Zwischen Sinn, Spiritualität und psychischer Gesundheit

Die Ergebnisse der Zwingmann-Metaanalyse

im Horizont des Integrativen Weisheitskompasses

Norbert Rieser

Grundsatzessay

September 2026

Abstract

Die Metaanalyse von Christian Zwingmann über Religiosität, Spiritualität und psychische Gesundheit im deutschsprachigen Raum bietet für den Integrativen Weisheitskompass einen bemerkenswert nüchternen empirischen Bezugspunkt. Aus 39 unabhängigen Primärstudien mit insgesamt 188.561 Teilnehmenden ergibt sich ein statistisch signifikanter, im Mittel jedoch kleiner positiver Zusammenhang zwischen Religiosität beziehungsweise Spiritualität und psychischer Gesundheit ($r = 0{,}083$; 95%-KI $[0{,}055; 0{,}111]$). Zugleich weist die Analyse eine ausgeprägte Heterogenität der Einzelbefunde auf ($I^2 = 96\,\%$), differenziert zwischen Religiosität, Spiritualität und Mischformen und macht auf eine Forschungslücke bei negativen religiösen oder spirituellen Bewältigungsformen aufmerksam.1

Ich lese diese Ergebnisse weder als Bestätigung einer religiösen Gesundheitsverheißung noch als Beleg für die Bedeutungslosigkeit spiritueller Praxis. Im Gegenteil: Gerade die geringe durchschnittliche Effektstärke und die starke Streuung der Einzelbefunde sprechen für jene differenzierende Logik, aus der der Integrative Weisheitskompass entstanden ist. Spiritualität kann eine Ressource sein, sie kann psychosozial nahezu neutral bleiben, und sie kann in belastender Gestalt selbst Teil eines Problems werden. Für Gesundheitsprävention folgt daraus, dass spirituelle Ressourcen weder verdrängt noch überschätzt, sondern im Zusammenhang mit Lebenslage, Belastung, sozialer Unterstützung, Kommunikationsfähigkeit und dem Zugang zu fachlicher Hilfe beurteilt werden sollten.

Der vorliegende Essay verbindet die empirischen Befunde der Metaanalyse mit dem Weisheitskompass als evidenzinformiertem Orientierungs-, Lern- und Kommunikationsmodell. Die mathematische Erweiterung des Modells versteht sich ausdrücklich als heuristische Formalisierung: Sie macht Annahmen sichtbar und überprüfbar, erhebt keinen Anspruch auf diagnostische oder prognostische Validierung.

---

1 Christian Zwingmann, “Religiosity, Spirituality and Mental Health: Meta-analysis of Studies from the German-Speaking Area”, *Journal of Religion and Health* 65 (2026), 132-157, DOI 10.1007/s10943-025-02406-3. Der Originalartikel berichtet 39 Studien, $N = 188.561$, $r = 0{,}083$ und eine hohe Heterogenität. Grundlage der vorliegenden Interpretation ist die vom Nutzer bereitgestellte deutsche Arbeitsübersetzung.

Inhaltsverzeichnis

1 Ausgangspunkt: Empirie statt Glaubenssatz
2 Was die Metaanalyse tatsächlich zeigt
3 Statistische Signifikanz und praktische Bedeutung
4 Die Heterogenität als Schlüsselbefund
5 Religiosität, Spiritualität und säkularisierte Lebenswelten
6 Die übersehene dunkle Seite spiritueller Bewältigung
7 Spiritualität als Ressource, nicht als Ersatzsystem
8 Der Weisheitskompass als psychosoziale Übersetzungsleistung
9 Mathematische Erweiterung des Integrativen Weisheitskompasses
9.1 Belastungen und Ressourcen
9.2 Positive und negative spirituelle Dynamiken
9.3 Belastungs-Ressourcen-Differenz und Handlungspuffer
9.4 Orientierung als vermittelnde Größe
10 Was Beten leisten kann - und was nicht
11 Die pädagogische Dimension
12 Wissenschaftlicher Status der Verbindung zum Weisheitskompass
13 Schluss: Glaube darf tragen - aber er muss nicht alles tragen
14 Literatur- und Quellenverzeichnis
15 Notationsübersicht

