

Von ‚Fuzzy‘ zu Fokussiert: Eine gesundheitspsychologische Analyse des Konstrukts „Spiritualität“

Wie eine präzisere Sprache die Gesundheitsförderung verbessern kann.

Ein reales Dilemma: „Spiritualität“ als Werbebotschaft

Eine Krankenkasse möchte einen Kurs zur Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) für Patienten mit Tumor- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bewerben. Das Ziel: die Teilnahmequote zu erhöhen und die Gesundheit zu fördern.

**Spiritualität hilft
ihnen, gesund
zu bleiben!**

Besuchen Sie jetzt unseren MBSR-Kurs, kommen Sie ganz zu sich selbst und stärken Sie auf diese spirituelle Weise Ihre geistige und körperliche Gesundheit!

Eine gute Idee?

Das Problem: Ein Konstrukt, das „Obskurität mit Leidenschaft umarmt“

Aus psychologischer Sicht ist die Verwendung von „Spiritualität“ hochproblematisch. Die größte Klarheit über das Konstrukt besteht in seiner Unklarheit.

Der Forscher B. Spilka (1993) beschrieb es treffend als:

“*‘fuzzy’ concept that embraces obscurity with passion*”

Unsere Aufgabe: Ein wissenschaftliches Projekt des „Unfuzzifying the fuzzy“ (Zinnbauer & Pargament, 1997) — das Unscharfe schärfen, um eine fundierte Antwort auf die Ausgangsfrage zu finden.

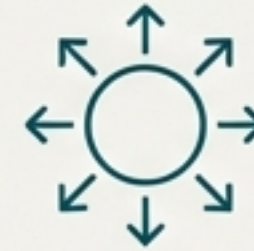
Zwei Irrwege der Theoriebildung

In der Forschung existieren zwei dominante, aber für die Gesundheitspsychologie unzureichende Definitionsansätze:



1. Die enge Semantik (romanisch-französisch)

- **Definition:** Spirituelles Leben aus dem Geiste Gottes; eng an eine spezifische Religion (meist christlich-theistisch) gebunden.
- **Problem:** Schließt die plurale und diverse Weltanschauung im heutigen Gesundheitswesen aus. MBSR selbst ist non-theistisch. -> **Zu exklusiv.**



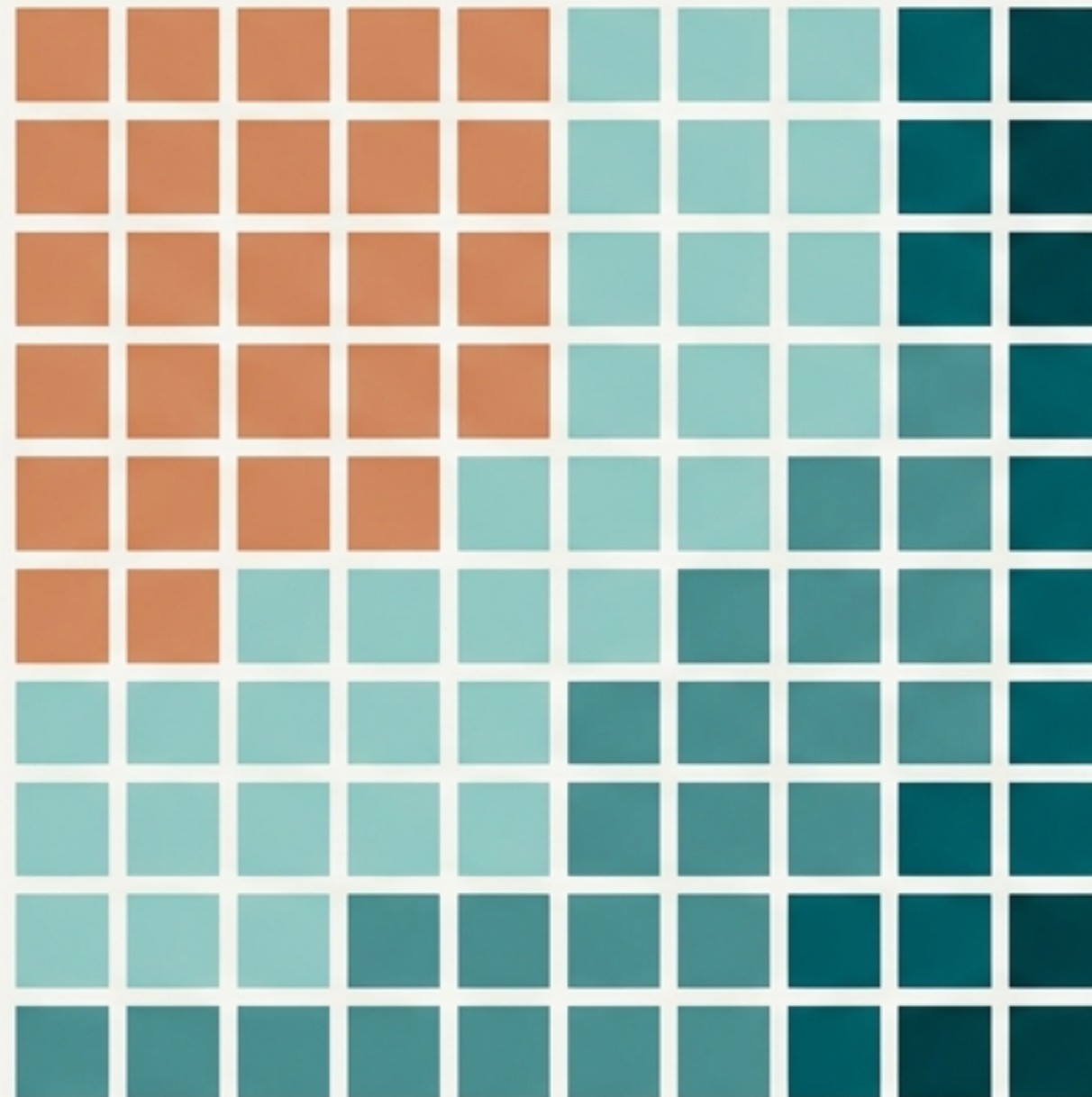
2. Die weite Semantik (angelsächsisch-amerikanisch)

