

**Lisa Miller  
Teresa Barker**

# **Die spirituelle Intelligenz unserer Kinder**

**So fördern Sie  
das entscheidende Potenzial,  
das stark macht fürs Leben**



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*The Spiritual Child. The New Science on Parenting for Health and Lifelong Thriving*

© Lisa Miller, 2014

ISBN 978-1-250-03292-8

Deutsche Ausgabe mit freundlicher Genehmigung von: St. Martin's Press, LLC, New York.

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk wurde im Auftrag von St. Martin's Press LLC vermittelt durch die Literarische Agentur Thomas Schlück GmbH, 30827 Garbsen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstr. 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2016

Übersetzung: Beate Brandt

Lektorat: Norbert Gehlen

Coverdesign: Kathrin Steigerwald, Hamburg

Coverfoto: Jekaterina Nikitina / [gettyimages.com](http://gettyimages.com)

Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Gesamtherstellung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-175-5

# Inhalt

Einführung .....	7
<b>Teil I: Die Kindheit</b> .....	25
Kapitel 1: In die Wiege gelegt: Unsere natürliche Veranlagung zur Spiritualität .....	27
Kapitel 2: Spiritualität und das Gehirn: Wissenschaftliche Erkenntnisse .....	53
Kapitel 3: Das zustimmende Nicken: Wie die spirituelle Grundhaltung von einer Generation zur nächsten weitergegeben wird .....	80
Kapitel 4: Wenn eine Seele auf die Welt kommt: Ein Kind öffnet die Herzen .....	101
Kapitel 5: Das Feld der Liebe: Wie Sie Raum für spirituelle Erziehung schaffen .....	130
Kapitel 6: Die ersten zehn Lebensjahre: Verstandes- und Herzensbildung .....	153
Kapitel 7: Ein Fundament fürs Leben: Sechs spirituelle Stärken, die Kinder entwickeln sollten ....	170
<b>Teil II: Das Jugendalter und die Zeit danach</b> .....	195
Kapitel 8: Ein Zeitfenster des Erwachens: Spiritualität im Jugendalter aus Sicht der Wissenschaft ....	197
Kapitel 9: Die große Suche: Jugendliche fragen nach Sinn, Ziel und Berufung .....	223
Kapitel 10: Entwicklungsbedingte Depression: Eine „Epidemie“ unter sonst gesunden Jugendlichen .....	255
Kapitel 11: Die abgespaltene Spiritualität integrieren: Zwei Porträts jugendlichen Ringens .....	282
Kapitel 12: Eltern werden – Eltern sein: Eine Lebensphase <i>neuen</i> spirituellen Erwachens .....	297
Kapitel 13: Sieben Empfehlungen: Wie Sie die spirituelle Entwicklung Ihrer Kinder fördern können .....	309

## Inhalt

---

Danksagungen .....	329
Quellenverzeichnis .....	333
Stichwortverzeichnis .....	343
Über die Autorinnen .....	349

## Einführung

Die Wissenschaft mit ihrem analytischen Blick auf die Dinge ermöglicht uns, nahezu alles zu verstehen – und wie wir neuerdings wissen, schließt dies auch die Spiritualität mit ein. Mithilfe von Wissenschaft und Forschung können wir Dinge wahrnehmen, die man mit bloßem Auge nicht erkennen kann. Das macht sie so wertvoll bei der Suche nach eindeutigen Ergebnissen, die unser Verhältnis zu einem Bereich erklären, der im Wesentlichen nicht greifbar ist.

Ich bin klinische Psychologin und Leiterin der Abteilung für klinische Psychologie am *Teachers College der Columbia University*. Außerdem darf ich mich wohl zu den führenden Wissenschaftlern auf dem immer stärker beachteten Forschungsgebiet von Spiritualität und Psychologie, seelischer Gesundheit und gesunder Entwicklung zählen. Mein Forschungsinstitut hat zahlreiche Studien durchgeführt und eine Vielzahl an Artikeln über die spirituelle Entwicklung von Kindern, Jugendlichen und Familien veröffentlicht.

