



Pflegen Sie Kontakt mit Ihrer spirituellen Seite.

Unser Sinn für Spiritualität ist zutiefst persönlich und individuell. Für einige Menschen ist es ein bestimmter Glaube, für andere ihre Beziehung zur Natur. Wiederum andere erfahren eine Verbindung zu «etwas Grösserem» als sie selbst sind in der eigenen Kreativität oder in künstlerischen Werken wie etwa der Musik.

Über Spiritualität zu sprechen oder nachzudenken, ist vielleicht nicht das, was viele von uns heutzutage regelmässig tun. In einer weitgehend säkularen Gesellschaft kann sich das seltsam oder unnötig anfühlen. Doch viele Untersuchungen deuten darauf hin, dass Menschen mit einem Sinn für Spiritualität – welcher Art auch immer – sich eines stabileren Wohlbefindens erfreuen.

Ken Pargament, ein führender Forscher in der Psychologie der Religion und der Spiritualität, hat Fragen entwickelt, die Ihnen helfen können, Ihre spirituelle Seite zu entdecken und zu pflegen.

Nehmen Sie sich Zeit. Möglicherweise kommen Ihnen gewisse Antworten nicht sofort, sondern müssen sich erst über einige Tage, Wochen oder Monate entwickeln. Es ist ein Prozess der Entdeckung – ein Prozess, an dem Kopf und Bauchgefühl beteiligt sind.

- Was bedeutet Spiritualität für Sie und welche Rolle spielt sie in Ihrem Leben oder könnte sie spielen?
- Wo erleben Sie «etwas Grösseres» als Sie selbst sind in Ihrem Leben?
- Wann spüren Sie die Gegenwart von «etwas Grösserem» in Ihrem Leben am stärksten? Und wann gar nicht?
- An wen oder was wenden Sie sich, wenn Sie schwierige Zeiten erleben?

- Welche Menschen in Ihrem Leben helfen Ihnen, Ihre besten spirituellen Qualitäten hervorzubringen oder darüber nachzudenken, was Spiritualität bedeutet?
- Was ist Ihnen «heilig» im Leben, welche Werte, welche Orte, welche Handlungen?
- Was hat Ihren Sinn für Spiritualität im Lauf des Lebens beeinflusst?
- Wie hat Ihre Familie und Ihr kultureller bzw. religiöser Kontext Ihre Einstellung zu Spiritualität und Religion geprägt?
- Wie haben andere Schlüsselpersonen oder Ereignisse Ihren Sinn für das Geistige beeinflusst?
- Wenn Sie an den Sinn des Lebens denken, welche Antworten fallen Ihnen ein und warum denken Sie, sind wir hier?
- Beobachten Sie in Ihrem Leben eine spirituelle Reise, eine Persönlichkeitsentwicklung, die mit «etwas Grösserem» in Zusammenhang steht?
- Wie haben Sie versucht, sich im Laufe der Jahre spirituell zu entwickeln?
- Welchen Kämpfen sind Sie dabei begegnet?
- Welche Art von Transformationen haben Sie erlebt, wenn überhaupt?
- Was könnten Ihre nächsten Schritte sein, um mehr Spiritualität in Ihr Leben zu bringen?

(Basierend auf den Fragen von Dr. Ken Pargament, Psychologe)

Der eine wartet auf ein Zeichen, die andere hat die Neugier gepackt und ein dritter fühlt sich anderswo zuhause – Spiritualität ist individuell!