

Originalia

Arndt Büssing*

Ehrfurcht/Dankbarkeit als säkulare Form der Spiritualität bei jungen Erwachsenen und Ordens-Christen

Awe/gratitude as a secular form of spirituality in young adults and members of religious order

<https://doi.org/10.1515/spircare-2019-0057>

Zusammenfassung: Wenn das Interesse an der institutionalisierten Religiosität scheinbar abnimmt, hat dann Ehrfurcht/Dankbarkeit als eher säkulare und individuelle Form einer wahrnehmenden anstatt kognitiv geprägten Spiritualität eine Bedeutung auch für junge Erwachsene? Wie ist dieser Aspekt von Spiritualität bei jungen Erwachsenen und Ordens-Christen (als Kontrast-Gruppe) ausgeprägt? Um diesen Fragen nachzugehen, wurden 1.622 Personen (60 % Frauen, 40 % Männer) aus unterschiedlichen Alters- und Rekrutierungsgruppen mit dem standardisierten Fragebogen zur Erfassung von Ehrfurcht/Dankbarkeit (GrAw-7) untersucht. Es zeigte sich, dass Gefühle staunender Ehrfurcht und daraus resultierende Dankbarkeit von allen hier untersuchten Personen- und Altersgruppen erlebt werden, jedoch in divergenter Ausprägung, wobei die älteren Ordens-Christen die höchsten Scores hatten und die jungen Erwachsenen die niedrigsten. Auch von Personen ohne Religionszugehörigkeit (bzw. solchen, die gemäß Selbsteinschätzung weder religiös noch spirituell sind) wurde Ehrfurcht/Dankbarkeit empfunden, jedoch signifikant geringer als von Personen mit Religionszugehörigkeit (bzw. mit einer Selbsteinschätzung, spirituell und/oder religiös zu sein). Diese perzeptive Form der Spiritualität kann als Achtsamkeit dem Augenblick gegenüber aufgefasst werden, für die sensibilisiert werden kann. Sie bedarf keiner spezifischen religiösen Ausrichtung oder Weltanschauung und könnte eine gesellschaftlich und individuell relevante Ressource gerade in säkular geprägten Gesellschaften darstellen.

Schlüsselwörter: Ehrfurcht, Dankbarkeit, Spiritualität, junge Erwachsene, Ordens-Christen, Fragebogen

Abstract: When the interest in institutionalized religiosity seems to decrease, one may ask whether awe/gratitude as a more secular and individual form of perceived rather than cognitive spirituality has meaning for young adults as well. A further question is how this aspect of spirituality is pronounced in young adults and members of religious orders (monks, nuns, and other members of religious orders) as a contrast group? To address these questions, 1,622 individuals (60 % women, 40 % men) from different age and recruitment groups were examined, using the standardized Awe/Gratefulness Questionnaire (GrAw-7). It was found that feelings of astonished awe and subsequent gratitude are experienced by all of the individuals and age groups studied here, but at a divergent grading, with the older members of religious orders having the highest scores and the young adults the lowest. Further, non-religious (or self-rated as neither religious nor spiritual) scored awe/gratitude significantly lower than persons with religious affiliations (or self-perceived status as a spiritual and/or religious person). This perceiving form of spirituality can be understood as mindfulness towards the present moment for which one can be sensitized. This does not require a specific religious orientation or ideology and could represent a socially and individually relevant resource, especially in secular societies.

Keywords: awe, gratitude, spirituality, young adults, religious, questionnaire

Einführung

Interessieren sich Menschen heute noch für den Glauben, haben sie noch ein religiöses Empfinden? Sind sie noch sensibel für das Heilige im Leben – oder laufen sie an allem vorbei? Vielleicht sind es andere Aspekte von Spiritualität, die jungen Erwachsenen heute wichtig sind, nicht mehr die kirchlich verfassten Formen?

*Korrespondenzautor: Prof. Dr. Arndt Büssing, Professur für Lebensqualität, Spiritualität und Coping, Institut für Integrative Medizin, Universität Witten/Herdecke, E-Mail: Arndt.Buessing@uni-wh.de

Entsprechend den Befunden der 15. Shell-Jugendstudie glauben 34 % der jungen Menschen an Gott, aber nur 11 % haben ein generelles Interesse an religiösen Themen (Ziebertz 2007). Im *Religionsmonitor 2008* heißt es: 30 % der Jugendlichen glauben an Gott und 28 % interessieren sich nicht für die Religion (Hurrelmann & Albert 2006).

Eine Befragung unter Schüler/-innen der Jahrgangsstufen 11 und 12 sowie Auszubildenden aus Baden-Württemberg ergab, dass sich zwar nur 22 % als religiös bezeichnen würden, aber immerhin 41 % als gläubig. 52 % gaben an, an Gott zu glauben, jedoch kann ca. ein Drittel von ihnen nichts mit Religion anfangen (Wissner et al. 2018). Hier zeigt sich eine klare Diskrepanz zu dem, was (religiös) „geglaubt“ wird und dem, was junge Menschen selber suchend empfinden. In der Untersuchung zeigte sich zudem innerhalb eines Jahres eine zunehmende „Kirchenentfernung“, da Kirche für sie nicht mehr attraktiv ist. Für sie sind vermutlich andere Themenbereiche bedeutsam.