Wenn ich unterwegs bin, um Vorträge zu halten, begegnen mir ständig Eltern, die begeistert davon erzählen, wie sich ihre Kinder um jüngere Geschwister oder die Großeltern kümmern, wie sie mit Tieren sprechen oder in gebetsartiger Weise singen. „Kinder sind ja so spirituell!“ – das ist ein Satz, den ich immer wieder zu hören bekomme. Tatsächlich reagieren Kinder auf schwierige Familiensituationen oder Krisen manchmal mit einem tieferen Verständnis und mehr Weisheit als die ebenfalls betroffenen Erwachsenen. In diesen Momenten erhaschen wir einen flüchtigen Blick auf eine grundlegende Realität der Kindheit. Als Wissenschaftlerin weiß ich, dass kindliche Spiritualität ebenso beeindruckend wie real ist. Doch wenn ihr Vorhandensein auch kaum noch bestritten wird, kommt sie in unserer Leit- oder Massenkultur praktisch nicht vor. Allerdings: Dass Kinder „spirituell“ sind, ist nicht nur der Stoff von Erzählungen oder eine Meinung, die ich oder andere hegen – es ist eine wissenschaftlich verbürgte *Tatsache*.

Als ich vor fünfzehn Jahren meine Arbeit als klinische Psychologin aufnahm und begann, mich beruflich mit den Zusammenhängen von Spiritualität und Gesundheit zu beschäftigen, stieß ich bei den Präsentationen, die ich im Rahmen von interdisziplinären Fallkonferenzen an medizinischen Hochschulen vortrug, in der Regel auf Skepsis, glatte Ablehnung und auf Kollegen, die türenschlagend den Raum verließen. Auch im mittlerweile längst angebrochenen neuen Jahrtausend hegt man in den Sozialwissenschaften und in der Medizin immer noch starke Vorurteile gegenüber Forschungen, die sich mit Spiritualität

und Religion befassen (– meiner Meinung nach sind das übrigens zwei durchaus verschiedene Dinge). Ich gewöhnte mich an ungläubige, manchmal auch abschätzig kommentare wie „Spiritualität hat nichts mit Psychologie zu tun“ oder Fragen wie diese: „Wie wollen Sie jemals Geld für Ihre Forschung aufreiben?“ und „Geht es da um so etwas wie das tägliche Gebet in Schulen?“ (Um dies gleich vorwegzunehmen: Nein, darum geht es hier nicht!) Manchmal jedoch stieß ich auf einen Funken Interesse oder sogar auf echte Neugier. Diese seltenen Reaktionen stammten von meinen „Helden“, den Topwissenschaftlern der jeweiligen Bereiche, die allesamt über ein gehöriges Maß an Forscherdrang und Neugier verfügen und bereit sind, sich Daten und Ergebnisse unvoreingenommen anzuschauen.

Auch wenn es zum Thema Spiritualität zunächst nur spärliche Daten gab, sendeten die wenigen vorhandenen Studien ein so eindeutiges Signal aus, dass sich das Thema als Gegenstand von Wissenschaft und Forschung nicht mehr ignorieren ließ. So kam ich zu dem, was mittlerweile zu meiner Lebensaufgabe geworden ist: zum Erforschen der Rolle, die unsere natürliche, angeborene Spiritualität als grundlegendes Element für psychische Gesundheit und Wohlbefinden spielt. Mein Augenmerk liegt dabei speziell auf der Entwicklung der Spiritualität in den ersten zwanzig Lebensjahren. Gemeinsam mit weiteren Forschungseinrichtungen arbeiten meine Kollegen und ich an der Entwicklung eines neuen Verständnisses von Spiritualität, psychischer Gesundheit und gesunder Entwicklung. Aus den folgenreichen und richtungweisenden Forschungsergebnissen, den Fortschritten in der Hirnforschung, den Ergebnissen bildgebender medizinischer Diagnoseverfahren, ausführlichen Gesprächen mit Hunderten Kindern und Eltern, aus Fallstudien und vielfältigen Erfahrungsberichten lassen sich bereits jetzt folgende Erkenntnisse gewinnen:

