



Griet Hellinckx

# **Kraftquelle Spiritualität**

Wie Religion und Spiritualität  
Resilienz fördern



Griet Hellinckx

Kraftquelle Spiritualität

Griet Hellinckx

# **Kraftquelle Spiritualität**

Wie Religion und Spiritualität  
Resilienz fördern

Griet Hellinckx  
Kraftquelle Spiritualität  
Wie Religion und Spiritualität Resilienz fördern

978-3-95779-237-2  
Schlanke Reihe Band 14

Erste Auflage 2025

© Info3 Verlagsgesellschaft Brüll & Heisterkamp KG  
Frankfurt am Main, 2025

Satz: Ulrich Schmid, de-te-pe, Aalen  
Cover: Frank Schubert  
Abbildung: Griet Hellinckx, o.T.  
Druck: Jelgavas Tipogrāfija, Jelgava, Lettland

Info3 Verlag  
Kirchgartenstraße 1, 60439 Frankfurt am Main  
Tel. 069 58 46 47, E-Mail: [vertrieb@info3.de](mailto:vertrieb@info3.de)  
[www.info3.de](http://www.info3.de)

# Inhalt

Einleitung	9
Mental Health und der Verlust von Verbundenheit	14
<i>Junge Menschen unter Druck</i>	14
<i>Gesundheitsrisiken bei Lehrkräften</i>	18
<i>Psychische und spirituelle Gesundheit</i>	20
<i>Resonanz als Schlüssel zu Verbundenheit</i>	23
<i>Wenn der Kontakt mit der Welt     verloren geht</i>	25
Spiritualität – eine kraftvolle Quelle innerer Stabilität und Resilienz	31
Zwischen Glauben und Macht	43
<i>Religiöse Traditionen im Wandel</i>	43
<i>Autoritätsmissbrauch und     Absolutheitsansprüche</i>	45
<i>Patriarchale Strukturen und ihre     Auswirkung auf Frauen</i>	49

Aktuelle Herausforderungen und die Suche nach Spiritualität	56
<i>Wie reagieren wir auf eine komplexe Welt?</i>	56
<i>Die dreifache Trennung überwinden und Presencing als neue Fähigkeit schulen</i>	58
<i>Spiritualität erneuern</i>	64
<i>Religion als Förderband der Entwicklung</i>	66
<i>Gottesbilder im Wandel</i>	68
<i>Prä- und transrationale Erfahrungen</i>	78
Grenzerfahrungen und spirituelle Begleitung	84
<i>Existenzielle Erfahrungen</i>	84
<i>Spirituelle Begleitung – Tradition und Innovation</i>	87
<i>Mensch oder Chatbot?</i>	90
<i>Eigenverantwortung und spirituelle Intelligenz entwickeln</i>	92
Die stille Revolution der Suchenden	95
<i>Achtsamkeitsbewegung</i>	95
<i>McMindfulness</i>	99
<i>Spirituelle Praktiken jenseits traditioneller Kontexte</i>	103
<i>Warum wir von Spiritualitäten sprechen sollten</i>	107

<i>Theosophie und Anthroposophie</i>	114
<i>New Age-Esoterik</i>	116
Jenseits des Materiellen –	
Menschenbild als Kompass	117
<i>Wer bin ich?</i>	117
<i>Spirituelle Selbstfürsorge</i>	122
<i>Menschenzentrierter Ansatz</i>	
<i>in der Wirtschaft</i>	125
Pioniergeist und Ausblick	128
Literatur	131

## Einleitung

So oft ich in der Entstehungszeit dieses Buches im Freundeskreis erzählte, dass ich über Spiritualität und Resilienz schreibe, hörte ich als erstes die Rückfrage: „Was heißt das für dich eigentlich, Spiritualität?“ Oder: „Was ist denn eigentlich Resilienz?“

Tendenziell war in beiden Fällen eine leise Irritation zu spüren, oder zumindest das Bedürfnis, eine klare Definition zu hören. Dem möchte ich hier sofort nachkommen.

*Resilienz* wird in der Wissenschaft als die Fähigkeit verstanden, belastende Situationen, Krisen oder Veränderungen flexibel und kraftvoll zu bewältigen – und im besten Fall daran zu wachsen. Ganz einfach gesagt: Resilient zu sein bedeutet, auch nach Rückschlägen wieder aufzustehen, sich nicht unterkriegen zu lassen und neuen Mut zu finden. Resilienz basiert sowohl auf persönlichen Stärken und Ressourcen wie zum Beispiel Flexibilität und der Fähigkeit zur Problemlösung sowie auf unterstützenden Bezie-

hungen und auf Gemeinschaft, also auf sozialen Faktoren.

