Wie wirkt sich Spiritualität positiv auf den mentalin und psychologischen Zustand des Menschen aus?

Riham Mahfouz

Psychaiterin und psychotherapeutin

Ph.D.

Einleitung:

- In den letzten Jahren hat die Verbindung zwischen Spiritualität, religiösen Überzeugungen und psychischer Gesundheit in klinischen Studien zunehmend Beachtung gefunden. Während die Behandlung von psychischen Gesundheitsproblemen oft auf psychologische und medizinische Interventionen ausgerichtet ist, ist die Rolle von Spiritualität und religiösen Überzeugungen bei der Vorbeugung und Heilung ein Thema von großem Interesse.

Spiritualität und psychische Gesundheit:

Spiritualität bezieht sich auf die persönliche Suche nach **Bedeutung, Zweck und Verbindung zu etwas Größerem** als sich selbst.

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Spiritualität eine **entscheidende Rolle bei der Förderung des psychischen Wohlbefindens** spielt und psychische Erkrankungen verhindern kann. Die Teilnahme an spirituellen Praktiken wie Gebet, Meditation und Achtsamkeit wurde mit reduziertem Stress, Angst und Depression in Verbindung gebracht.

Was ist Spiritualität?

Spiritualität ist einfach eine Verbindung zum "Ultimativen", das größer und unermesslich in Ihrem Leben ist. **Das "Ultimative" kann viele Namen haben, einige religiös und andere nicht.**

Dazu gehören Gott, Allah, Der Name, Vernunft, Philosophie, Wissenschaft und Natur, unter anderem.

"Die Spiritualität eines **Menschen kann sich in religiösen Überzeugungen und Praktiken äußern, sei es in Isolation oder als Teil einer Gemeinschaft wie einer Kirche, Synagoge, Moschee oder einem Tempel.**

Bei einem anderen Menschen wird die Spiritualität durch eine Woche des **Wanderns oder Campens ausgedrückt**, indem er in die Schönheit und Abgeschiedenheit der Natur eintaucht oder sich **in ein wissenschaftliches Handbuch über das Universum vertieft."**

Wissenschaftliche Forschung Ergebnisse:

- **Fortgeschrittene wissenschaftliche Forschung zeigt, dass Spiritualität einen positiven Einfluss auf verschiedene Aspekte der psychischen Gesundheit hat.**
- **Spiritualitaet wirkt auf 3 Ebenen: Vor, Wahhrend und nach den Eintritt der mentalin Krankheit.**
- **Sie ist mit einer geringeren ereignis Häufigkeit von psychischen Erkrankungen verbunden, verringert die Intensität und Schwere von Symptomen bei ihrem Auftreten und verbessert die Genesungprozess, Heilungprozess beschleunigen.**

Islamische Spiritualität und psychische Traumata als Beispiel

- "Islam, wie auch andere Religionen, teilt ähnliche Ansichten über höhere Lebenswerte und Bedeutungen. Es ist auch üblich, dass die meisten Religionen eigene Rituale und Praktiken haben. Wenn diese **Rituale und Praktiken bewusst und regelmäßig ausgeübt werden**, wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass sie einen **positiven Einfluss** auf den mentalen und psychologischen Zustand haben können."

- Und jetzt möchte ich ganz spezifischer werden und die **islamisch basierte Spiritualität als Beispiel für den Umgang mit psychischem Trauma** nehmen:

Islamische Spiritualität und psychische Traumata als Beispiel

- Islamische Überzeugungen können **Unterstützung und Ressourcen** bieten, um Menschen beim Umgang mit **posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS)** zu helfen und Abschluss zu finden, nachdem sie ein Trauma erlebt haben.

- Hier sind einige Wege, wie islamische Überzeugungen positiv dazu beitragen können:

- **Spirituelle Heilung und Verbindung zu Gott:** Islamische Lehren betonen die Bedeutung, Trost in schweren Zeiten durch Gebet zu suchen und eine starke Verbindung zu Gott aufzubauen. Regelmäßiges Beten, das Lesen des Korans und das Flehen können Trost, Stärke und inneren Frieden bieten. Diese spirituelle Verbindung kann als **Quelle der Widerstandsfähigkeit,**Stabilitaet, Staerke und Unterstützung während des **Heilungsprozesses** dienen.