- Spiritualität ist in Bezug auf unser Verständnis der menschlichen Entwicklung sowie unsere Vorstellung von Widerstandskraft (Resilienz) und Krankheit, Gesundheit und Heilung eine bisher nicht genutzte *Ressource*. Die Tatsache, dass das spirituelle Wachstum von Kindern bislang nicht oder kaum gefördert wird, hat zu einem alarmierenden Maß an emotionalem Leid bei Kindern und Jugendlichen geführt und auch zu dem vermehrten Auftreten von Verhaltensweisen, die Leben und Gesundheit gefährden. Das Wissen um die spirituelle Entwicklung wirft ein ganz neues Licht auf die Berichte über immer häufiger auftretende Fälle von Depression, Drogen- und Alkoholmissbrauch, Suchtverhalten und anderen Gesundheitsrisiken.
- Wenn man sich der Bedeutung der spirituellen Entwicklung bewusst ist, kann man Jugendliche besser auf die wichtige innere Arbeit vorbereiten, die erforderlich ist für die Selbstwerdung, für das Entwickeln einer eigenen Identität, für emotionale Widerstandsfähigkeit, Charakterbildung, eine

sinnbringende Arbeit und gesunde Beziehungen. Spiritualität ist das zentrale Ordnungsprinzip des „Innenlebens“ im zweiten Lebensjahrzehnt. Sie ermöglicht Jugendlichen den Übergang zu einem erfüllten, sinnhaften und bewussten Leben als Erwachsene.

- Spirituelle Entwicklung in der frühen Kindheit hilft Jugendlichen dabei, erfolgreicher mit den schwierigen und potenziell verwirrenden existenziellen Fragen klarzukommen, die die Pubertät für viele Kinder (und ihre Eltern) zu einer so anstrengenden und fordernden Zeit machen. Auch die seelische Gesundheit profitiert davon, denn das Risiko von Depressionen, Alkohol- und Drogenmissbrauch, Aggression und risikoreichem Verhalten (einschließlich des Eingehens großer körperlicher Risiken und des Auslebens von Sexualität ohne emotionale Nähe) sinkt.
- Eine Verbindung zum Spirituellen ist im Menschen von Natur aus angelegt. Für uns als Spezies ist spirituelle Entwicklung von Geburt an ein biologisches und psychologisches Muss. Die natürliche spirituelle Ausrichtung von Kleinkindern ist – anders als beispielsweise die Entwicklung der Sprache oder des bewussten Wahrnehmens – von Anfang an komplett vorhanden und soll das Kind auf die kommenden Jahrzehnte vorbereiten, auch auf die schwierige Pubertät.
- Im ersten Lebensjahrzehnt ist das Kind damit beschäftigt, das eigene spirituelle „Wissen“ und die sich entwickelnden kognitiven, körperlichen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten zu integrieren. Dabei spielen Interaktionen mit Eltern, Familie, Gleichaltrigen und dem gesellschaftlichen Umfeld eine prägende Rolle. Erfährt das Kind bei dieser Integration weder Unterstützung noch Ermunterung, wird die natürliche Beziehung des Kindes zur spirituellen Dimension untergraben und verkümmert, erstickt von unserer engen, materiell ausgerichteten Kultur.
- Die neuen Erkenntnisse über Spiritualität ermöglichen es uns, die Pubertätszeit in einem neuen, hilfreicherem und hoffnungsvolleren Licht zu sehen: Der in der Pubertät auftretende umfassende Entwicklungsschub, der bislang als schwierige Passage auf dem Weg zu körperlicher und seelischer Reife angesehen wurde, erweist sich nun gleichzeitig als wichtiger Abschnitt spiritueller Suche und spirituellen Wachstums. Dieses Entwicklungsphänomen zeigt sich in jeder Kultur und entsprechende Forschungen haben klinische und genetische Belege für das Zunehmen des spirituellen Bewusstseins im Jugendalter erbracht.
- Eltern und Kinder zeigen einen parallelen Entwicklungsverlauf, das heißt, das Bedürfnis und die Sehnsucht des Kindes nach dem „Erforschen“ spiritueller Themen fällt mit einer ähnlichen Phase der Suche im Erwachsenenleben zusammen. Bei Eltern und Kind führen die Bedeutung von Spiritualität und