- **Definition:** Verbundenheit mit einem „größeren Ganzen“ (ultimate concern); wird als anthropologische Grundfunktion postuliert, die jedem Menschen eigen sei.
- **Problem:** Ozeanische Weite, kaum operationalisierbar oder empirisch überprüfbar. Wie grenzt man Nicht-Spiritualität ab? -> **Zu vage.**

Fazit: Beide Ansätze scheitern. Wir benötigen einen empirischen, datengestützten Zugang.

Die erste harte Spur: Wer fühlt sich überhaupt „spirituell“?

Die Annahme, Spiritualität sei ein universelles menschliches Merkmal, lässt sich empirisch nicht halten. Daten des Religionsmonitors 2013 (N=1.922) zeigen ein differenziertes Bild der Selbstzuschreibungen in Deutschland.



Wie spirituell sind die Menschen in Deutschland?

- Überhaupt nicht spirituell: 32,7%
- Etwas spirituell: 29,2%
- Mittel spirituell: 23,9%
- Ziemlich spirituell: 9,3%
- Sehr spirituell: 4,9%

Erste kritische Erkenntnis für unser Fallbeispiel:

Der Werbetext für den MBSR-Kurs exkludiert potenziell **ein Drittel** der Bevölkerung, das mit dem Begriff „Spiritualität“ nichts anfangen kann oder ihn für sich ablehnt.

Der Durchbruch: Eine semantische Landkarte der Spiritualität

Quantitative Daten allein reichen nicht. Was *meinen* Menschen, wenn sie von „Spiritualität“ sprechen? Die Studie von Streib & Keller (2015) liefert die entscheidende Methode. Statt eine Definition vorzugeben, analysierten sie die Selbstbeschreibungen von 740 Personen und identifizierten **10 Kernkomponenten** dessen, was Menschen als Spiritualität verstehen.

Die 10 semantischen Komponenten von Spiritualität:



(All-)Verbundenheit, Harmonie mit Universum/Natur



Teil von Religion, christlichem Glauben



Innere Suche nach Selbst, Sinn, Frieden



Ethik, Werte und Moral



Glaube an eine höhere Macht/Wesen



Intuition höherer, unspezifizierter Sphären



Erfahrung existenzieller Wahrheit jenseits der Ratio



Bewusstsein für eine nicht-materielle Welt (Esoterik)