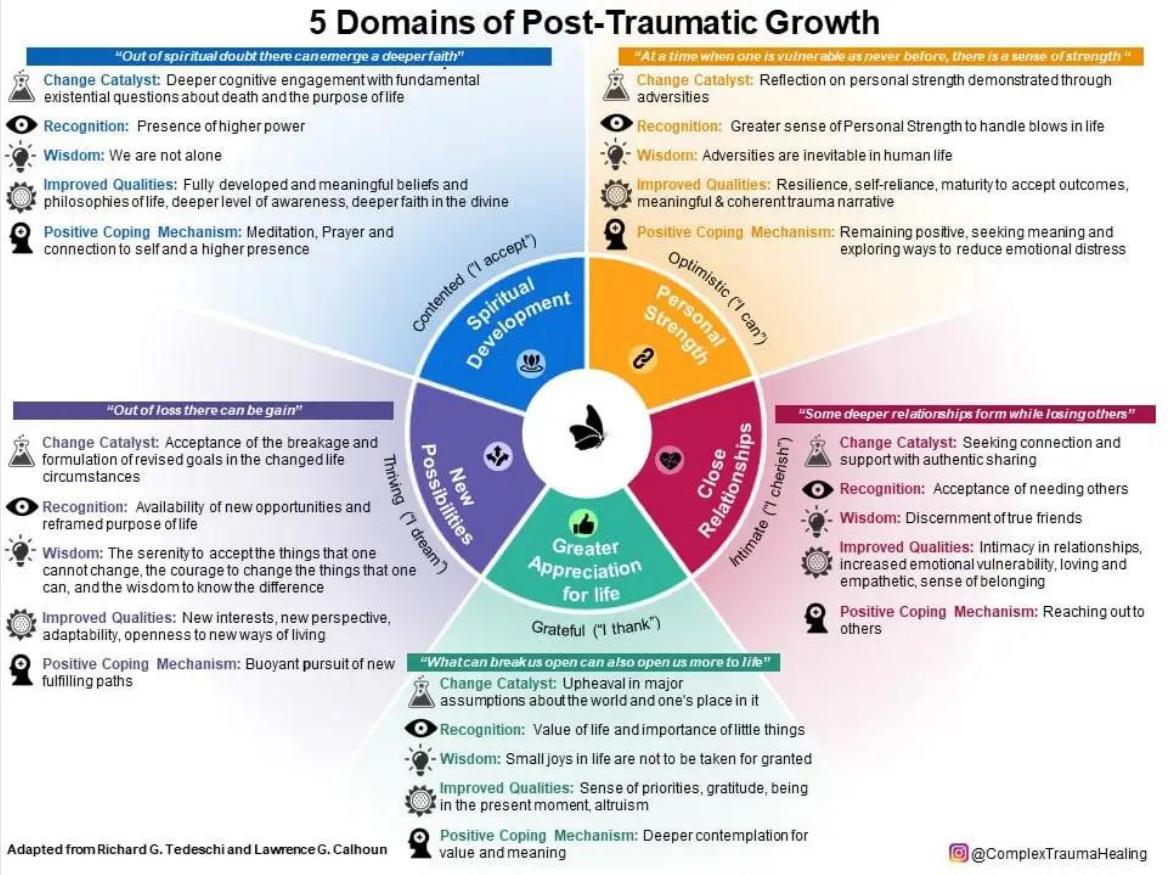
Islamische Spiritualität und psychische Traumata als Beispiel

- **Vergebung suchen und loslassen:** Der Islam fördert das Konzept, bei Gott um **Vergebung zu bitten und anderen zu vergeben.** Für Menschen, die unter Traumata leiden, kann dieser Aspekt des islamischen Glaubens stärkend wirken. Die Betonung der Vergebung kann dazu beitragen, **negative Emotionen loszulassen**, die Heilung zu fördern und **Abschluss zu finden**.
- Es erlaubt Menschen, Wut, Groll und **die Last des emotionalen Schmerzes loszulassen**.
- **Unterstützende Gemeinschaft:** Islamische Gemeinschaften legen oft Wert darauf, ihren Mitgliedern Unterstützung zu bieten. Muslimische Gemeinschaften bieten möglicherweise Beratungsdienste, **Unterstützungsgruppen** oder Zugang zu Fachleuten für psychische Gesundheit, die **Menschen bei der Bewältigung des Heilungsprozesses helfen können**.
- Die Interaktion mit anderen, die ähnliche Überzeugungen und Erfahrungen teilen, kann ein Gefühl von Zugehörigkeit, Empathie und Verständnis fördern.