1 Ausgangspunkt: Empirie statt Glaubenssatz

Die Frage, ob Religiosität oder Spiritualität psychische Gesundheit fördern, klingt zunächst einfacher, als sie ist. Sie berührt persönliche Erfahrung, Weltanschauung, Theologie, Psychologie und Gesundheitswissenschaft zugleich. Wer erlebt hat, dass Gebet in einer schwierigen Zeit trägt, ist leicht versucht, aus der eigenen Erfahrung einen allgemeinen Zusammenhang abzuleiten. Wer umgekehrt erlebt hat, dass religiöse Antworten Angst, Schuld oder Verzweiflung nicht lösen konnten, könnte ebenso rasch zum gegenteiligen Urteil gelangen. Mich interessiert der Raum zwischen diesen beiden Gewissheiten. Der Integrative Weisheitskompass ist aus meiner Erfahrung heraus entstanden, dass Menschen in belastenden Lebenslagen selten nur eine einzige Ressource brauchen. Ein Gebet kann beruhigen, eine vertraute Person kann zuhören, eine Familie kann tragen, eine fachkundige Beratung kann ordnen, eine therapeutische Begleitung kann vertiefen, eine medizinische Abklärung kann notwendig werden. Keine dieser Ebenen muss die andere entwerten. Problematisch wird es erst dort, wo aus einer Ressource ein Alleinvertretungsanspruch entsteht.

Die Metaanalyse von Christian Zwingmann ist für mein Modell aufschlussreich. Sie führt zur Sachlichkeit. Sie zeigt einen Zusammenhang, aber keinen großen. Sie findet ein statistisches Signal, aber keine einfache Lebensregel. Sie dokumentiert Gemeinsamkeiten und zugleich erhebliche Unterschiede zwischen Studien. Diese Spannung ist wissenschaftlich fruchtbar.2

Der Weisheitskompass wird nicht darüber entscheiden, ob Glaube oder Spiritualität “richtig” ist. Seine Aufgabe liegt früher und praktischer: Er soll helfen zu erkennen, wie eine Ressource in einer konkreten Lebenslage wirkt, welche weiteren Hilfen fehlen und ob ein Mensch durch seine bisherigen Bewältigungsformen tatsächlich handlungsfähiger wird.

2 Was die Metaanalyse tatsächlich zeigt

Zwingmann bündelt 39 unabhängige Primärstudien aus dem deutschsprachigen Raum. Insgesamt fließen 188.561 Personen in die Analyse ein. Der größte Teil der Untersuchungen stammt aus Deutschland, weitere Studien aus Österreich, der deutschsprachigen Schweiz und länderübergreifenden Stichproben. Die Analyse bezieht Studien aus den Jahren 2016 bis 2022/23 ein und aktualisiert damit eine frühere deutschsprachige Metaanalyse.3

---

2 Zwingmann 2026, Zusammenfassung und Diskussion. Der Artikel ordnet den mittleren Zusammenhang ausdrücklich als klein ein und betont Unterschiede nach Messinstrumenten sowie die starke Heterogenität der Studien.

3 Zwingmann 2026, Methoden und deskriptive Ergebnisse. Die Metaanalyse aktualisiert die frühere deutschsprachige Arbeit von Hodapp und Zwingmann (2019).

Die zentrale Schätzung lautet:

$$r = 0{,}083$$

mit

$$95\%\text{-KI} = [0{,}055; 0{,}111]$$

und

$$p < 0{,}001.$$

Der mittlere Zusammenhang zwischen Religiosität beziehungsweise Spiritualität und psychischer Gesundheit ist statistisch signifikant positiv, seiner Größenordnung nach jedoch klein.4

Diese Feststellung verlangt sprachliche Disziplin. Sie bedeutet nicht, dass Religiosität oder Spiritualität psychische Gesundheit verursacht. Die Primärdaten sind querschnittlich. Deshalb bleibt offen, ob spirituelle oder religiöse Orientierung psychische Gesundheit begünstigt, ob psychisch stabilere Menschen bestimmte Formen von Religiosität oder Spiritualität eher leben oder ob dritte Faktoren beide Bereiche zugleich beeinflussen.5

Ebenso wenig darf aus dem kleinen Mittelwert geschlossen werden, Spiritualität sei praktisch bedeutungslos. Ein Durchschnittswert beschreibt eine Population; er erzählt noch nicht die Geschichte eines einzelnen Menschen. In der Beratung und Prävention erweist sich diese Unterscheidung als unverzichtbar.

