

Gesunde und ungesunde  
Spiritualität –  
wie können wir sie unterscheiden?

# Gesunde Spiritualität

## Einleitender Gedanke:

*„Die Förderung einer gesunden Gottesbeziehung ist essentieller Bestandteil christlicher Seelsorge.*

*Der Seelsorger unterstützt den Ratsuchenden in seiner Not, indem er nicht nur fachlich-kompetent sondern eben auch geistlich-betend beisteht.*

*Reine auf die Krise ausgerichtete Fachkompetenz gehört in den Bereich der Psychotherapie und Beratung.*

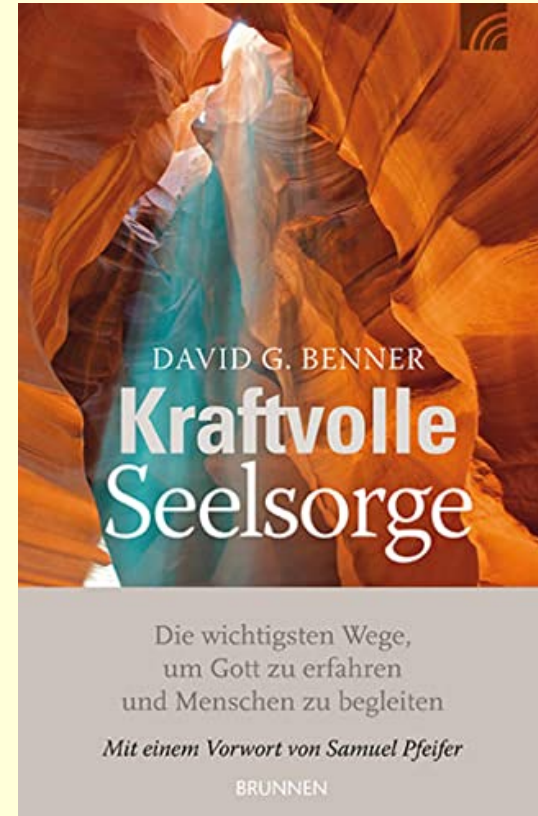
*Christliche Seelsorge basiert auf dem Kern namens Christus.*

*Er ist der gegebene Name, durch den wir den barmherzigen, rettenden Gott, den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist erfahren.“*

- Handbuch Seelsorge, 3. Auflage -

# Gesunde Spiritualität

## Literaturempfehlungen



# **Was ist Spiritualität?**

*Michael Utsch: „In einigen amerikanischen Studien wurde die folgende Spiritualitäts-Definition verwendet:*

*„Spiritualität ist eine Weise, in der Welt zu sein, die die Existenz einer transzendenten Dimension anerkennt. Es beinhaltet ein Bewusstsein oder ein Wahrnehmen der Verbundenheit von allem, was ist, und akzeptiert, dass alles Leben einen Sinn und Zweck hat und somit heilig ist.“ (Becvar 1994)“*

# Was ist Spiritualität?



# **Was ist christliche Spiritualität?**

*„Unter christlicher Spiritualität versteht man jene spezifischen Formen von Spiritualität im Kontext praktizierten Christseins. In Mittelpunkt steht eine erfahrene oder angestrebte persönliche Beziehung des christlichen Gläubigen zu Gott bzw. zu Jesus Christus.“ - Wikipedia, abgerufen am 12.1.19 -*

*Der grundlegendste Auftrag, den wir aus den Worten Jesu an seine Nachfolger herauslesen können ist: Macht zu Jüngern! Die Entwicklung einer lebendigen Beziehung zu Jesus Christus, dem Auferstandenen und Gegenwärtigen ist dabei essentiell. Gesunde Spiritualität meint also das Herzstück des christlichen Glaubens wie wir ihn in unserer Freikirche, dem BFP, verstehen.*