In einer Untersuchung zu den Ausdrucksformen der Spiritualität bei 2.468 jungen Erwachsenen (Altersmittel 18 ± 2 Jahre), von denen sich 73 % als nicht-religiös bezeichnen würden (Büssing et al. 2016), konnte bestätigt werden, dass religiös geprägte Aspekte von Spiritualität bei ihnen von geringem Interesse waren; Transzendenz-Überzeugungen waren etwas stärker ausgeprägt (moderater Ausprägungsbereich), eine existenzialistische Suche nach Weisheit/Einsicht deutlich stärker und ein bewusster Umgang mit anderen/Mitgefühl von größter Bedeutung. In diesen Untersuchungen hatten jungen Männer signifikant geringere Ausprägungs-Scores als junge Frauen (Büssing et al. 2016).

In einer aktuellen Untersuchung ließ sich Ähnliches feststellen (Büssing et al. 2017a): Jüngere Menschen hatten ein signifikant geringeres Interesse an einem Leben aus dem Glauben bzw. Suche nach Gott als ältere Menschen. Hingegen unterschieden sich die Altersgruppen nicht hinsichtlich eines (mehr intentionalen) „friedensstiftenden, respektvollen Umgangs“, sehr wohl jedoch hinsichtlich des konkreten „Engagements für Benachteiligte und die Schöpfung“, das bei den Jüngeren geringer ausgeprägt war. Ob es sich hierbei um eine Dimension handelt, die sich im Laufe des Lebens weiter entwickeln wird oder ob diese Unterschiede auf anders sozialisierte „Generationen“ zurückzuführen ist, bleibt unklar.

Eine weitere Untersuchung zur Ausübungsfrequenz spirituell-religiöser Praxis (Büssing et al. 2017b) bestätigte die oben genannten Untersuchungen insofern, dass ein prosozial-humanistisches Engagement (für andere) sowie existenzialistische Praxis/Ehrfurcht und Dankbarkeit die höchste Ausübungsfrequenz zeigten, eine religiöse Praxis

jedoch deutlich geringer war (insbesondere katholisch geprägte Formen). Religiös geprägte Ausübungsformen der Praxis waren bei jüngeren Personen am geringsten und am höchsten bei älteren Personen zu finden. Hier könnte die unterschiedliche Sozialisation zum Tragen kommen.

Die verfasste Religiosität scheint also nicht im Zentrum des Lebens junger Menschen zu stehen (Streib & Gennerich 2011; Wissner et al. 2018). Für sie sind andere, eher säkulare Formen von Spiritualität bedeutsam, die vornehmlich eine „horizontale Ausrichtung“ in Bezug auf Zuwendung zu anderen und eine eigene Einsicht/Erkenntnis haben, während explizit religiöse oder transzendente Formen der Spiritualität, die eine „vertikale Ausrichtung“ in Bezug auf das Heilige haben, nur für wenige bedeutsam sind. Hierbei geht es vornehmlich um den Umgang mit anderen und das eigene Anliegen, weniger um Resonanz zum Numinosen, was zum einen an fehlender Sozialisation (unterschiedliche Generationen und Lebensstile) und zum anderen auch an mangelnden „Begegnungs-Räumen“ liegen könnte.

Wenn es also um eine (auch zu erlernende) Sensibilisierung für das Besondere im Leben und der Schöpfung geht, dann könnte die Fähigkeit bedeutsam sein, die Schöpfung achtsam wahrzunehmen, sich Gefühle stauender Ehrfurcht an bestimmten Orten und in bestimmten Situationen und sich der dabei einstellenden Gefühle von Dankbarkeit und Wertschätzung bewusst zu sein. Diese könnten als wahrnehmende Aspekte von Spiritualität oder Resonanz mit dem „besonderen Moment“ oder mit dem „Heiligen“ im Leben aufgefasst und entsprechend operationalisiert werden. Diese Fähigkeit sollte unabhängig von religiösen Vorstellungen und Ansichten vorhanden sein und als verbindendes Element über Konfessions- und Weltanschauungsgrenzen hinweg funktionieren.

Ehrfurcht ist ein über das eigene Selbst hinausgehende Emotion, die von Shiota & Keltner (2007) als „emotionale Reaktion auf wahrnehmungsmäßig starke Reize“ gedeutet wurde, welche die „gegenwärtigen mentalen Strukturen überwältigen“. Für Fagley (2012) ist Ehrfurcht ein Aspekt der Wertschätzung, der sich auf Gefühle einer „tiefen emotionalen, spirituellen oder transzendentalen Verbindung zu etwas“ bezieht. Dies kann mit Gefühlen der Dankbarkeit einhergehen (Büssing et al. 2014). Dankbarkeit selber ist ein emotionaler Zustand, der durch positive Vorerfahrungen zu einer generellen Haltung („Dankbarkeits-Disposition“) geworden ist, die nicht notwendigerweise einen personalen Kontext braucht. Dankbarkeit kann aber auch die unmittelbare Reaktion auf eine erwiesene Freundlichkeit durch eine bestimmte Person sein und bedarf in dieser reaktiven Form eines personalen Kontextes (Algoe & Haidt 2009). Eine Dankbarkeits-Disposition

ist mit Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden, Hoffnung und Optimismus assoziiert, jedoch nur schwach mit Indikatoren der Spiritualität (z. B. spirituelle Transzendenz, Selbst-Transzendenz, personale Beziehung zu Gott, McCullough et al. 2002). Ehrfurcht, Dankbarkeit und Mitgefühl werden als „selbst-transzendente“ Emotionen beschrieben, die Einfluss auf unser Sozialverhalten haben (Stellar et al. 2017) und damit auch als gesellschaftlich „nützlich“ anzusehen und zu entwickeln sind.