3 Statistische Signifikanz und praktische Bedeutung

Aus $r = 0{,}083$ lässt sich deskriptiv das quadrierte Zusammenhangsmaß berechnen:

$$R^2 = r^2 = (0{,}083)^2 \approx 0{,}0069.$$

Das entspricht ungefähr $0{,}69\,\%$ gemeinsamer Varianz. Die ergänzende statistische Interpretation, die dieser Arbeit zugrunde liegt, macht damit anschaulich, wie klein ein durchschnittlicher linearer Zusammenhang ausfällt.6

---

4 Zwingmann 2026, Ergebnisse: gewichtete mittlere Gesamteffektstärke $r = 0{,}083$, $z = 5{,}727$, $p < 0{,}001$, 95%-KI $[0{,}055; 0{,}111]$.

5 Zwingmann 2026, Einschränkungen. Der Autor weist ausdrücklich darauf hin, dass die querschnittlichen Korrelationsdaten keine kausalen Schlussfolgerungen erlauben.

6 Eigene deskriptive Berechnung aus dem berichteten Korrelationskoeffizienten: $0{,}083^2 \approx 0{,}0069$. Die ergänzende statistische Interpretation hebt diesen Wert ebenfalls hervor. Er ist als

Hier wird eine Präzisierung nötig. Aus $R^2 \approx 0{,}69\,\%$ folgt nicht, dass "99,31 Prozent der psychischen Gesundheit" von anderen eindeutig bestimmbaren Ursachen erklärt würden. Psychische Gesundheit kann nicht als Kuchen beschrieben werden, der sich sauber auf einzelne Einflussfaktoren verteilen lässt. Nicht erklärte Varianz umfasst eine Vielzahl weiterer Einflüsse, Wechselwirkungen, Messfehler und möglicherweise nichtlineare Beziehungen.

Für den Weisheitskompass ziehe ich eine andere Konsequenz: Eine spirituelle Ressource kann bedeutsam sein, ohne ein Hauptwirkfaktor zu sein. Diese Nüchternheit schützt vor zwei Irrtümern. Der erste Irrtum, spirituelle Praxis als nahezu wirkungslos abzutun, weil sich der Durchschnittseffekt als klein erweist. Der zweite Irrtum, aus persönlicher Erfahrung oder einzelnen Studien eine allgemeine Schutzwirkung abzuleiten, die der Datensatz nicht trägt.

Der Weisheitskompass steht zwischen diesen Extremen. Er fragt nach ihrer Funktion im konkreten Fall, nicht zuerst nach der Größe einer Ressource im statistischen Mittel.

4 Die Heterogenität als Schlüsselbefund

Für mich gehört die ausgeprägte Heterogenität der Studien zu den interessantesten Befunden der gesamten Metaanalyse. Zwingmann berichtet:

$$Q = 1873{,}41, \qquad df = 38, \qquad p < 0{,}01$$

und

$$I^2 = 96\,\%.$$

Ein derart hoher I^2-Wert zeigt, dass sich die beobachteten Effektstärken weit mehr unterscheiden, als durch bloßen Stichprobenzufall zu erwarten wäre.[7] Für den Weisheitskompass bedeutet das keine statistische Randnotiz - nahezu eine programmatische Aufforderung zur Differenzierung.

Wenn der mittlere Zusammenhang klein ist, die Einzelergebnisse aber stark streuen, dann war die Frage "Hilft Spiritualität?" in dieser Allgemeinheit zu grob gestellt. Sinnvoller lautet sie: Unter welchen Bedingungen, in welcher Form, für welchen Menschen und in welcher Lebenslage kann Spiritualität zu einer tragfähigen Ressource werden - und wann geschieht das nicht?