die Verbindung zu ihr häufig zu einer neuen Form der Selbsterforschung. Der Drang zur Sinnsuche, der sich bei beiden bemerkbar macht, kann dazu führen, dass Erwachsene und Jugendliche sich gegenseitig unterstützen und wachrütteln. Unsere Kinder können Auslöser für das Entdecken unserer eigenen Spiritualität sein – sozusagen unsere „Musen“ oder „Reiseführer“ – und manchmal sogar eine Quelle der Erleuchtung.

Beim Betrachten dieser Punkte lässt sich aber auch bereits das Krisenpotenzial erahnen, wenn die spirituelle Entwicklung vernachlässigt oder das Kind davon abgehalten wird, auf diesem Gebiet seinem natürlichen Forscherdrang nachzugehen. Dennoch haben eine Reihe von Faktoren – kulturelle ebenso wie ideologische oder technologische – dazu geführt, dass vielen Eltern bei diesem Thema unwohl ist. Sie sträuben sich oder haben gar Angst davor, sich gemeinsam mit ihren Kindern auf die spirituelle Suche zu begeben. In einer Gesellschaft, die zunehmend von leeren Werten wie Geld, Ruhm und Zynismus regiert wird, sind unsere Kinder mehr denn je darauf angewiesen, dass wir ihre Suche nach einem auf Spiritualität basierenden Leben in jedem Alter unterstützen – und dass wir unsere eigene Spiritualität entdecken und stärken.

### **Natürliche Spiritualität ist der älteste und zugleich der jüngste „Trend“ für Kinder und Eltern**

Die Geschichte der Psychologie und Kindererziehung im 20. und im beginnenden 21. Jahrhundert lässt sich als eine Reihe von „Trends“ beschreiben, die das Verständnis unserer Kultur in Hinblick auf das psychologische Selbstbild von Eltern und Kindern formten. Jeder neue Trend führt bei Eltern zu einer Art von Aha-Erlebnis: „Gespürt habe ich das immer schon – jetzt weiß ich endlich, dass es wahr ist“ oder „Ich hatte immer schon so ein vages Gefühl in der Richtung und jetzt ist es klar.“ Manchmal allerdings lautet der Ausruf auch: „Ich hatte ja keine Ahnung!“ Gestützt durch entsprechende Forschungsergebnisse zeigen solche Trends den Eltern, wie sie ihre Kinder auf neue Weise stärken und motivieren können.

Ein neuer Trend in der Erziehung zeichnet sich durch drei Komponenten aus. Zum einen gewinnt er unsere Aufmerksamkeit durch neu gewonnene wissenschaftliche Erkenntnisse. Was wir immer schon ahnten, aber nicht eindeutig erkennen konnten, wurde mithilfe der Forschung bestätigt. Zum Zweiten versprechen die Erkenntnisse, dass der neue Trend das Wohlbefinden, die inneren Ressourcen und den Erfolg unseres Kindes nicht nur beeinflusst, sondern potenziell sogar eine enorme Steigerung bewirkt. Und zum Dritten zeigt ein Trend bestimmte Wege auf, wie Eltern die Kinder in ihrer Entwicklung fördern und unterstützen können.



Zu den Trends der letzten zwanzig Jahre zählt die *positive Psychologie* des Psychologen und Autors Martin Seligman, die unser allgemeines Verständnis von Lebensglück und gesunder Entwicklung revolutionierte. Er wies nach, dass diese Gefühle nicht einfach zu unserer angeborenen Gefühlspalette gehören, sondern vielmehr formbar sind und erlernt werden können. Es zeigte sich, dass Optimismus kein angeborenes Merkmal ist.<sup>1</sup> Die Idee, dass er erlernt werden kann, brachte für Familien, Schulen und Gemeinschaften positive psychologische Einsichten.