Im Folgenden soll mit Hilfe des Fragebogens zur Erfassung von staunender Ehrfurcht und Dankbarkeit (*Gratitude/Awe*; GrAw) die Ausprägung dieser in unterschiedlichen Personen- und Altersgruppen sowie bei Personen ohne Religionszugehörigkeit untersucht werden. Von vornehmlichem Interesse ist die relativ große Gruppe junger Erwachsener, die auf die Häufigkeit entsprechender Empfindungen hin untersucht werden soll. Als positive Kontrastgruppe wurden Ordens-Christen gewählt, die aufgrund ihrer besonderen Lebensform und religiösen Praxis hier möglicherweise eine größere Empfindungsfähigkeit haben könnten.

Material und Methoden

Datengenerierung

Die verwendeten Datensätze stammen aus aktuellen Studien und wurden zum Zweck einer größeren Datenbasis kombiniert. Verwendet wurden Daten aus einer Studie zur franziskanisch inspirierten Spiritualität (Büssing et al. 2017), einer Befragung mit „Ärzte ohne Grenzen“ (Aschoff et al., in Vorbereitung), von Personen aus dem Managementbereich (Büssing 2019), Teilnehmer/-innen einer Tagung zur Kinder- und Jugendpsychiatrie in Witten sowie einer Tagung mit Pädagogen in Hannover, weiterhin Studierende der Universität Witten/Herdecke (Büssing, unveröffentlicht), der Alpen-Adria Universität Klagenfurt (Büssing et al. 2017 a,b), Bachelor-Studenten und Studentinnen aus Vallendar bzw. Wien (Knoll & Büssing, in Vorbereitung) sowie von jungen Erwachsenen aus evangelischen Freiwilligendiensten (Büssing et al., in Vorbereitung). Mit dem Ausfüllen der anonymen Befragungsinstrumente erklärten die Teilnehmer/-innen ihr Einverständnis zur Teilnahme. Eine Rückverfolgung zu konkreten Personen ist nicht möglich. Bei den Untersuchungsgruppen handelt es sich um Gelegenheits-Samples; es wird somit auch kein Anspruch auf Repräsentativität erhoben.

Von den untersuchten Personen wurde das Geschlecht und das Alter erfasst. Studierende und Personen aus den (orientierenden) Freiwilligendiensten wurden als

junge Kohorte „in Ausbildung“ zusammengefasst; Personen im Berufsleben aus unterschiedlichen Professionen sowie Ordens-Christen und Personen aus dem Bereiche Theologie/Seelsorge wurden ebenfalls als eigenständige Gruppen zusammengefasst. Weiterhin wurden Personen hinsichtlich ihrer fehlenden Religionszugehörigkeit bzw. ihrer Auskunft, weder religiös noch spirituell zu sein, als eine Gruppe zusammengefasst und alle anderen Personen mit Religionszugehörigkeit (zumeist christlich) bzw. Personen, die sich als entweder religiös oder spirituell bezeichnen würden. Informationen zum Geschlecht, Alter und der Gruppenzugehörigkeit finden sich in Tabelle 1.

Tabelle 1: Charakteristika der untersuchten Personen (N=1.622)

	n	%*	Alter (M ± SD)	ohne Reli- gionszugehörigkeit (%)
Geschlecht (%)				
Frauen	957	60	36 ± 21	15
Männer	634	40	46 ± 21	12
Altersgruppen (%)				
<30 Jahre	792	50	20 ± 3	21
30-40 Jahre	112	7	35 ± 3	14
41-50 Jahre	140	9	46 ± 3	11
51-60 Jahre	228	14	56 ± 3	5
>60 Jahre	314	20	71 ± 7	4
Untersuchungsgruppen (%)				
Personen in Ausbildung:	542	34	19 ± 2	18
Personen in Freiwilligendiensten				
Personen in Ausbildung:	258	16	23 ± 5	29
Student/-innen				
Personen im Berufsleben:	286	18	49 ± 12	19
Gesundheitsberufe, Psychologie, etc.				
Personen im Berufsleben:	534	33	61 ± 14	0
Theologie/Orden				
Religionszugehörigkeit (%)				
Ohne Religionszugehörigkeit / SpR-	214	14	28 ± 14	100
Mit Religionszugehörigkeit / SpR+	1359	86	41 ± 21	0

* bezogen auf Personen, die eine Angabe zur entsprechenden Variable gemacht haben

Messinstrument

Der standardisierte Fragebogen zur Erfassung von Ehrfurcht/Dankbarkeit (GrAw-7) erfasst mit 7 Items Gefühle großer Dankbarkeit; staunender Ehrfurcht; die Wahrnehmung, Schönes erfahren und schätzen gelernt zu haben;