Diese Perspektive entspricht meinem Verständnis psychosozialer Gesundheitsprävention. Menschen verfügen über keine abstrakte "Ressourcenmenge". Ressourcen sind eingebettet. Familie kann tragen oder belasten. Arbeit kann Sinn stiften oder erschöpfen. Religion kann Hoffnung

---

gemeinsamer linearer Varianzanteil zu lesen, nicht als kausaler Erklärungsanteil psychischer Gesundheit.

7 Zwingmann 2026, Moderatoranalysen: $Q = 1873{,}41$, $df = 38$, $p < 0{,}01$, $I^2 = 96\,\%$.

eröffnen oder Schuld verschärfen. Ein und dieselbe Ressource kann ihren Charakter im Lebensverlauf verändern. Deshalb braucht Prävention Orientierung statt Schablonen.

5 Religiosität, Spiritualität und säkularisierte Lebenswelten

Die Metaanalyse unterscheidet zwischen Religiositäts-, Spiritualitäts- und Mischskalen. Die gemittelten Zusammenhänge betragen:

$$r(\text{Spiritualität}) = 0{,}087,$$

$$r(\text{Mischformen}) = 0{,}083,$$

$$r(\text{Religiosität}) = 0{,}056.$$

Die Unterschiede zwischen diesen drei Gruppen sind klein und statistisch nicht signifikant. Es wäre methodisch unzulässig, daraus ein Ranking abzuleiten oder zu behaupten, Spiritualität sei der Religiosität grundsätzlich überlegen.8

Dennoch bleibt die Richtung der Befunde kulturell interessant. Zwingmann diskutiert, ob in einem stark säkularisierten deutschsprachigen Umfeld nicht institutionalisierte und semantisch offenere Formen transzendenter Sinngebung eher anschlussfähig sein können als klassisch institutionalisierte Religiosität. Auch die Inhaltsanalysen weisen in diese Richtung: Erfahrungsbezogene und ideelle Dimensionen zeigen tendenziell höhere Zusammenhänge als einige stärker praxisbezogene Formen.9

Für den Weisheitskompass ergibt sich eine Konsequenz. Wer nach spirituellen Ressourcen fragt, sollte nicht bei Konfessionszugehörigkeit oder Gottesdiensthäufigkeit stehenbleiben. Entscheidend wird, wie ein Mensch Sinn, Hoffnung, Zugehörigkeit, Transzendenz und innere Ausrichtung erlebt.

Der eine findet die Orientierung in ausdrücklich religiöser Sprache. Ein anderer erlebt sie in einer offeneren Spiritualität. Ein dritter verbindet religiöse Tradition mit philosophischer Reflexion, Naturerfahrung oder Gemeinschaft. Der Weisheitskompass wird diese Unterschiede nicht nivellieren. Er möchte sie besprechbar machen.

---

8 Zwingmann 2026, Moderatoranalyse nach R/S-Klassifikation: Spiritualitätsskalen $r = 0{,}087$, Mischskalen $r = 0{,}083$, Religiositätsskalen $r = 0{,}056$; der Unterschied zwischen den Untergruppen ist nicht signifikant.

9 Zwingmann 2026, Diskussion. Der Autor interpretiert die Richtung der Ergebnisse vorsichtig vor dem Hintergrund säkularisierter Gesellschaften und neuerer Spiritualitätsmessungen.

6 Die übersehene dunkle Seite spiritueller Bewältigung

Bemerkenswert zeigt sich eine Forschungslücke der aktuellen Metaanalyse: Unter den neueren deutschsprachigen Allgemeinbevölkerungsstudien fand sich keine Untersuchung, die negative Formen von Religiosität oder Spiritualität in derselben Weise einbezog. Das ist bedeutsam, weil die frühere deutschsprachige Metaanalyse für negative religiöse beziehungsweise spirituelle Bewältigungsformen einen deutlich ungünstigeren Zusammenhang mit psychischer Gesundheit gefunden hatte, im Mittel etwa

$$r \approx -0{,}20.$$

Gemeint sind unter anderem negatives religiöses Coping, belastende Gottesbilder, das Erleben göttlicher Verlassenheit oder Konflikte innerhalb des eigenen Glaubens.10