*Spiritualität* wird allgemein als die Suche nach oder die Erfahrung von etwas verstanden, das über das rein Materielle und das eigene Ich-Empfinden hinausgeht – sei es im Sinne von Verbundenheit mit einer höheren Wirklichkeit, mit anderen Menschen, mit der Natur oder mit dem eigenen Inneren. Es umfasst Aspekte wie Sinnsuche, Werteorientierung, Transzendenz und das Erleben von tiefer Zugehörigkeit. Spiritualität bedeutet für viele Menschen einfach, das Gefühl zu haben, Teil von etwas Größerem zu sein. Für manche Menschen ist die „horizontale“ Verbindung im Sozialen sowie mit der Natur und dem Kosmos zentral. Für andere ist die „vertikale“ Ausrichtung auf etwas, das den Menschen und diese materielle Welt übersteigt, das Wesentliche. Sie richten sich aus auf Geistiges, auf das Göttliche. In beiden Fällen geht es darum, dass es dem Menschen gelingt, sich für diese Dimensionen zu öffnen und das eigene Alltags-Ich zu transzendieren.

Definitionen können für Klarheit sorgen, sie können aber auch einengen. Es ist mir ein Anliegen, im Laufe des Buches das Verständnis beider Begriffe zu weiten. Ich hoffe sogar, dass Sie

als Leser:in am Ende mehr Fragen haben als vorher und dass Ihnen deutlich geworden ist, dass wir im Zusammenhang mit Resilienz tatsächlich öfter und offener über Spiritualität und Religion sprechen sollten.

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine Reise durch zentrale Themen unserer Zeit: Mit dem Zusammenhang zwischen der Mental Health-Krise und dem zunehmenden Verlust von Verbundenheit legen wir los. Danach werfen wir einen Blick auf die Entwicklung von Religion und Spiritualität im Wandel der Zeiten und wie sie zur Resilienz Einzelner und ganzer Gemeinschaften beigetragen haben. Ich beleuchte dabei auch die Einseitigkeiten und die ambivalenten, manchmal unheilvollen Erscheinungsformen spiritueller und religiöser Traditionen. Es folgt ein Blick auf die aktuellen gesellschaftlichen Herausforderungen und die daraus erwachsende Suche nach neuen Formen von Spiritualität. Persönliche Grenzerfahrungen und die spirituelle Begleitung, die inzwischen schon viele unterschiedliche Formen annimmt, werden anschließend thematisiert. Ich erläutere, warum es sinnvoll sein kann, von „Spiritualitäten“ in der Mehrzahl zu sprechen, und zeige auf, welche neuen Perspektiven sich daraus ergeben. Abschließend wenden wir

uns dem Menschenbild zu. Denn es bietet jenseits des Materiellen Orientierung.

Wahrscheinlich ist es überflüssig zu erwähnen, dass bei der Komplexität und der Menge an Gesichtspunkten zu den hier behandelten Themen von Vollständigkeit gar nicht die Rede sein kann. Ein Grund mehr, im Gespräch zu bleiben.

Bei den Fragestellungen und Betrachtungen, die hier bewegt werden, braucht es immer wieder Abstand, um das ganze Bild zu erkennen. Genau wie bei einem pointillistischen Gemälde, das aus unzähligen kleinen Farbpunkten besteht: Wer zu nahe herantritt, sieht nur kleine, abstrakte Tupfer – doch geht man einen Schritt zurück, wird das Motiv sichtbar. Dieses Buch ist ähnlich aufgebaut. Es setzt sich aus vielen verschiedenen Elementen zusammen: Geschichten und Schilderungen von Situationen, die ich selbst erlebt habe, Erkenntnissen aus Sachliteratur und Forschung, allgemeinen Betrachtungen und Hintergrundwissen. Jeder einzelne Teil mag für sich klein oder beliebig wirken – doch das Zusammenspiel ist dazu angelegt, ein umfassendes Bild von dem, wie Spiritualität in unserer Zeit zur Quelle von Resilienz werden kann, entstehen zu lassen.

Wie ein Gemälde lädt dieser Text zum Verweilen und zum aktiven Schauen ein – eine innere Bewegung, bei der das eigene Erleben, die eigenen Beobachtungen und Fragen mit dem Gelesenen verwoben werden. Nicht nur das Verstehen, sondern das Nachspüren und Innehalten lassen so beim Lesen eine neue Perspektive entstehen. Vielleicht gelingt es, Zukünftiges zu erfassen – nicht als fertige Antwort, sondern als Einladung.