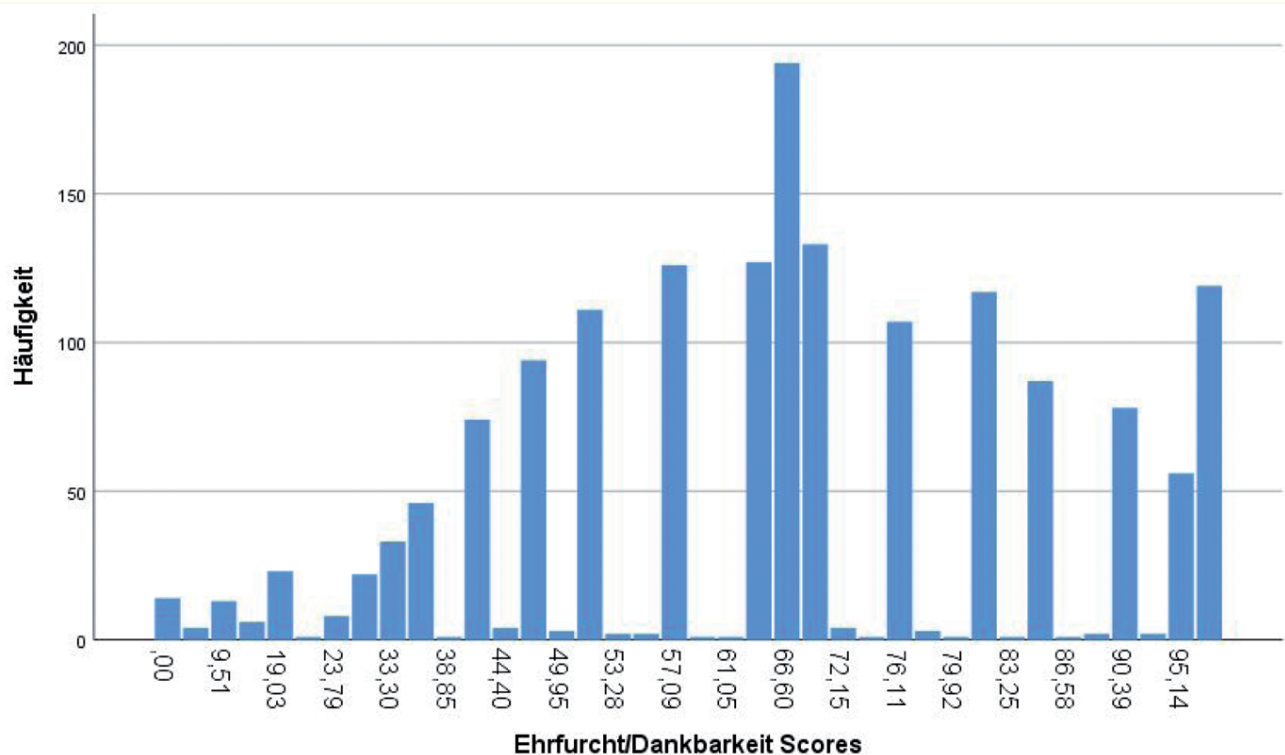


Abb. 1: Verteilung der GrAw-Scores in der Untersuchungsgruppe

das Stehenbleiben und Gebannt-sein von der Schönheit der Natur; das Innehalten und gebannt im Augenblick Verweilen; an bestimmten Orten still und andächtig zu werden und ein Innehalten mit aufkommenden Gefühlen der Dankbarkeit (Büssing et al. 2018). Erfasst werden hiermit individuelle Erfahrungen einzelner Personen in bestimmten Situationen und nicht kollektive Erfahrungen eines emotionalen „Überwältigtseins“ (z. B. im Fußballstadion). Mit einer 4-stufigen Skala wird die Häufigkeit der entsprechenden Wahrnehmungen und Empfindungen erfasst (0=nie, 1=selten, 2=häufig, 3=regelmäßig).

Die interne Konsistenz der Skala ist mit Cronbachs alpha = .82 gut; die 7 Items bilden einen gemeinsamen Faktor (Büssing et al. 2018). Auch in diesem Sample ist die interne Konsistenz gut (Cronbachs alpha = .87) und es lässt sich nur ein Faktor extrahieren (57% Varianzerklärung).

Statistik

Deskriptive, Varianz- sowie stufenweise Regressionsanalysen wurden mit SPSS 23.0 durchgeführt. Das Signifikanzniveau wurde auf $p < 0,01$ gesetzt.

Ergebnisse

Ausprägung von Ehrfurcht/Dankbarkeit in den Personengruppen

Die generelle Verteilung der Ehrfurcht/Dankbarkeits-Scores ist in Abbildung 1 dargestellt. Der Median liegt bei einem Score von 66,6 (Standardabweichung 21,1; 25% Perzentile 52,3; 75% Perzentile 80,9). Auffällig sind die Extrembereiche der Verteilung: Einige scheinen diese Wahrnehmung gar nicht bzw. kaum haben und andere sehr häufig oder sogar regelmäßig.

Die der GrAw-Skala zugrunde liegenden einzelnen Wahrnehmungen und Empfindungen wurden hinsichtlich ihrer Ausprägung entsprechend Geschlecht, Altersgruppen, Personengruppen und (fehlender) Religionszugehörigkeit differenziert. Wie in Tabelle 2 dargestellt, haben Frauen signifikant höhere Scores als Männer, was überwiegend auf die Items 7, 3, 2, 1 zurückzuführen ist, deren Thema die Dankbarkeit und die Wahrnehmung des Schönen ist.

Für das Alter gibt es signifikante Unterschiede in der Ausprägung von Ehrfurcht/Dankbarkeit, wobei alle entsprechenden Wahrnehmungen und Empfindungen bei den Jüngeren am geringsten und bei den Älteren am höchsten sind (Tabelle 2).