Und es gab noch weitere wichtige Trends: Peter Salovey, mittlerweile Präsident der *Yale University*, entwickelte das Konzept der emotionalen Intelligenz (EQ) und erfasste mithilfe systematischer Untersuchungen etwas, was wir immer schon intuitiv ahnten, nämlich dass manche Menschen einfach geschickter im Umgang mit anderen sind – eine Eigenschaft, die sich – neben dem bereits erforschten höheren Intelligenzquotienten (IQ) – positiv auf den Lebenserfolg auswirkt.<sup>2</sup>

Dean Hamer, der als Wissenschaftler an den *National Institutes of Health* in den USA arbeitet, lenkte die Aufmerksamkeit darauf, dass menschliches Verhalten genetisch bedingt sein kann.<sup>3</sup> Die darauf folgende Diskussion über den Beitrag, den genetische Anlagen an der Persönlichkeit eines Kindes haben, ergab, dass Dinge, die zuvor als persönliche Wahl angesehen wurden, wie beispielsweise die sexuelle Orientierung, in Wahrheit genetisch vorbestimmt sind.

Erst kürzlich entdeckte Carol Dweck zwei radikal verschiedene „Denkweisen“ oder Einstellungen, die daraus resultieren, auf welche Weise Eltern ihre Kinder loben.<sup>4</sup> Untersucht wurde der Unterschied zwischen dem Motivieren der Kinder dazu, bestimmte Lernziele zu erreichen, und dem reinen Belohnen von Leistung, wobei Kinder im letzteren Fall dazu neigen, ängstlich zu werden und sich zu verschließen. All diese Trends helfen uns, unsere Kinder klarer zu sehen, sie besser zu verstehen und unsere Rolle als Eltern besser auszufüllen, indem wir sie dabei unterstützen, ihr Potenzial voll auszuschöpfen.

Ich glaube, dass die neue, wissenschaftlich beschreibbare Veranlagung, die ich als *natürliche Spiritualität* bezeichne, der neueste „Trend“ für Eltern ist. Wir können heute unser Verständnis der Entwicklung von Kindern und der Rolle der Erziehung durch neue Forschungsergebnisse und Daten erweitern, die den Einfluss der Spiritualität auf Gesundheit, Lebensglück und gesunde Entwicklung des Menschen belegen. Unsere Untersuchungen zeigen, dass natürliche Spiritualität als menschliche Veranlagung oder Fähigkeit existiert – genau wie EQ und IQ heute als solche akzeptiert sind – und dass sie ganz klar in Beziehung zu Erfolg und Zufriedenheit im Leben steht.

**Wissenschaftlich belegt: Spiritualität ist angeboren**

Wir wissen mittlerweile, dass ein „innerer spiritueller Kompass“ existiert, eine „spirituelle Intelligenz“ – eine angeborene, konkrete Fähigkeit, die genau wie der EQ Teil unserer biologischen Ausstattung ist. Die Basis dieser natürlichen Spiritualität ist angeboren und kann gefördert werden. Dafür gibt es eindeutige, unwiderlegbare wissenschaftliche Nachweise.

Unsere Kinder verfügen über eine angeborene Spiritualität, die ihren größten Quell der Kraft und psychischen Widerstandsfähigkeit darstellt. Als Eltern können wir die spirituelle Entwicklung unserer Kinder unterstützen. Welche Entscheidungen wir in den ersten zwanzig Lebensjahren treffen, das hat enorme Folgen für die spirituelle Entwicklung unserer Kinder und wirkt sich das gesamte Leben lang aus. Wie sich herausgestellt hat, scheint natürliche Spiritualität der signifikanteste Faktor für die gesunde Entwicklung der Kinder zu sein.

**Was ich hier unter „Spiritualität“ verstehe**

Wenn wir verstehen wollen, wie wichtig Spiritualität für das Leben eines Kindes ist, sollten wir uns zunächst klarmachen, was wir unter Spiritualität verstehen. *Der Begriff der Spiritualität bezieht sich in der Regel auf das innere Gefühl einer lebendigen Verbindung zu einer höheren Macht (ob diese nun als Gott, Natur, lebendiger Geist, Universum oder Schöpfer bezeichnet oder ein anderer Name für die liebevolle und uns leitende Lebenskraft gewählt wird).* Diese Blickrichtung mag Ihnen klar und einleuchtend erscheinen, aber die Wissenschaft hat nahezu zwei Jahrzehnte gebraucht, um sie zu akzeptieren.

