vorkommen und auch langfristige Auswirkungen haben können. Sie können als Wendepunkte mit positiven und negativen Auswirkungen fungieren – je nachdem, ob sie

als subjektiv sinnvoll und bereichernd integriert oder verleugnet werden. Studien, in denen Kinder direkt über Interviews befragt wurden, legen nahe, dass alle Kinder solche Erfahrungen haben oder hatten. Zudem sind die Erfahrungen subjektiv nicht gleichgültig, sondern emotional wertvoll und bedeutsam. Wenn Spiritualität so häufig und wichtig für Kinder und Jugendliche ist, kann man sich mit Hay und Nye fragen, warum das Thema in der Öffentlichkeit, in der Pädagogik, Psychologie und Psychotherapie keine größere Rolle spielt.²² Auch kennen fast alle Erwachsenen spirituelle Erfahrungen und können sich rückblickend daran erinnern, als Kinder und Jugendliche solche gehabt zu haben. Darin sind nicht eingeschlossen spätere Erfahrungen und Erlebnisse als Erwachsene. Es sollen deshalb zunächst diese wichtigen Studien von Erwachsenen über ihre Erfahrungen als Kinder referiert werden.

2.3 Retrospektive Studien von Erwachsenen

Ein wichtiger Zugang sind rückblickende Berichte und Interviews von Erwachsenen über spirituelle Erfahrungen als Kinder und Jugendliche. Obwohl die Angaben durchaus durch Erinnerungsverzerrungen beeinflusst sein könnten, zeigen Studien eindeutig, dass solche Erfahrungen weltweit vorkommen, weit verbreitet sind und langfristige Auswirkungen haben können – wenn sie in die persönliche Biografie integriert werden.

So haben Scott und Evans weltweit mehrere hundert Berichte über sogenannte Gipfelerfahrungen der Kindheit (Childhood peak experience, CPE) gesammelt.²³ Sie konnten 13 verschiedene Kategorien von CPEs unterscheiden, die einerseits spirituelle Erfahrungen, andererseits bedeutende andere Wendepunkte der Kindheit darstellen. Zu diesen CPEs zählen die Autoren, basierend auf internationalen Studien: interpersonelle Freude; Natur; Ästhetik; externe Leistungen; Kunstfertigkeiten meistern; Gebet; Traum; philosophische Fragen; unheimliche Wahrnehmungen; Nahtod-Erfahrungen; Gesundung nach Erkrankungen; Materialismus (materiality); Etwicklungsmeilensteine. Das Konstrukt der CPEs ist somit weiter gefasst als das der Spiritualität.

Spirituelle Erfahrungen sind so häufig, dass sie eher die Regel als die Ausnahme darstellen. Insgesamt gaben in der Erhebung von Scott und Evans 90 % der Erwachsenen an, dass sie spirituelle oder nicht alltägliche Erfahrungen gehabt hatten. 24–40 % gaben sogar an, dass diese erstmals in der Kindheit – vor der Adoleszenz – aufgetreten seien. Bei Befragungen speziell von Kin-

dern und Jugendlichen gaben über 80 % spirituelle Erfahrungen oder Erfahrungen von Transzendenz an.²⁴

Schlarb führte semistrukturierte Interviews mit Erwachsenen im Alter von 24–57 Jahren durch. Alle Befragten hatten ihr erstes Erlebnis vor der Adoleszenz im Schnitt im Alter von fünf Jahren. Für drei der Befragten war es die erste Erinnerung überhaupt. Diese besonderen Erlebnisse wurden üblicherweise spontan ausgelöst, wobei sie anschließend kurzfristig wieder neu induziert werden konnten.²⁵ Ganz typisch ist es, dass diese Erlebnisse in neun von zwölf Interviews in der und durch die Natur ausgelöst wurden.²⁶ Auch Krisen, Konflikte und Alleinsein scheinen das Auftreten zu prädisponieren.²⁷

Das Erlebte war sehr vielgestaltig, wie von Schlarb zusammengefasst wird.²⁸ Typische Erfahrungen sind:

1. Ein Gefühl von Verbundenheit mit allem:

»Ich war Teil von allem und ich war Teil von mir in einem Moment. Da war nur Ganzheit, alles war miteinander in Nichtdualität verbunden.«

2. Nicht alltägliche Wahrnehmung der physischen Realität:

»Alles war sehr genau abgegrenzt, sehr dreidimensional und organische Dinge waren extrem lebendig.«