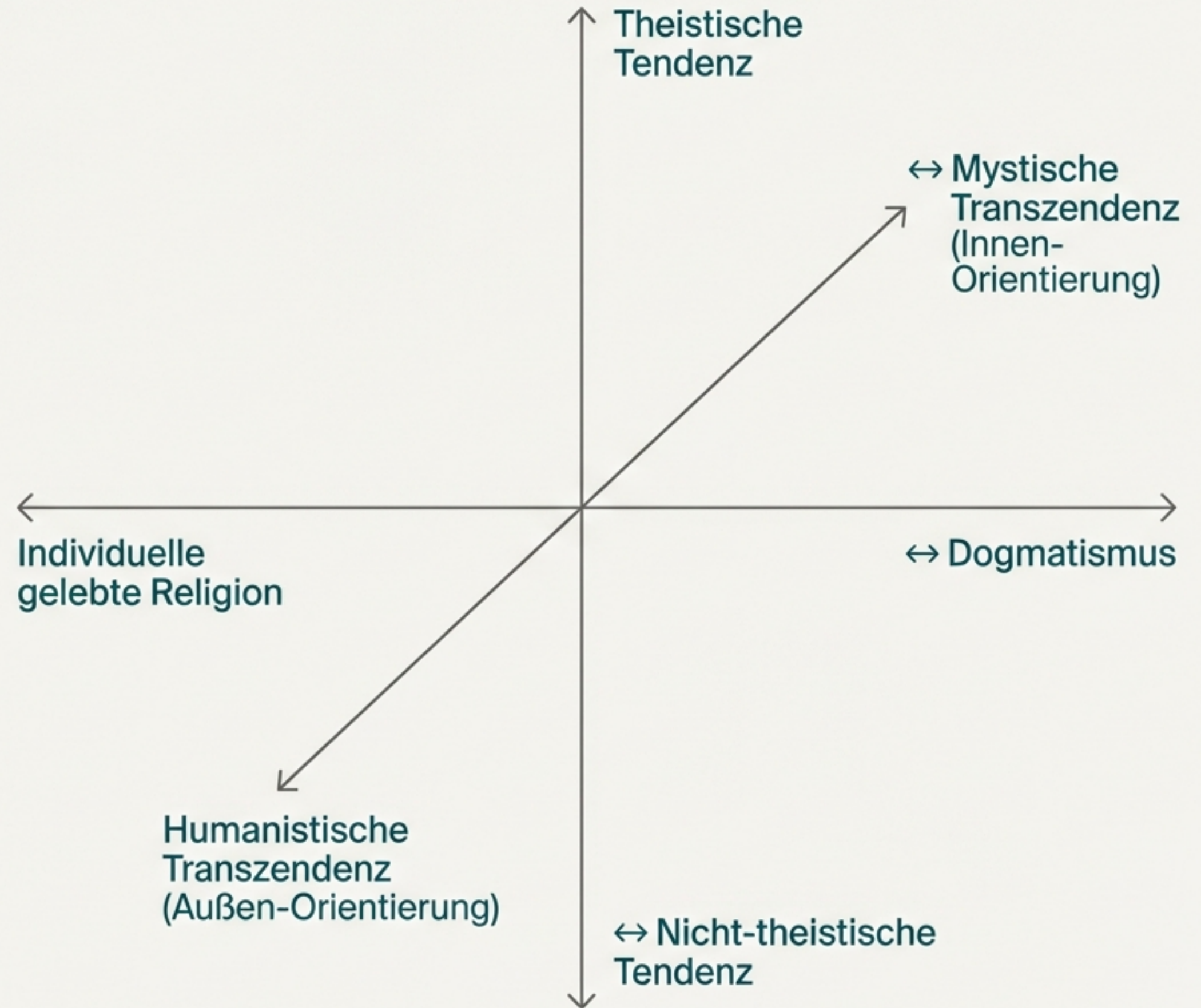
Opposition zu Religion und Dogma



Individuelle religiöse Praxis (Meditation, Gebet)

Das Werkzeug zur Vermessung: Der dreidimensionale Raum der Semantiken

Aus den 10 Komponenten konnten Streib & Keller drei übergeordnete Hauptkomponenten extrahieren. Diese bilden ein Koordinatensystem – einen dreidimensionalen Raum, in dem sich jede Form von Form von Spiritualität präzise verorten lässt.



Anwendung auf das Fallbeispiel: MBSR-Spiritualität unter der Lupe

Bevor wir die MBSR-spezifische Spiritualität auf der Karte verorten, eine wichtige Klarstellung: Die Wirksamkeit von MBSR selbst ist empirisch gut belegt.

Empirische Evidenz

- ✓ **Wirksamkeit:** Meta-Analysen (z.B. Hilton et al., 2019) zeigen positive Effekte bei "chronic illness, cancer care und pain".
- ✓ **Relevanz:** Die Methode ist für die Zielgrupp. für die Zielgruppen des Fallbeispiels (Tumor- & Herz-Kreislauf-Erkrankte) nachweislich gesundheitsförderlich.