Forschungen zeigen, dass es einen deutlichen Unterschied gibt zwischen dem strikten Einhalten der Regeln einer bestimmten *Religion* und persönlicher *Spiritualität*. Seit Jahren haben Gelehrte versucht, Spiritualität genau zu definieren und eine Abgrenzung zur Religion zu finden, was zu vielen unterschiedlichen Definitionen geführt hat. So war Spiritualität beispielsweise laut einer Definition das, was Frieden, Bedeutung und Transzendenz bringt. Eine weitere bezeichnete sie als das Bewusstsein, Teil von etwas zu sein, das größer ist als ich selbst. Jede Definition war in sich richtig, aber keiner gelang es, die Spiritualität *aller* Menschen zu erfassen. Zudem ließen sich die Definitionen nicht wissenschaftlich untermauern. Die Diskussion lief sich schließlich tot, die Grenzen dieses Unterfangens wurden mehr oder weniger stillschweigend anerkannt. Gleichzeitig jedoch machten sich Wissenschaftler daran, die positiven Wirkungen der Spiritualität zu untersuchen, ihren Gewinn oder Nutzen für den Menschen – ein Vorhaben, das leider darunter litt, dass die einzelnen Forschungsinstitute Spiritualität nicht immer aus dem gleichen Blickwinkel betrachteten.

Im Jahr 1997 wies dann ein bahnbrechender Fachartikel im *American Journal of Psychiatry* anhand von empirischen Daten statt rein theoretischen Überlegungen nach, wie enorm nützlich eine bestimmte Dimension der Spiritualität ist – die persönliche Beziehung zum Transzendenten.<sup>5</sup>

In einer Zwillingsstudie zum Thema Religion und psychische Gesundheit untersuchten Kenneth Kendler – ein Psychiater, der auf dem Gebiet genetischer Epidemiologie forscht – und seine Kollegen den Unterschied von „Religion“ und „Spiritualität“. Befragt wurden nahezu 2000 erwachsene Zwillinge. Anhand der Ergebnisse ließ sich statistisch nachweisen, dass in der *gelebten Erfahrung* der Menschen persönliche Spiritualität ein anderes Konzept darstellt als die Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft oder das Annehmen einer bestimmten Religion.

Die Forscher fanden heraus, *dass Spiritualität sich als Gefühl einer engen persönlichen Beziehung zu Gott (oder der Natur, dem Universum oder einer anderen höheren Macht) und als lebendige Quelle täglicher Führung und Unterstützung darstellte*. Der Grad, in dem die Befragten einer festen *religiösen Glaubensrichtung* folgten, zeigte sich hingegen in Form von klar definierten Glaubensinhalten und Erfahrungen. Nun bedeutet dies nicht, dass Spiritualität und Religion niemals in einem Zusammenhang stehen. Viele Menschen bauen über den Glauben und das Praktizieren der eigenen Religion ein bleibendes und wachsendes Verhältnis zu Gott auf. Für andere wiederum besteht zwischen beiden Erfahrungen keinerlei Verbindung oder Zusammenhang. Eine starke Spiritualität kann demnach unabhängig von der Zugehörigkeit zu einer Religion existieren.

In der Gesamtbevölkerung korrelieren persönliche Spiritualität und die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Religionsgemeinschaft nur geringfügig. Das heißt: Manche Menschen finden Spiritualität in der Religion, während andere sie auf andere Weise praktizieren. In der Studie von Kendler gab es *keine aussagekräftige Korrelation mit einer bestimmten Religionszugehörigkeit*. Demnach gibt es in allen Glaubensrichtungen hoch spirituelle Menschen; aber auch Menschen, die *keiner* Religion angehören, können hoch spirituell sein. Nachdem dies geklärt war, hatte die Wissenschaft eine entscheidende und wichtige Dimension von „Spiritualität“ identifiziert und die Forscher konnten nun daran gehen herauszufinden, welchen Beitrag sie zu guter Gesundheit, seelischem Wohlbefinden, Erfüllung und Erfolg leistet.