Tabelle 2: Ausprägung von Ehrfurcht/Dankbarkeit in der Untersuchungsgruppe

Items der GrAw-Skala [0-3]									
		ED1 große Dankbar- keit	ED2 stau- nende Ehrfurcht	ED3 Schönes erfahren	ED4 bleibe stehen, gebannt von Schön- heit der Natur	ED5 verweile gebannt im Augen- blick	ED6 still und andäch- tig an bestimm- ten Orten	ED7 inne- halten: Dankbar- keit	GrAw- Score [0- 100]
Insgesamt (n=1.620)	M	2,03	1,60	2,33	2,12	1,74	2,01	1,96	65,65
	SD	0,84	0,94	0,71	0,83	0,85	0,83	0,86	21,07
Geschlecht									
Frauen (n=957)	M	2,07	1,60	2,39	2,18	1,78	2,04	2,03	67,05
	SD	0,83	0,95	0,70	0,80	0,84	0,82	0,84	20,50
Männer (n=634)	M	1,99	1,61	2,27	2,02	1,66	1,94	1,87	63,52
	SD	0,86	0,94	0,71	0,85	0,87	0,84	0,87	21,59
F-Wert		4,89	2,97	6,89	7,01	4,32	2,57	8,19	6,75
p-Wert		0,008	0,052	0,001	0,001	0,013	0,077	<0,0001	0,001
Altersgruppen									
< 30 Jahre (n=792)	M	1,77	1,14	2,25	1,96	1,56	1,85	1,77	58,67
	SD	0,92	0,90	0,80	0,89	0,91	0,90	0,93	21,88
30-40 Jahre (n=112)	M	2,09	1,68	2,33	2,07	1,61	1,88	1,87	64,39
	SD	0,73	0,74	0,56	0,73	0,72	0,64	0,81	15,69
41-50 Jahre (n=140)	M	2,12	1,81	2,31	2,09	1,64	1,99	1,99	66,34
	SD	0,70	0,80	0,59	0,83	0,81	0,81	0,75	19,28
51-60 Jahre (n=228)	M	2,25	2,04	2,44	2,21	1,86	2,14	2,13	71,58
	SD	0,64	0,70	0,56	0,70	0,67	0,69	0,67	15,84
> 60 Jahre (n=314)	M	2,44	2,30	2,48	2,44	2,12	2,32	2,31	78,06
	SD	0,62	0,69	0,59	0,64	0,75	0,68	0,70	16,52
F-Wert		46,52	140,45	7,92	20,65	27,89	21,14	27,17	62,64
p-Wert		<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001
Untersuchungsgruppen									
Student/-innen/FWD (n=800)	M	1,78	1,14	2,26	1,97	1,58	1,85	1,78	58,89
	SD	0,92	0,90	0,80	0,90	0,91	0,90	0,93	22,13
Gesundheitsberufe, Psychologie, etc. (n=286)	M	2,04	1,70	2,39	2,11	1,63	1,92	1,86	64,96
	SD	0,73	0,80	0,57	0,77	0,75	0,77	0,79	17,79
Theologie/Orden (n=534)	M	2,41	2,23	2,42	2,35	2,03	2,29	2,29	76,13
	SD	0,61	0,67	0,60	0,68	0,74	0,66	0,66	16,31
F-Wert		99,45	286,20	9,87	34,52	49,69	50,12	63,79	123,61
p-Wert		<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001
Religionszugehörigkeit									
Ohne Religionszugehörigkeit/SpR-	M	1,62	1,04	2,17	1,92	1,52	1,70	1,62	55,27
	SD	0,86	0,91	0,78	0,85	0,87	0,89	0,90	21,54
Mit Religionszugehörigkeit/SpR+	M	2,09	1,70	2,36	2,15	1,78	2,06	2,02	67,32
	SD	0,82	0,92	0,69	0,82	0,85	0,81	0,84	20,61

Tabelle 2: (fortgesetzt)

Items der GrAw-Skala [0-3]								GrAw-Score [0-100]
ED1 große Dankbarkeit	ED2 staunende Ehrfurcht	ED3 Schönes erfahren	ED4 bleibe stehen, gebannt von Schönheit der Natur	ED5 verweile gebannt im Augenblick	ED6 still und andächtig an bestimmten Orten	ED7 innehalten: Dankbarkeit		
F-Wert	58,03	91,67	14,18	15,19	16,75	35,15	40,82	62,45
p-Wert	<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001	<0,0001

Da sich das mittlere Alter der untersuchten Personengruppen sehr deutlich voneinander unterscheidet (Tabelle 1), ist das Ausprägungsmuster entsprechend dieser Altersgruppen unterschiedlich (Tabelle 2). Hier hatten die (älteren) Ordens-Christen/Theologen, die als eine „Positiv-Gruppe“ angesehen wurden, die höchsten GrAw-Scores, und die (jüngeren) Personen „in Ausbildung“ (Studierende und Personen in Freiwilligendiensten) die geringsten. Die anderen Personengruppen, die altersmäßig zwischen den beiden genannten Gruppen liegen, haben auch Ehrfurcht/Dankbarkeits-Scores, die zwischen beiden Gruppen liegen.

Alle Wahrnehmungen und Empfindungen waren bei Personen ohne Religionszugehörigkeit signifikant geringer als bei Personen mit Religionszugehörigkeit (bzw. als bei Personen, die sich als religiös oder spirituell einschätzten, Tabelle 2).

Prädiktoren der Ausprägung von Ehrfurcht/Dankbarkeit

Da somit verschiedene Variablen einen bedeutsamen Einfluss auf die Ausprägung von Ehrfurcht/Dankbarkeit haben, wurden stufenweise Regressionsanalysen durchgeführt. Hierbei zeigte sich, dass alle vier untersuchten Variablen einen signifikanten ($p < 0,0001$) Einfluss auf die Ausprägung des GrAw-Scores haben, insbesondere das Alter ($\text{Beta} = 0,24$; $T = 7,4$), der Umstand Ordens-Christ/Theologe (m/w) zu sein ($\text{Beta} = 0,17$; $T = 5,3$), das männliche Geschlecht ($\text{Beta} = -0,14$; $T = -6,3$) und eine fehlende Religionszugehörigkeit ($\text{Beta} = -0,10$; $T = -4,1$). Jedoch werden durch diese vier Variablen lediglich 18 % der Varianz erklärt (durch das Alter alleine bereits 13 %), sodass weitere, bisher unbekannte Einflussgrößen in Frage kommen.