# Dimensionen christlicher Spiritualität

## leer werden:

- Gott ist mehr/größer/unfassbar
- das Mysterium des Glaubens

## Denken:

- verstandesmäßige Erkenntnis Gottes durch seine Selbstoffenbarung in der Bibel

## sich füllen:

- Bilder der Bibel: Jesus der gute Hirte



## Spüren:

- direkte, erfahrbare Begegnung mit Gott
- Erleuchtung der Herzen

# ***Gefahren einseitiger Spiritualität***

***Askese***

***Denken***

***Rationalismus***

***leer werden***

***sich füllen***

***Quietismus***

***Spüren***

***Heilsegoismus***

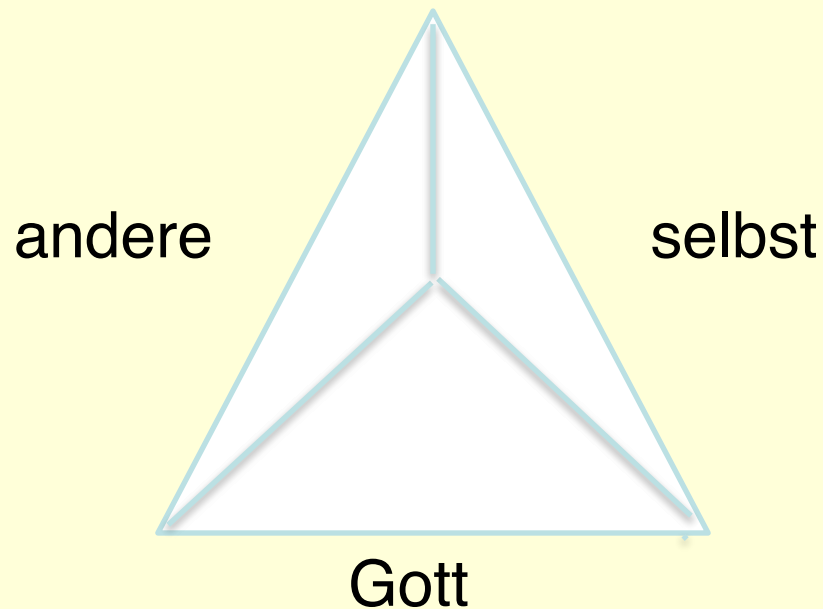


# Gesunde Spiritualität



# Gesunde Spiritualität

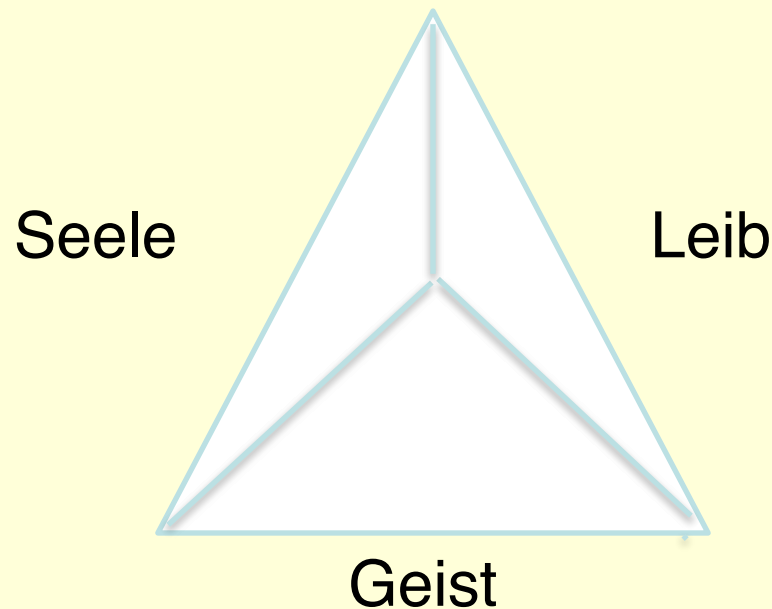
Ausgewogenheit in der Liebe zu Gott, anderen und sich selbst