# Mental Health und der Verlust von Verbundenheit

## Junge Menschen unter Druck

Wir leben in einer Zeit, in der sich immer mehr Menschen erschöpft und orientierungslos fühlen. Einsamkeit, permanente Arbeitsbelastung und das quälende Gefühl, dass dem eigenen Tun ein tieferer Sinn fehlt, prägen die seelische Verfassung vieler. Was dabei oft unterschätzt wird, ist die heilsame Kraft von echter Verbundenheit: das Gefühl, gesehen, verstanden und getragen zu sein.

Juni 2022. Erster Abend mit einer Seminargruppe junger Menschen, die ein freiwilliges soziales Jahr absolvieren. Die meisten kennen sich noch nicht, und auch ich treffe sie heute zum ersten Mal. Deshalb entscheide ich mich für eine Aktivität, bei der wir gleich etwas mehr voneinander erfahren können. Ich stelle einfache Fragen wie: „Wer hat keine Geschwister?“, „Wer spricht neben Deutsch mindestens zwei weitere Sprachen? Wenn ja, welche?“ oder auch: „Wer mag Schokoladeneis?“

Normalerweise würden wir uns zu diesen Fragen im Raum positionieren und so Bewegung ins Kennenlernen bringen. Doch es ist ein warmer Sommerabend, viele sind müde von der langen Anreise, und wir sitzen in einem Seminarraum unterm Dach, wo die Hitze des Tages noch nachglüht. Deshalb einigen wir uns darauf, einfach die Hand zu heben. Nach einer Weile schlage ich vor, dass sie auch eigene Fragen stellen können. Da wird die Frage gestellt: „Wer hatte schon mal Probleme mit Mental Health?“

Plötzlich meldet sich etwa jede:r Vierte. Es entsteht eine spürbare Verbundenheit – und noch am selben Abend treffen sie sich im Garten. Sie sprechen lang, offen und ehrlich über ihre Herausforderungen und Erfahrungen. Es bleibt nicht bei dem einen Gespräch: Bald teilen sie auch bei den gemeinsamen Mahlzeiten ihre Sorgen und Erlebnisse miteinander. Und alle hören zu, nehmen Anteil, zeigen Verständnis und trauen sich auch über eigene Probleme zu berichten.

Die psychische Gesundheit junger Menschen hat sich während der Corona-Pandemie deutlich verschlechtert. Parallel dazu ist das öffentli-

che Bewusstsein für diese Problematik allerdings auch gewachsen. Die COPSYP-Studie („Corona und Psyche“) des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) wurde zum ersten Mal von Mai bis Juni 2020 zur Untersuchung der Auswirkungen der Pandemie auf Kinder und Jugendliche durchgeführt.<sup>1</sup> Inzwischen wird sie als Langzeitstudie weitergeführt.<sup>2</sup> Sie zeigt, dass die sogenannte Mental-Health-Krise bei Kindern, Jugendlichen und Jungerwachsenen auch Jahre nach den Lockdowns auf einem erhöhten Niveau verbleibt. Bereits vor der Pandemie berichteten etwa 18 bis 20 Prozent der 11- bis 17-

---

1 „Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durch globale Krisen belastet“. Pressemitteilung des Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE), 4. Dezember 2024, [https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite\\_160448.html](https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_160448.html) (abgerufen am 29.9.2025).

2 „Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Krisenzeiten“, Gelbe Liste, <https://www.gelbe-liste.de/psychiatrie/psychische-gesundheit-kinder-jugendliche-krisenzeiten> (abgerufen am 29.9.2025); Konrad-Adenauer-Stiftung (Hrsg.): Generation Corona – Jugend und (mentale) Gesundheit, Berlin 2023, [https://www.kas.de/documents/252038/29391852/Generation+Corona+Jugend+und+\(mentale\)+Gesundheit.pdf](https://www.kas.de/documents/252038/29391852/Generation+Corona+Jugend+und+(mentale)+Gesundheit.pdf) (abgerufen am 29.9.2025).