Empirische Forschungen in Form von Studien über Jugendliche haben auch aufgezeigt, was *nicht* unter den Begriff der persönlichen Spiritualität fällt: Sie ist – statistisch gesehen – nicht mit dem strengen Befolgen der Vorschriften einer Religionsgemeinschaft oder eines Glaubens verbunden, bei dem die Möglichkeit der persönlichen Entscheidung oder Verantwortung entfällt. Unsere eigenen

Forschungsergebnisse, die im *Journal of Adolescent Health* der *Society for Adolescent Health and Medicine* veröffentlicht wurden, zeigen, dass das strikte Festhalten an einer Religion ohne gleichzeitige starke persönliche Beziehung sich von *natürlicher* Spiritualität enorm unterscheidet und häufig mit dem Eingehen von Risiken einhergeht, einschließlich ungeschützter, risikoreicher und von Missbrauch geprägter sexueller Aktivitäten.<sup>6</sup> Im *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* habe ich zudem Ergebnisse veröffentlicht, die belegen, dass *persönliche Spiritualität* einen starken Schutz vor dem massiven Konsum oder Missbrauch von Suchtmitteln bietet; dieser Schutz ist hingegen *nicht* gegeben, wenn Jugendliche lediglich die Regeln einer Religionsgemeinschaft beachten, *ohne* dass sie das Gefühl einer persönlichen, „heiligen“ Verbindung haben.<sup>7</sup>

Bei Jugendlichen, die eine starke spirituelle Intelligenz außerhalb einer religiösen Tradition entwickeln, zeigt sich – ebenso wie bei jenen, die dies innerhalb einer religiösen Tradition tun – *Spiritualität als inneres Gewahrsein einer höheren Macht oder als das Gefühl, eine Verbindung zu einer höheren Macht zu haben*. Entwickelt sich die eigene Spiritualität innerhalb einer religiösen Tradition, bleibt dieser Prozess trotzdem ein persönlicher und erfordert genauso viel Initiative und Einsatz, wie dies ohne religiösen Hintergrund der Fall ist. Selbst wenn ein Jugendlicher durch die Orientierung an einer bestimmten Glaubensrichtung Unterstützung erfährt, muss die Bedeutung der jeweiligen Lehren immer noch auf einer tiefen persönlichen Ebene erfasst werden, damit die volle Wirkung wirklich erlebbar wird. Ein rein mechanisches Tun oder Auswendiglernen, ohne dass man einen Teil seiner selbst „investiert“, reicht nicht aus. Bei manchen Jugendlichen ist das Infragestellen spiritueller Annahmen oder Thesen ein entscheidender Teil des Aneignungsprozesses. Es gibt auch Jugendliche, die durch intensive Vertiefung ihres Glaubens und häufige Gebete zu ihrer persönlichen Form der Spiritualität finden. Für alle Entwicklungswege, die es auf diesem Gebiet gibt, gilt der Grundsatz, dass Spiritualität ihre Bedeutung erst durch persönliche Entscheidung und persönliche Integration erlangt.

Dies verdeutlicht, dass organisierte Religionsgemeinschaften zwar eine Rolle in der spirituellen Entwicklung spielen können, aber: *Der wichtigste Motor für natürliche Spiritualität ist angeboren, biologisch verankert und entwicklungsorientiert. Am Anfang steht die angeborene Veranlagung zu einer Beziehung zum Transzendenten, dann folgt der entwicklungsbedingte Drang, sich diese Verbindung zu eigen zu machen – mit dem Ergebnis einer tiefen persönlichen Beziehung zu diesem Transzendenten.* [Mit dem Begriff des „Transzendenten“ wird wir in diesem Buch ein Bereich der Realität bezeichnet, der *jenseits* unserer auf die gegenständliche Welt bezogenen oder aus ihr entspringenden Wahrnehmungen, Empfindungen und Gedanken liegt. Anmerk. des Verlags]