Da Gefühle staunender Ehrfurcht (Item ED2) starke Ausprägungsunterschiede in den Alters- und Personen-

gruppen zeigten (Tabelle 2), wurden zur Klärung ebenfalls Regressionsanalysen durchgeführt. Auch hier zeigte sich, dass das Alter ($\text{Beta} = 0,37$; $T = 12,3$) den stärksten prädiktiven Einfluss auf die Ausprägung hat (27 % der erklärten Varianz), während durch den Umstand, Ordens-Christ/Theologe zu sein ($\text{Beta} = 0,19$; $T = 5,9$), eine fehlende Religionszugehörigkeit ($\text{Beta} = -0,10$; $T = -4,5$) und das männliche Geschlecht ($\text{Beta} = -0,08$; $T = -3,6$) nur mehr 4 % weitere Varianzerklärung zugefügt wurde (insgesamt: $R^2 = .31$).

Diskussion

Es konnte bestätigt werden, dass Gefühle staunender Ehrfurcht und daraus resultierende Dankbarkeit von allen hier untersuchten Personen- und Altersgruppen erlebt werden, jedoch in divergenter Ausprägung. Auch wenn kein Anspruch erhoben wird, dass die Daten repräsentativ für alle gesellschaftlichen Gruppierungen sind, können dennoch deutliche Unterschiede in Bezug auf das Alter und die Personengruppen festgestellt werden, wobei die älteren Ordens-Christen (die als „Positiv-Gruppe“ angesehen wurden) die höchsten Scores hatten und die jungen Erwachsenen („in Ausbildung“) die niedrigsten. Auch von Personen ohne Religionszugehörigkeit (bzw. Selbsteinschätzung, weder religiös noch spirituell zu sein) wurde Ehrfurcht/Dankbarkeit empfunden, jedoch signifikant geringer als von Personen mit Religionszugehörigkeit (bzw. mit einer Selbsteinschätzung, spirituell und/oder religiös zu sein). Wenig-religiöse Personen sind also nicht notwendigerweise unsensibel, aber sie scheinen weniger häufig in Resonanz mit dem „Heiligen“ im Leben zu gehen.

Generell fanden sich die höchsten Ausprägungsscores für die Erfahrung der und das Erleben von Schönheit (in der Natur) und das gebannte Innehalten vor der „Schönheit der Natur“ oder an bestimmten Orten, wäh-

rend ein Verweilen „im Augenblick“ oder Gefühle „stauender Ehrfurcht“ geringer ausgeprägt waren. Die wertschätzende Wahrnehmung der Natur ist also leichter möglich als das tiefer gehende Gefühl stauender Ehrfurcht. Diese war am stärksten ausgeprägt bei älteren Personen bzw. Ordens-Christen und am geringsten bei den jungen Erwachsenen. Der besondere Lebensstil der Ordens-Christen (mit Gebet und Meditation/Kontemplation) trägt vermutlich zu einer erhöhten Sensibilisierung für das „Heilige“ im Leben bei. Unwesentlich für die Ausprägung der Gefühle stauender Ehrfurcht bei den Ordens-Christen war, ob sie eher einen kontemplativen oder karitativ-zuwendenden Lebensstil hatten ($74,9 \pm 16,3$ versus $76,5 \pm 16,2$; $F=0,9$; nicht signifikant).

Gefühle der Ehrfurcht (vor Gott) scheinen zu einer größeren Verbundenheit mit anderen zu führen, was wiederum zu mehr Wohlbefinden führen kann (Krause & Hayward 2015). In Voruntersuchungen mit der GrAw-Skala wurde zwar ein schwacher Zusammenhang zwischen Ehrfurcht/Dankbarkeit und Wohlbefinden gefunden (WHO5: $r = 0,29$), jedoch kein relevanter Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit (BMLSS: $r = 0,15$). Ehrfurcht/Dankbarkeit und Zufriedenheit/Wohlbefinden kommen also weitgehend unabhängig voneinander vor. Die GrAw-Skala korrelierte jedoch signifikant ($p<0,01$) und moderat mit dispositioneller Dankbarkeit (GQ-6: $r = 0,48$) und der Meditations- ($r = 0,41$) und Gebetsfrequenz ($r = 0,34$) der untersuchten Personen (Büssing et al. 2018). Betende und meditierende Personen scheinen vermutlich besonders „geübt“ darin zu sein, das Besondere im Alltag wahrzunehmen.