Jährigen in Deutschland von psychischen Auffälligkeiten wie Niedergeschlagenheit oder Zukunftsangst. Während der Lockdowns stieg dieser Anteil zeitweise auf über 30 Prozent an und liegt nach mehreren Jahren noch immer über dem Vorkrisenniveau. Depressionen, Angststörungen und psychosomatische Beschwerden wie Schlafprobleme, Kopf- und Bauchschmerzen sind weiterhin sehr verbreitet. Besonders Mädchen und junge Frauen sind betroffen; bei ihnen werden Angststörungen, Essstörungen und Depressionen deutlich häufiger diagnostiziert als bei männlichen Altersgenossen. Auch die Zahl der Suizidversuche unter Minderjährigen stieg während der Pandemie an. Hinzu kommen neue Belastungen: Neben den Nachwirkungen der Pandemie sorgen sich junge Menschen – und sicher nicht nur sie – heute zunehmend um globale Krisen wie den Krieg in der Ukraine, Konflikte im Nahen Osten, wirtschaftliche Unsicherheiten und die Klimakrise. Laut der aktuellsten COPSY-Studie ist die Besorgnis junger Menschen über globale Krisen im Jahr 2024 signifikant gestiegen. Viele benennen mehrere Belastungsfaktoren gleichzeitig: 72 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen äußern Ängste wegen Kriegen und Terrorismus. 62 Prozent

sorgen sich um wirtschaftliche Unsicherheiten und 57 Prozent empfinden die Klimakrise als belastend. Auch Erschöpfung, Einsamkeit und psychosomatische Beschwerden nehmen weiter zu: Mehr als die Hälfte der Schulkinder berichten von Erschöpfung, fast ein Drittel von erhöhter Einsamkeit, und der Anteil derjenigen mit mindestens zwei Beschwerden pro Woche ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen.

## **Gesundheitsrisiken bei Lehrkräften**

Aber nicht nur Kinder und Jugendliche leiden. Stellvertretend für die Erwachsene sei ein Blick auf diejenige, die sie unterrichten, geworfen. Eine kurze Google-Suche fördert Alarmierendes zutage: „Bei fast jeder fünften Lehrkraft besteht ein hohes Risiko für Depression oder Burnout“, titelte das Bildungsmagazin news4teachers im Februar 2025 und berief sich auf eine Studie der Hamburger GEW. Allein in NRW haben im vergangenen Jahr knapp 700 Lehrkräfte den Schuldienst quittiert.

Die Cornelsen-Schulleitungsstudie, die im Februar 2025 erschienen ist, zeigt auf, dass erstmals die Gesundheit von Lehrkräften und Schü-

# **Jenseits des Materiellen – Menschenbild als Kompass**

## **Wer bin ich?**

In einer Welt, die oft das Materielle ins Zentrum stellt, wird die Frage nach dem Menschenbild zu einem Grundstein für ein neues Verständnis von spiritueller Gesundheit und Resilienz. In dem bisher Beschriebenen wurde schon mehrmals deutlich, dass es sich bei Spiritualität um eine Verbindung mit etwas, das das Materielle übersteigt, handelt. Sie ermöglicht dem Menschen, über das Alltags-Ich hinauszugehen, Verbundenheit zu erleben und sinnerfüllte Perspektiven auf sich selbst, andere und das Leben zu gewinnen.

Dies impliziert natürlich ein gewisses Menschenbild bzw. Annahmen bezüglich dessen was Menschsein bedeutet.

Nun gibt es mit Blick auf Religionen und spirituelle Schulen diesbezüglich unzählige Betrachtungsweisen, die hier nicht alle ausgeführt werden können. Dennoch möchte ich die Frage nach dem Ich aufgreifen und zwar exemplarisch

anhand der Anthroposophie. Ich hoffe, dass es ein Ausgangspunkt für den Vergleich mit dem Menschenbild in anderen spirituellen und religiösen Traditionen bieten kann.

Eine persönliche Anmerkung vorab: Als ich Ende 30 war, fragte mich eine fast 40 Jahre ältere gestandene langjährige anthroposophische Freundin, was meiner Meinung nach das Ich sei. Die Frage überraschte mich. Sie war jedoch keine Fang- oder Testfrage, sondern ganz ernst gemeint. Ab dem Tag wurde unsere Beziehung eine andere. Wir führten in den fast 20 Jahren, die uns noch blieben, viele intensive Gespräche, in denen wir uns gemeinsam fragend und forschend an Erfahrungen und Themen herantasteten. Ich erwähne dies, weil ich damit verdeutlichen will, dass es sich bei der Frage nach dem Ich um eine Frage handelt, die sich nicht in ein paar Zeilen wirklich befriedigend behandeln lässt, obwohl sie zu den zentralsten in der Anthroposophie gehört.

Wenn man Steiners Werke und Vorträge aus den unterschiedlichsten Phasen auf der Suche nach seinen Darstellungen des Ichs durcharbeitet, wird man feststellen, dass diese sich nicht ohne weiteres auf ein eindeutiges Begriffssystem reduzieren lassen.