Die Herkunft

Die zentralen Techniken (Hatha-Yoga, Vipassana-Meditation) stammen aus buddhistischen Traditionen und wurden von Jon Kabat-Zinn für das Gesundheitswesen adaptiert. Die spirituelle Konnotation im Werbetext ist also historisch nachvollziehbar.

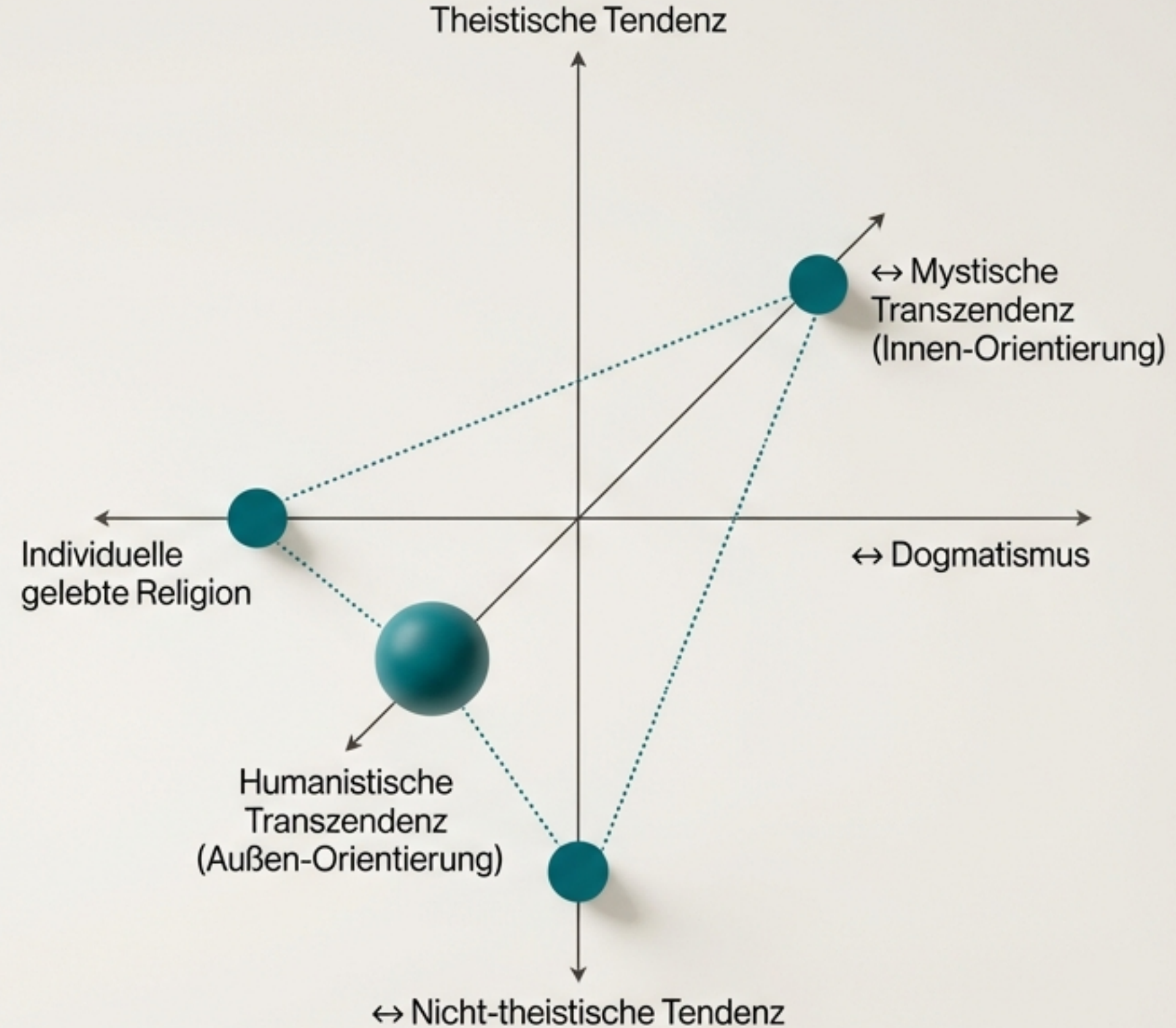


Die Frage bleibt: Ist sie auch *funktional*?