Problematisch könnte bei der Interpretation der Begriff „Ehrfurcht“ sein, der für einige eine Konnotation von ehrerbietender Unterwürfigkeit haben könnte. Erzwungenermaßen musste man früher Höhergestellten (z. B. Königen) Ehre erweisen. Heute besteht keine Notwendigkeit mehr für diese „Furcht“ und man empfindet keine überwältigende Distanz mehr zu bestimmten Personen. Heute wird von vielen eher eine emotionale Anrührung an bestimmten Orten oder in der Natur empfunden, nicht mehr vor mächtigen Personen, die in der Alltagswahrnehmung keine Rolle mehr spielen. Gefühle einer das Selbst überschreitenden Überwältigung („Ehrfurcht“), die einer Erleuchtungserfahrung nahekommen können, bedürfen einer angemessenen kognitiven Neuordnung, um diese in den Lebensalltag und die kognitiven Schemata integrieren zu können. Wer diese Erfahrungen gemacht hat und diese in seine Vorstellungsmuster einbauen konnte, der mag das Gefühl haben, ein neues Verständnis der Welt gewonnen zu haben (Shiota et al. 2007). Solch gewaltige Ehrfurchtsempfindungen wären somit eher selten, da sie das

Erfahrungsgefüge irritieren und die persönliche Integrität erschüttern würden.

Diese Wahrnehmungsfähigkeit (Ehrfurcht/Dankbarkeit) kann als „Achtsamkeit“ gegenüber dem Augenblick, wie er ist, operationalisiert werden. Gefühle des Überwältigtseins können vorkommen, sind jedoch keine Notwendigkeit; häufiger scheint es um ein stillwerdendes Innehalten und Verweilen im Augenblick zu gehen. Für diese eher niederschweligen Erfahrungen kann sensibilisiert werden (z. B. in meditativer Übung). Bei den hier untersuchten Ordens-Christen (m/w), den „Ärzten ohne Grenzen“ (m/w) und den Personen aus den Freiwilligendiensten (m/w) konnte ein moderater korrelativer Zusammenhang zwischen Ehrfurcht/Dankbarkeit und Mitgefühl festgestellt werden (SCBCS; $r = 0,49$ bzw. $r = 0,36$; bzw. $r = 0,46$; $p<0,0001$), was die gesellschaftliche Bedeutung dieser über das eigene Selbst hinausgehenden Empfindungen (als säkulare Form einer wahrnehmenden Spiritualität), die auch von a-religiösen/a-theistischen Personen empfunden wird, unterstreichen würde. Ob sie tatsächlich als verbindendes Element über Konfessions- und Weltanschauungsgrenzen hinweg funktioniert, kann noch nicht beantwortet werden.

Es könnten aber Anlehnungen an das buddhistische Achtsamkeitskonzept und damit assoziierte Konzepte gemacht werden, die ebenfalls religionsübergreifend und auch bei a-religiösen Menschen anwendbar und geübt werden können. Für Achtsamkeits-basierte Interventionsprogramme liegt eine Vielzahl an Übersichtsarbeiten vor, die günstige Auswirkungen auf gesundheitsbezogene Variablen beschreiben (Keng et al. 2011; Janssen et al. 2018). Es liegen ebenso Studien zu Schulungsprogrammen vor, die auf a-religiöse „Compassion“ und „Loving-Kindness“ fokussieren; diese zeigen für verschiedene klinische Indikationen ebenfalls positive psychologische Effekte (Hoffmann et al. 2011; Graser & Stangier 2018). Auch eine dreiwöchige Dankbarkeits-Schulung hatte positive Auswirkungen auf Wohlbefinden und Stressempfinden (O’Leary & Dockray 2015). Für den Bereich Ehrfurcht gibt es längst nicht so viele Studienergebnisse wie für die Achtsamkeitsmeditation; viele sind experimentelle Arbeiten, die Online- oder virtuelle Realitäts-Szenarien nutzen (Chirico et al. 2018; McPhetres 2019). Eine interessante Arbeit von Piff et al. (2015) konnte zeigen, dass eine naturalistische Induktion von Ehrfurcht bei Teilnehmern, die sich in einem Baum-Hain aufhielten, ihr prosoziales Verhalten verbesserte. Mediationsanalysen zeigten hierbei, dass diese Effekte zum Teil über eine Verringerung des „Ich-Empfindens“ (im Sinne eines „kleinen Ichs“) erklärt werden können.

Für all diese Empfindungen kann – wenn dazu die Bereitschaft vorhanden ist – sensibilisiert werden; sie sind

prinzipiell schulbar, bedürfen keiner spezifischen religiösen Ausrichtung oder Weltanschauung und könnten eine gesellschaftlich und individuell relevante Ressource gerade in säkular geprägten Gesellschaften darstellen. Ob Ehrfurcht tatsächlich mit Achtsamkeit zusammenhängt, ist unklar. In einer kleinen Subgruppe der hier untersuchten Personen aus dem Bereich des Managements ($n=66$) korrelierte Ehrfurcht/Dankbarkeit zumindest schwach mit der empfundenen Wichtigkeit von Achtsamkeit im Berufsleben ($r = 0,29$), jedoch deutlich stärker mit Güte ($r = 0,45$), Großzügigkeit ($r = 0,37$) und Hoffnung ($r = 0,35$) (Büssing & Bolsinger, unveröffentlicht). Weiterführende Untersuchungen sind also lohnend.

Danksagungen: Herzlichen Dank allen, die bei der Rekrutierung der Personengruppen beteiligt waren!

Autorenbeiträge: Der Autor übernimmt die volle Verantwortung für den gesamten Inhalt und die Einreichung des Manuskripts.

Forschungsförderung: Keine.

Widerstreitende Interessen: Der Autor gibt an, dass keine Interessenkonflikte bestehen.

Einwilligungserklärung: Mit dem Ausfüllen der anonymen Befragungsinstrumente erklärten die Teilnehmer*innen ihr Einverständnis zur Teilnahme.

