

Spiritualität und Gesundheit

Bedeutungen und Zusammenhänge als Grundlage für eine Einbindung in die Gesundheitsförderung

**Masterarbeit
zur
Erlangung des akademischen Grades Master of Public Health**

Martina Spitzbart, 1233350

**Betreuung:
Mag.a Gerlinde Rohrauer-Näf, MPH
Fonds Gesundes Österreich**

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Wien, Juli 2014

Kurzfassung

Hintergrund/Fragestellung: Spiritualität wird in der Forschungsliteratur uneinheitlich verwendet und ist schwer von Begriffen wie Religiosität und Esoterik abzugrenzen. Es gibt gewisse Parallelen zwischen Achtsamkeit und Spiritualität. Auf Basis der Literatur geht es hier zunächst darum, die Begrifflichkeiten zu differenzieren. Es zeigen sich in diversen Studien Zusammenhänge zwischen Spiritualität und Gesundheit, wobei sich erstens die Ergebnisse uneinheitlich und komplex darstellen und zweitens eine breite Diskussion der möglichen Bedeutung dieser Ergebnisse für die Gesundheitsförderung fehlt. Vorliegende Arbeit soll einen Beitrag zur Vereinheitlichung und Verbreiterung dieser Diskussion leisten und folgende Forschungsfragen beantworten:

1. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Spiritualität und Gesundheit? Ist Spiritualität ein Faktor, der die Gesundheit tatsächlich beeinflussen kann?
2. Welche Bedeutung hat Spiritualität in Modellen und Theorien der Gesundheitsförderung? Was sind die konkreten Aussagen?
3. Gibt es praktische Ansätze zur Spiritualität in der Gesundheitsförderung?

Methode: Hierfür werden die Aussagen von fünf ExpertInnen mit unterschiedlichen Zugängen zum Thema Spiritualität und Gesundheit aus leitfadengestützten Interviews verglichen und anhand von Kategorien dargestellt. Eine anschließende Interpretation der Ergebnisse erfolgt im Kontext der Fachliteratur und anhand der oben genannten Forschungsfragen.

Ergebnisse und Diskussion: Dabei zeigt sich, dass Spiritualität eine wichtige Gesundheitsressource darstellen und somit als Gesundheitsdeterminante wirken kann, gerade was die psychosoziale Gesundheit betrifft. Des Weiteren sind unterschiedliche, spirituelle Bedürfnisse erkennbar, die im Kontext von Antonovsky's Sinndimension beim Kohärenzsinn und Frankl's Wille zum Sinn betrachtet werden. Um den fehlenden Kausalitätsnachweis, was die Auswirkung von spirituellen Angeboten und Interventionen betrifft, zu kompensieren, werden Beispiele gebracht, die anhand des Ergebnismodells der Gesundheitsförderung Schweiz die Wirkzusammenhänge aufzeigen sollen. Aufgrund oben angeführter Erkenntnisse wird schließlich die Empfehlung abgegeben, das Thema Spiritualität in den Bereich der Gesundheitsförderung zu integrieren und anhand von gut evaluierten Projekten und Programmen auf Settingebene umzusetzen.

Schlüsselwörter: Spiritualität und Gesundheit, Spiritualität als Gesundheitsressource, Sinndimension, spirituelle Gesundheit, Achtsamkeit, Yoga, Meditation, Spiritualität in der Gesundheitsförderung.

Abstract

Background/Research questions: In health research the definition of spirituality is used in various ways, which are sometimes difficult to differentiate from other concepts such as religiosity and esoterism. In addition, some similarities between spirituality and mindfulness can be identified. These conceptualities are being discussed in this paper based on scientific literature. Some studies also suggest a complex relationship between spirituality and health with inconclusive results though. Furthermore, there is a lack of broad discussion about the implications on health promotion in general. The paper at hand shall contribute in doing so and give answers to the following research questions:

1. Is there a relationship between spirituality and health? Is spirituality something which can truly influence health?
2. What role does spirituality play in concepts and theories of health promotion?
3. What practical approaches to spirituality are found in the field of health promotion?

Methods: Data from semi-structured interviews carried out with five experts with different views on health and spirituality, are compared and presented according to emerging categories. The interpretation of the results is then put into context with the research literature and the above-mentioned research questions.

Results and Discussion: Especially when it comes to psychosocial health, spirituality can be seen as an important resource for health and therefore act as a determinant of health. Apart from that, people show spiritual needs that are brought into context with Antonovsky's "Sense of Coherence" and Frankl's "The Will to Meaning". Nevertheless, conclusive proof of causality concerning the effects of spiritual interventions on health is missing. Therefore some examples are given, which indicate a probable connection according to the "Ergebnismodell" of Health Promotion Switzerland. Due to the above-mentioned results, it can be recommended to integrate the concept of spirituality into the field of health promotion and implement well-evaluated, setting-based projects and programs.

Key words: spirituality and health, spirituality as a health resource, dimension of meaning, spiritual health, mindfulness, Yoga, meditation, spirituality in health promotion.