Die genaue Position: MBSR auf der semantischen Landkarte

Die im MBSR-Kurs praktizierte Form der Spiritualität (basierend auf Vipassana-Meditation und Hatha-Yoga) lässt sich im 3D-Raum wie folgt verorten:

- **x-Achse (Religion vs. Dogmatismus):** Deutlich auf der Seite „**individuelle religiöse Praxis**“. Es besteht eine Nähe zum buddhistischen Ursprung, aber keine oppositionelle Abkehr.
- **y-Achse (Theistisch vs. Nicht-theistisch):** Klar am „**nicht-theistischen**“ Pol. Es geht um Achtsamkeit, nicht um die Beziehung zu einem Gott.
- **z-Achse (Mystisch vs. Humanistisch):** Deutlich am „**mystischen**“ Pol der Innen-Orientierung (Suche nach dem Selbst, existenzielle Wahrheit).



Das Urteil: Drei schwerwiegende Argumente gegen den Begriff „Spiritualität“ im Marketing

1

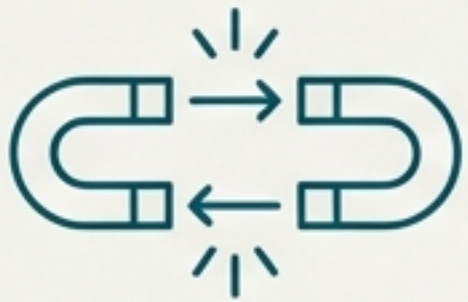


Argument 1: Semantisches Mismatch

- **Problem:** Der allgemeine Begriff „Spiritualität“ suggeriert eine universelle Passung. Die Verortung zeigt aber: MBSR ist eine **hochspezifische Variante**.
- **Risiko:** Viele Menschen, die sich als spirituell verstehen, haben ein völlig anderes semantisches Verständnis (z.B. a-mystisch, theistisch, humanistisch). Dies führt zu falschen Erwartungen, Missverständnissen und potenziellen Drop-Outs.
- **Forderung (Streib & Keller, 2015):** „Wer über ‚Spiritualität‘ spricht (...), sollte also immer genauer bestimmen, von welcher Variante (...) die Rede ist.“

Das Urteil: Drei schwerwiegende Argumente (Fortsetzung)

2



Argument 2: Problematische Nachbarschaft

- **Problem:** Auf der semantischen Karte (besonders auf der y- und z-Achse) befindet sich die MBSR-Spiritualität in relativer Nähe zu esoterischen oder pseudowissenschaftlichen Verfahren (z.B. Homöopathie, Bachblüten), deren Wirksamkeit nicht belegt ist.
- **Risiko:** Die Assoziation mit diesem Feld durch den gemeinsamen Nenner „Spiritualität“ kann die wissenschaftliche Fundierung und Seriosität von MBSR untergraben.

3



Argument 3: Aktive Exklusion der Zielgruppe

- **Problem:** Wie die Daten des Religionsmonitors zeigten, lehnen **32,7%** der Bevölkerung den Begriff für sich gänzlich ab.
- **Risiko:** Anstatt Interesse zu wecken, wirkt der Werbetext auf ein Drittel der potenziellen Teilnehmer abschreckend und verhindert so den Zugang zu einer nachweislich wirksamen Gesundheitsmaßnahme.

Die Lösung: Vom „Unfuzzying“ zum „Bypassing the Fuzzy“

Die beste Strategie ist nicht, den vagen Begriff „Spiritualität“ zu spezifizieren, sondern ihn gänzlich zu umgehen und durch ein präzises, psychologisches Konstrukt zu ersetzen.

Die entscheidende Korrelation (Streib & Keller, 2015):

Die Studie fand einen starken statistischen Zusammenhang zwischen der Selbstzuschreibung als „spirituell“ und der Persönlichkeitsdimension **„Offenheit für Erfahrung“** (aus dem NEO-Fünf-Faktoren-Inventar).

Die Strategie:

Sprechen wir „Offenheit für Erfahrung“ direkt an. Dies...

- ...erreicht die Zielgruppe der „spirituell Affinen“ ohne den Begriff zu nennen.
- ...ist ein wissenschaftlich fundiertes, „non-fuzzy“ Konstrukt.
- ...schließt niemanden aus und erzeugt keine kommunikativen Missverständnisse.



Die Lösung in der Praxis: Vorher vs. Nachher

Eine Neuformulierung des Werbetextes kann auf Basis der gewonnenen Einsichten die Kommunikation entscheidend verbessern.

