

## Persönlicher Impuls

# Die Bedeutung innerer Orientierung für das Wohlbefinden



Innere Orientierung stärkt unsere Psyche und somit unser Wohlbefinden / Dr. Michael Ackert

Quelle: Unsplash+, Curated Lifestyle / unibe.ch

Spiritualität gewinnt in Forschung und Gesundheitswesen seit mehreren Jahrzehnten zunehmend an Aufmerksamkeit. Spirituelle Ressourcen haben einen bedeutenden Einfluss auf körperliche und mentale Gesundheit, Resilienz und Bewältigungsprozesse.

Spiritualität beschreibt jene Dimension menschlicher Erfahrung, in der es um Sinn, Verbundenheit, Hoffnung, Werte und existenzielle Orientierung geht. Spiritualität galt im medizinischen Kontext lange Zeit als «privat» oder «nicht wissenschaftlich messbar». Mittlerweile zeigen aber zahlreiche Studien aus Psychologie, Medizin, Pflegewissenschaft und Soziologie, dass spirituelle

Ressourcen einen bedeutsamen Einfluss auf körperliche und mentale Gesundheit, Resilienz und Bewältigungsprozesse haben. Viele dieser Arbeiten stammen aus Nordamerika und Europa. Das Thema hat jedoch weltweit Anklang: überall dort, wo Menschen nach einem ganzheitlichen Blick auf die Gesundheit suchen. Spiritualität ist dabei nicht identisch mit Religion, sondern kann religiöse wie säkulare Formen beinhalten.

Während Krankheit, Leid oder existenziellen Umbrüchen stellen Menschen besonders häufig Fragen nach dem (Lebens-)Sinn: Was bedeutet diese Diagnose für mein Leben? Warum passiert mir das? Was bleibt wichtig, wenn vieles brüchig wird? Diese Fragen sind nicht medizinisch, aber sie sind für viele Betroffene zentral und werden an das Gesundheitspersonal gerichtet. Die Antworten prägen die Art, wie jemand mit Herausforderungen umgeht. Zudem können sie das emotionale Erleben sowie die Therapieverläufe beeinflussen, zum Beispiel durch die Beziehungsqualität.

## **Weniger depressiv und hoffnungsvoller**

Studien zeigen, dass Menschen mit konstruktiven spirituellen oder religiösen Bewältigungsstilen tendenziell höhere Resilienz aufweisen, weniger depressiv sind und eher Hoffnung bewahren, was präventiv gegen psychische Störungen wirkt. Spirituelle Praktiken wie Meditation, Gebet, Atemübungen oder Reflexionen über Dankbarkeit können Stress reduzieren, emotionale Regulation fördern und das Gefühl von innerer Orientierung stärken.

Gleichzeitig zeigt die Forschung, dass fortdauernde negative spirituelle Erlebnisse – etwa Schuldgefühle, Angst vor göttlicher Bestrafung oder spirituelle «Trockenheit» – das Leiden verstärken können. Spirituelle Begleitung im Gesundheitswesen bedeutet daher auch, solche belastenden Erfahrungen wahr- und ernst zu nehmen. Spiritualität scheint kein optionales Extra zu sein, sondern tief mit der psychischen und sozialen Gesundheit verknüpft.

## **«Spiritual Care» schafft Raum fürs Existenzielle**

Die Integration spiritueller Dimensionen in die klinische Praxis wird unter dem Begriff «Spiritual Care» gefasst. Diese Form der Begleitung schafft Raum für das, was Menschen existenziell bewegt – unabhängig davon, ob sie religiös sind oder nicht. In vielen Gesundheitsberufen gewinnt dieses Verständnis an Bedeutung. Pflegefachpersonen, Ärztinnen, Psychologinnen, Seelsorger und Therapeutinnen berichten, dass eine offene, empathische Haltung gegenüber existenziellen

Themen den Genesungsprozess unterstützen kann, vorausgesetzt, dass beide Seiten dem offen gegenüberstehen. Ein Beispiel: Schon kurze Gespräche, in denen Bedürfnisse nach Frieden, Versöhnung, Halt oder Beziehung genannt werden dürfen, wirken oft entlastend. Ebenso tragen Rituale – vom einfachen Anzünden einer Kerze über Musik bis hin zur Lebensrückschau – dazu bei, Orientierung zu geben und neue Narrative zu entwickeln.