3. Gefühl von Zeitlosigkeit:

»Da war definitiv eine zeitlose Qualität, es fühlte sich an, als ob ich in der Zeit, in der Schweben gehalten wurde.«

4. Spontaneität:

»Ich war in einem Gefühl von Ehrfurcht und Wundern, ich wusste nicht, ob es irgendwas gab, was es auslöste. Keine Bedingungen waren notwendig.«

5. Frieden und Entzücken:

»Es war ein zeitloser Ort von reiner Freude, Frieden und Ekstase. Es war so ein Glücksgefühl.«

6. Wahrnehmung eines größeren Wesens oder Wissens:

»Ich war mir bewusst, dass ich ein Teil von und zugleich verbunden war mit einem großen und mächtigen Dasein, das sowohl in mir und außerhalb von mir war.«

7. Eine dramatische Veränderung der Selbstwahrnehmung:

»Ich verlor das Ich, den persönlichen Bezugspunkt. Es fühlte sich an, als ob es nicht von mir als 5-jährigem Kind wahrgenommen wurde.«

Ganz ähnlich beschreibt es Scott in den von ihm ausgewerteten schriftlichen Berichten von 22 Erwachsenen, die schwerpunktmäßig im Alter von 8–10 Jahren Spirituelles erlebt hatten. Zusätzlich zu den oben genannten Erfahrungen berichteten die Personen, dass sie sich von etwas Göttlichem oder

etwas Anderem geliebt und versorgt gefühlt hätten, dass sie plötzlich ein tiefes Wissen empfangen hätten und dass neben dem Gefühl des Friedens auch Empfindungen von Verwirrung, Verloren- und Einssein aufgetreten seien.²⁹

2.4 Positive Integration von spirituellen Erlebnissen

Nach den drei zitierten Arbeiten sind die spirituellen Erfahrungen an sich wichtig – noch wichtiger ist es, wie sie subjektiv verarbeitet und integriert werden. Im positiven Fall können sie als Wendepunkte Berufsentscheidungen, das Selbstgefühl und die emotionale wie auch philosophisch-religiöse Orientierung wesentlich beeinflussen. Dazu zeigen Scott und Evans beeindruckende Beispiele auf:

Im Alter von neun Jahren reiste ein Mädchen mit ihren Eltern auf eine Südseeinsel. Als sie am ersten Morgen aufwachte, berichtete sie: »Ich erinnere mich, dass ich vollständig in einem Zustand des Entzückens war, dass eine so andere Welt existierte als die, die ich kannte ... Diese Erfahrung hatte eine riesige Auswirkung auf mein Leben und es änderte meine gesamte Sicht und machte mich so neugierig auf andere Kulturen der Welt, wie viel mehr es gab, was ich nicht wusste und wissen wollte.«³⁰

Eine andere Frau berichtete, dass sie von ihrem Vater misshandelt wurde, aber plötzlich in ihrem Leid ihre eigene Stärke im Kern ihrer Persönlichkeit erkannte:

An dem Abend »kniete ich auf dem Boden nach vorne hinübergebeugt. Ich habe noch nie und so tief in meinem Leben geweint. In dem Augenblick wusste ich tief innen, dass ich nicht gebrochen werden konnte. Unabhängig von dem, was geschah, wusste ich, dass ich immer mich hatte und dass ich damit einen wahren Freund hatte.« Sie betonte, dass diese Erfahrung die Basis aller ihrer Bewältigungsmechanismen geworden sei. »Wenn Krisen kamen, dachte ich immer an diesen Augenblick. Es gab mir ein tiefes Gefühl von Stärke und Partnerschaft mit mir selbst.«³¹

Eine weitere Frau erinnerte sich daran, dass sie in der Küche ihres Vaters mit den Füßen im Waschbecken saß und auf den Hinterhof schaute:

»Einmal sah ich Vögel, Würmer, Bäume und Gras für eine Dauer, die wie Stunden schien. Das erste Mal erkannte ich, dass wir alle verbunden waren.« Sie führte ferner aus: »Ich erlangte ein tiefes Verständnis, dass es eine Lebenskraft gibt, die größer ist als ich und die weiter existieren würde, mit mir oder ohne mich. Diese Lebenskraft erschien mir einfach – da die Vögel und Würmer es verstanden und ihr Leben einfach lebten ohne zu viel Drama.«³²