Vorher (problematisch):

„Spiritualität hilft ihnen, gesund zu bleiben! Besuchen Sie jetzt unseren MBSR-Kurs, kommen Sie ganz zu sich selbst und stärken Sie auf diese spirituelle Weise Ihre geistige und körperliche Gesundheit!“

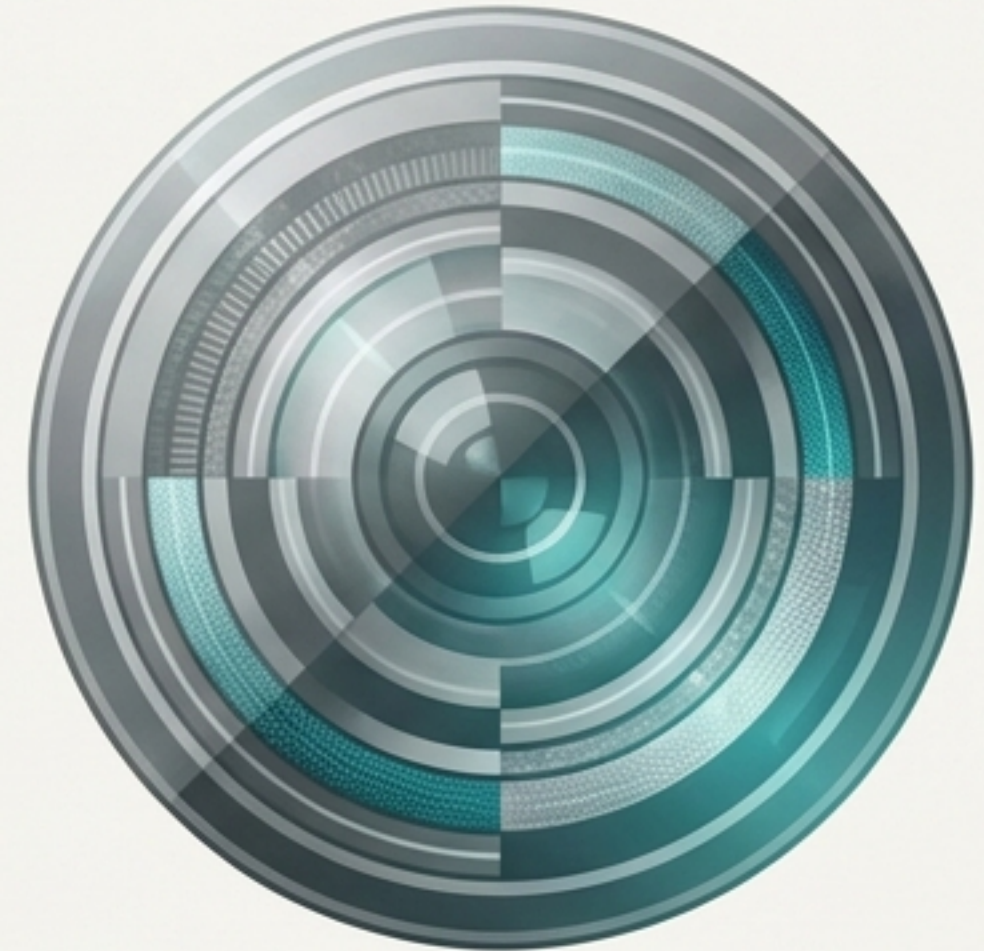
Nachher (gesundheitspsychologisch optimiert):

„Sie sind offen für Erfahrungen? Sie möchten Neues kennenlernen? Dann besuchen Sie jetzt unseren MBSR-Kurs und stärken Sie auf diese Weise Ihre geistige und körperliche Gesundheit!“

Von der Unschärfe zur Wirkung

Zusammenfassung: Die Analyse zeigt: Der unreflektierte Einsatz des Begriffs „Spiritualität“ im Gesundheitswesen ist nicht nur unpräzise, sondern potenziell kontraproduktiv. Er kann zu Missverständnissen führen, die Seriosität evidenzbasierter Verfahren untergraben und einen signifikanten Teil der Zielgruppe ausschließen.

Der Weg nach vorn: Eine auf psychologischen Konstrukten basierende, präzise Sprache ist kein rein akademisches Detail. Sie ist ein entscheidendes Werkzeug, um die Akzeptanz und damit die Wirksamkeit von Gesundheitsmaßnahmen zu maximieren.



Präzision fördert Gesundheit.