Islamische Spiritualität und psychische Traumata als Beispiel

- **Rituale und Praktiken**:
- Islamische Rituale und Praktiken wie das Fasten, freiwillige Gottesdienste und Wohltätigkeit können das emotionale Wohlbefinden und die Heilung zu fördern. Die Teilnahme an Gottesdiensten kann **ein Gefühl von Struktur, Zweck und Achtsamkeit schaffen.**
- Wissenschaftlische nachgeweisen ist das, **Entwicklung von Routine hilft bei reduziertem depressions und Angste raten.** Menschen dabei helfen kann, ihre Symptome von PTBS zu bewältigen und einen Sinn für Abschluss zu finden.
- **Perspektive auf das Leben und Vorherbestimmung**:
- Der Islam lehrt, dass alles nach dem göttlichen Plan Gottes geschieht.
- Diese Perspektive kann Menschen, die mit Traumata umgehen, Trost spenden, da sie sie dazu ermutigt, ihre **Erfahrungen im Rahmen einer breiteren spirituellen Kontext** zu betrachten.
- Das Verständnis, dass Prüfungen und Schwierigkeiten einen Zweck haben und dass Heilung ein Prozess ist, kann Menschen dazu helfen, Widerstandsfähigkeit zu entwickeln und **Bedeutung in ihrer Reise zum Abschluss** zu finden.

Post Traumatisch Wachstum



1) Spirituelle Entwicklung **Ich akzeptiere**, was mir passiert ist, aus spirituellem Zweifel heraus kann es einen tieferen Glauben geben.

2) Persönliche Stärke besteht darin, **optimistisch** zu sein und daran zu glauben, **dass ich es kann**, und wenn es eine Verletzlichkeit gibt, gibt die Verletzlichkeit Stärke

3) **Neue Möglichkeiten** im Leben, das Denken, von dem ich träume, und **aus dem Verlust kann ein Gewinn** entstehen

4) **Größere Wertschätzung** für das Leben, dankbar sein. Ich danke den Umständen, dass ich hier bin, weil sie mich aufbrechen und mich auch mehr für das Leben öffnen können

5) Eine enge Beziehung, die Intimität, denn eine **tiefere Beziehung entsteht erst, wenn wir andere Beziehungen verlieren**

Zusammenfassung und Schlussfolgerung

Es ist wichtig zu beachten, dass, obwohl Spirituelle, religoese Überzeugungen und Praktiken unterstützend sein können, die Suche nach professioneller Hilfe von Experten für psychische Gesundheit entscheidend ist für Menschen, die mit PTBS und Traumata umgehen. **Die Kombination von spirituellen Ressourcen mit evidenzbasierten therapeutischen Interventionen** kann einen umfassenden Ansatz zur Heilung und zum Finden von Abschluss bieten.

Studien zeigen dass Religiose basierte psychotherapeutischen Ansatz **hat sich als Ueberlegen gegenuber traditionelle Ansatze erweisen** (**R-KVT, ACT** usw..)

Religiose Basierte KVT erkennt den **Einfluss der Spiritualität auf das psychische Wohlbefinden** eines Menschen an.

- Er ermutigt den Patienten, Kraft aus ihrem Glauben und ihren spirituelle Praktiken zu schöpfen und gleichzeitig psychische Gesundheitsprobleme anzugehen.
Wir werden mehr daruber erklaeren in unsere Trauma Workshop.

Studienreferenzen:

Quellen:

1.Koenig, H.G., King, D.E., & Carson, V.B. (2012). Handbook of Religion and Health.
2.Oxford University Press.
2.Smith, T.B., McCullough, M.E., & Poll, J. (2003).
3.Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events.
4.Psychological Bulletin, 129(4), 614-636.
3.Rosmarin, D.H., Bigda-Peyton, J.S., & Kertz, S.J. (2013).
4.Die Rolle der Spiritualität in der Behandlung von psychischen Erkrankungen: Ein Überblick über die Literatur.
5.Journal of Religion and Health, 52(2), 564-578.