Krankmachender Spiritualität fehlt die Balance

# Gesunde Spiritualität

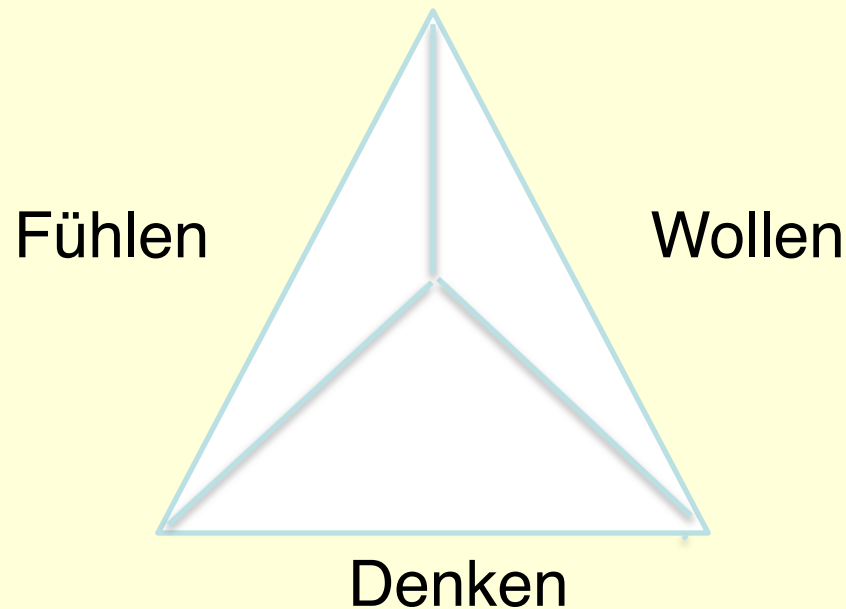
Ausgewogenheit in Geist, Seele und Leib



Krankmachender Spiritualität fehlt die Balance

# Gesunde Spiritualität

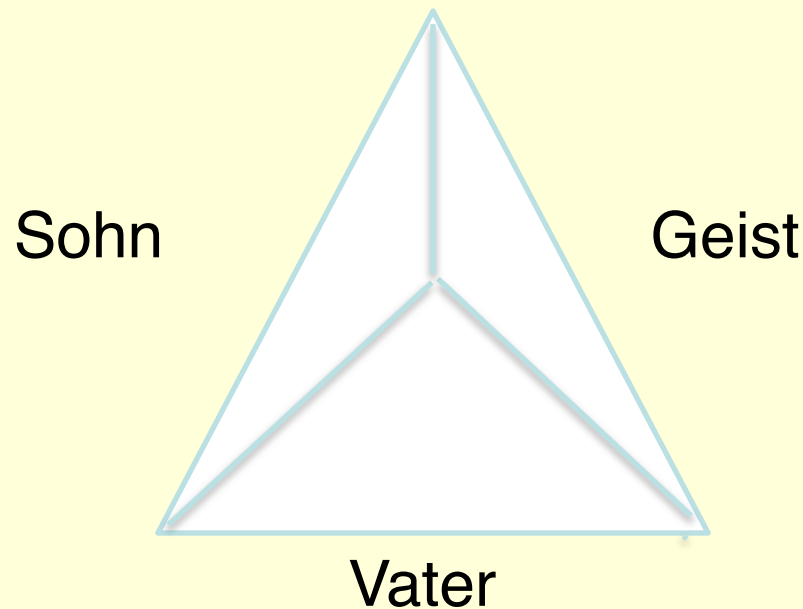
Seelische Ausgewogenheit im Denken, Fühlen und Wollen



Krankmachender Spiritualität fehlt die Balance

# Gesunde Spiritualität

Gesunde Spiritualität ist trinitarisch



Krankmachender Spiritualität fehlt die Balance

# Gesunde Spiritualität

- wachsende Gotteserkenntnis
- wachsende Jesuserkenntnis
- wachsende Freude
  - auch mitten im Leid
- wachsender Frieden
  - auch in schwierigen Umständen
- wachsende Freiheit und Eigenverantwortung

# Gesunde Spiritualität

## Was gesunde Spiritualität bewirkt

- Opfermentalität schwindet
- Umstände werden aus Gottes Hand genommen und mit ihm verarbeitet
  - Psalmen
    - Bsp. König David
- wachsende Hoffnung und Zuversicht
  - weil der Anker tief im Boden des Meeres liegt
    - bzw. die Wurzeln tief im Erdreich sind

# Gesunde Spiritualität

## Was gesunde Spiritualität bewirkt

- wachsende Resilienz
- wachsende Beziehungsfähigkeit
- wachsende Liebe,
  - zu Gott, dem nächsten und sich selbst
- wachsender gesunder Umgang mit dem ganzen Menschsein



# Gesunde Spiritualität

## allgemeine krankmachende Faktoren in freikirchlicher Frömmigkeitspraxis

- Enges bzw. einseitiges Gottesbild
- Gesetzlichkeit
  - „Moralischer Zeigefinger“
  - Belastung des Gewissens
- Gruppendruck
- Fehlende Ganzheitlichkeit
  - „verkopft“

# Gesunde Spiritualität

## Pfingstliche Spiritualität

- Gesundheitsfördernde Aspekte
  - Gaben des Geistes
    - Sprachengebet
    - Gaben der Prophetie
      - Wort der Weisheit
      - Wort der Erkenntnis
      - Gabe der Prophetie
    - Sprachengebet und Auslegung
  - Emotionalität

# Gesunde Spiritualität

## Pfingstliche Spiritualität

- Stärken
  - Freude
  - Tränen der Buße
  - Körperlichkeit als Teil der Spiritualität
  - Geistesleitung und Spontanität
  - Verwurzelt sein in der Vaterliebe Gottes
- Gefahrenpunkte
  - Vernachlässigung des eschatologischen Vorbehaltes
    - fixiert auf Wunder
      - Heilungen
  - unreifer Umgang mit Prophetien
  - Gruppendruck

# Gesunde Spiritualität

## Weitere Literaturempfehlungen

- Johannes Hartl, „Einfach Gebet“, SCM R. Brockhaus, Holzgerlingen, 2016
- Peter Scazzero, „Glaubensriesen - Seelenzwerge“, Brunnen Verlag Giessen, 2008
- Peter Scazzero, „Emotional gesund leiten“, Brunnen Verlag Giessen, 2017
- Birgit Schilling: „Verwandelt - Werden, wie Gott mich gedacht hat“, Edition Aufatmen, SCM Verlag Witten, 2016