Erklärung zur ethischen Zulassung: In Übereinstimmung mit der Deklaration von Helsinki wurden die Teilnehmer über die Intention der anonymen Befragung informiert und haben freiwillig teilgenommen.

Acknowledgement: Thank you to everyone involved in the recruitment of the groups!

Author contributions: The author has accepted responsibility for the entire content of this submitted manuscript and approved submission.

Research funding: None.

Competing interests: Der author states no potential conflict of interest.

Informed consent: By completing the anonymous survey instruments, the participants agreed to participate.

Ethical approval: The research related to human use has been complied with all the relevant national regulations, institutional policies and in accordance the tenets of the Helsinki Declaration.

Literatur

Algoe SB, Haidt J (2009) Witnessing excellence in action: the “other-praising” emotions of elevation, gratitude, and admiration. *Journal of Positive Psychology* 4:105–127.

- Büssing A, Wirth AG, Reiser F, Zahn A, Humbroich K, Gerbershagen K, Schimrigk S, Haupts S, Hvidt NC, Baumann K (2014) Experience of gratitude, awe and beauty in life among patients with multiple sclerosis and psychiatric disorders. *Health and Quality of Life Outcomes*. doi: 10.1186/1477-7525-12-63. [Epub].
- Büssing A, Recchia DR, Surzykiewicz J, Baumann K (2016) Ausdrucksformen der Spiritualität bei Schülern und jungen Erwachsenen. *Spiritual Care* 5:261–272.
- Büssing A, Warode M, Gerundt M, Dienberg T (2017a) Validation of a novel instrument to measure elements of Franciscan-inspired Spirituality in a general population and in religious persons. *Religions*. (doi:10.3390/rel8090197). [Epub ahead of print]
- Büssing A, Recchia DR, Gerundt M, Warode M, Dienberg T (2017b) Validation of the SpREUK—Religious Practices Questionnaire as a measure of Christian religious practices in a general population and in religious persons. *Religions*. doi: 10.3390/rel8120269. [Epub ahead of print].
- Büssing A, Rechia DR, Baumann T (2018) Validation of the Gratitude/Awe Questionnaire and its association with disposition of gratefulness. *Religions* doi: 10.3390/rel9040117. [Epub ahead of print].
- Büssing A (2019) Dimensionen der Spiritualität bei Führungskräften. In: Warode M, Bolsinger H, Büssing A (Hg.) *Spiritualität in der Managementpraxis*. Freiburg: Herder. 82–107.
- Chirico A, Ferrise F, Cordella L, Gaggioli A (2018) Designing awe in virtual reality: an experimental study. *Frontiers in Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02351. [Epub].
- Fagley NS (2012) Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics, the Big 5 personality factors, and gratitude. *Personality and Individual Differences* 53:59–63.
- Graser J, Stangier U (2018) Compassion and Loving-Kindness Meditation: an overview and prospects for the application in clinical samples. *Harvard Review of Psychiatry* 26:201–215.
- Hofmann SG, Grossman P, Hinton DE (2011) Loving-kindness and compassion meditation: potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review* 31:1126–1132.
- Hurrelmann K, Albert M (2006) *Jugend 2006. 15. Shell Jugendstudie: Eine pragmatische Generation unter Druck*. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Janssen M, Heerkens Y, Kuijer W, van der Heijden B, Engels J (2018) Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: a systematic review. *PLoS One*. doi: 10.1371/journal.pone.0191332 [Epub].
- Keng SL, Smoski MJ, Robin CJ (2011) Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. *Clinical Psychology Review* 31:1041–1056.
- Krause N, Hayward RD (2005) Assessing whether practical wisdom and awe of God are associated with life satisfaction. *Psychology of Religion and Spirituality* 7:51–59.
- McCullough ME, Emmons RA, Tsang JA (2002) The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology* 82:112–127.
- McPhetres J (2019) Oh, the things you don't know: awe promotes awareness of knowledge gaps and science interest. *Cognition & Emotion*. doi: 10.1080/02699931.2019.1585331. [Epub ahead of print]
- O'Leary K, Dockray S (2015) The effects of two novel gratitude and mindfulness interventions on well-being. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 21:243–245.
- Shiota MN, Keltner D, Mossman A (2007) The nature of awe: elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition & Emotion* 21:944–963.

- Stellar JF, Gordon AM, Piff PK, Cordaro D, Anderson CL, Bai Y, Maruskin LA, Keltner D (2017) Self-transcendent emotions and their social functions: compassion, gratitude, and awe bind us to others through prosociality. *Emotion Review* 9:200–207.
- Streib H, Gennerich K (2011) Jugend und Religion: Bestandsaufnahmen, Analysen und Fallstudien zur Religiosität Jugendlicher (Jugendforschung). Weinheim: Beltz Juventa.
- Wissner G, Böhner A, Nowack R, Gronover M, Boschki R, Schweitzer F (2008) Jugend – Glaube – Religion: Eine Repräsentativstudie zu Jugendlichen im Religions- und Ethikunterricht (Glaube – Wertebildung – Interreligiosität). Münster: Waxmann.
- Ziebertz HG (2007): Gibt es einen Tradierungsbruch? Befunde zur Religiosität der jungen Generation. In: Bertelsmann Stiftung (Hg.) Religionsmonitor 2008. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus. 44-53

Biografische Angaben

Arndt Büssing

Univ.-Prof. Dr., ist Arzt und Professor für Lebensqualität, Spiritualität und Coping an der Universität Witten/Herdecke sowie External Fellow bei IUNCTUS – Kompetenzzentrum für Christliche Spiritualität der PTH Münster.