Eine häufige Befürchtung ist, dass «Spiritual Care» versucht, Patientinnen und Patienten zu einem bestimmten Glauben zu bewegen. Dem ist nicht so. Vielmehr geht es um eine professionelle Haltung, die Unterschiede respektiert und Wertschätzung ausdrückt. Dazu gehören Fähigkeiten wie aktives Zuhören, kulturelle Sensibilität, Reflexion eigener Werthaltungen und das Wissen um die Vielfalt spiritueller Ausdrucksformen in einer pluralen Gesellschaft.

## **Nicht nur ein Fall – sondern eine Person**

Die heutige Gesellschaft ist religiös und spirituell vielfältiger als vor einigen Jahrzehnten. Menschen bringen sehr unterschiedliche Weltbilder in Kliniken und Pflegeinstitutionen ein – von christlichen und muslimischen Traditionen über buddhistische Praktiken bis hin zu säkularen Formen von Spiritualität oder persönlichen Sinnentwürfen. Gesundheitsinstitutionen stehen vor der Frage, wie sie mit dieser Diversität umgehen: Wie können sie Bedürfnisse erkennen, ohne zu stereotypisieren? Wie werden Dialogräume geschaffen, in denen individuelle Ausdrucksformen Platz haben? Wie gelingt es, Teams auf diese Vielfalt vorzubereiten?

Viele Einrichtungen investieren inzwischen in Weiterbildung zu spiritueller Kompetenz, interreligiöser Sensibilität oder Gesprächen über existenzielle Themen am Lebensende. Beispielhaft seien hier nur die postgradualen Masterabschlüsse an Universitäten wie Zürich, Basel und Bern genannt. Die Forschung zeigt, dass solche Kompetenzen die Teamkultur stärken, Missverständnisse reduzieren und die Patientenzufriedenheit erhöhen können. Sie fördern eine Atmosphäre, in der Menschen sich ernst genommen fühlen: nicht nur als Fälle, sondern als Personen mit Biografie, Werten und inneren Haltungen – ganzheitlich.

Parallel zur klinischen Anwendung wächst das wissenschaftliche Interesse an spirituellen Ressourcen. Erkenntnisse aus der Neuropsychologie untersuchen etwa, wie spirituelle Erfahrungen das Gehirn aktivieren; die Psychologie analysiert Zusammenhänge zwischen Spiritualität und mentaler Gesundheit; öffentliche

Gesundheitsforschung erarbeitet Modelle, wie Sinnorientierung und soziale Verbundenheit das Wohlbefinden im Sinne einer Krankheitsprävention fördern. Spiritualität ist eine ernstzunehmende Dimension menschlicher Gesundheit, auch wenn die Akzeptanz in breiten Kreisen noch auf sich warten lässt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Verbindung von Spiritualität und Gesundheit deutlich macht, dass Heilung und Wohlbefinden mehr umfassen als klinische Parameter. Menschen brauchen nicht nur eine technisch-medizinische Versorgung, sondern auch Räume für Sinn, Beziehung und innere (Neu-)Orientierung. Damit öffnet Spiritualität eine Perspektive, die Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Sie erinnert daran, dass Gesundheit nicht nur ein Zustand, sondern ein Prozess ist – ein fortlaufender Balanceakt zwischen Ruptur und Verbundenheit, Verletzlichkeit und Genesung, in dem immer wieder Sinnfragen aufkommen.

*Zum Autor: **Dr. Michael Ackert** studierte zwischen 2008 und 2015 Psychologie an der Humboldt Universität zu Berlin. Im Jahr 2021 schloss er sein Doktorat in Religionspsychologie an der Universität Fribourg ab. Seitdem arbeitet er in diesem Bereich, derzeit angestellt am Forschungsinstitut für Spiritualität und Gesundheit in Langenthal.*

Dieser [Beitrag](#) erschien zuerst im «[SEA Fokus](#)».

Datum: 23.07.2026

Autor: Dr. Michael Ackert

Quelle: Schweizerische Evangelische Allianz

Tags

[Gesundheit](#)

[Wissen](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Glaube](#)