Dieser Befund berührt den Entstehungsgedanken des Weisheitskompasses unmittelbar. Ich habe selbst die Erfahrung gemacht, dass Gebet bis zu einem gewissen Punkt tragen kann. Ein Gebet kann Distanz schaffen, Hoffnung erhalten, das Gefühl von Vereinzelung durchbrechen oder eine bedrängende Situation in einen größeren Sinnhorizont stellen. Aber ich habe ebenso erlebt, dass psychische und psychosoziale Dynamiken einen Punkt erreichen können, an dem Beten allein nicht mehr ausreicht. Daraus folgt kein Argument gegen Spiritualität, eher ein Argument gegen ihre Überforderung. Problematisch wird es, wenn anhaltende Angst, Erschöpfung oder innere Unruhe als Zeichen mangelnden Glaubens gedeutet wird. Dann kann aus einer Ressource zusätzlicher Druck entstehen. Ein Mensch leidet nicht nur unter seiner ursprünglichen Belastung, sondern auch unter dem Gedanken, er müsse sich bei ausreichendem Glauben eigentlich anders fühlen.

Heuristisch kann diese Dynamik so ausgedrückt werden:

$$\text{Belastung} + \text{Selbstvorwurf} + \text{spirituelle Schuld} > \text{ursprüngliche Belastung}.$$

Das Weisheitskompass-Modell hat die Fähigkeit, Spiritualität nicht nur als mögliche Ressource, sondern auch als möglichen Konfliktbereich wahrzunehmen.

7 Spiritualität als Ressource, nicht als Ersatzsystem

Aus der Metaanalyse lässt sich kein therapeutischer Alleinanspruch spiritueller Praxis ableiten. Dafür wäre der durchschnittliche Zusammenhang zu klein, die Heterogenität zu groß und die Kausalrichtung ungeklärt. Ebenso wenig wäre es gerechtfertigt, eine spirituelle Dimension aus

---

10 Zwingmann 2026, Diskussion; vgl. Hodapp / Zwingmann 2019. In der älteren Metaanalyse zeigten negative Formen von Religiosität/Spiritualität einen vergleichsweise starken negativen mittleren Zusammenhang mit psychischer Gesundheit von ungefähr $r = -0{,}20$.

psychosozialer Prävention auszublenden. Ich halte eine mittlere Position für sachlich überzeugend: Spiritualität als eine mögliche Ressource unter mehreren. Ihr Wert zeigt sich nicht in ihrer Existenz, sondern in ihrer tatsächlichen Wirkung auf Orientierung, Beziehung, Selbstwahrnehmung und Handlungsfähigkeit. Für Begleitung verändert das die Fragen. Statt zu fragen, ob jemand "genug" betet, interessiert mich, ob das Gebet Klarheit schafft oder Angst verstärkt. Statt religiöse Gemeinschaft pauschal als Schutzfaktor zu betrachten, frage ich, ob sie Zugehörigkeit ermöglicht oder die Offenlegung von Belastungen erschwert. Statt Spiritualität als Gegenmodell zu professioneller Hilfe zu behandeln, frage ich, ob sie einen Menschen ermutigt, notwendige Unterstützung anzunehmen. Damit wird Spiritualität weder entwertet noch sakralisiert. Sie wird als reale menschliche Dimension ernst genommen.

8 Weisheitskompass als psychosoziale Übersetzungsleistung

Die Metaanalyse untersucht statistische Zusammenhänge. Der Weisheitskompass verfolgt eine andere, aber anschlussfähige Aufgabe: Er versucht, aus komplexen Lebenslagen lesbare Zusammenhänge zu machen.

Dabei interessiert mich weniger die Frage

Macht Spiritualität gesund?

als die prozessbezogene Frage

Wie verändert Spiritualität den Umgang mit Belastung?

Eine spirituelle Ressource kann beispielsweise helfen, Hoffnung zu bewahren, die eigene Lage in einen Sinnzusammenhang zu stellen oder Unterstützung innerhalb einer Gemeinschaft zu erreichen. Sie kann zugleich problematisch werden, wenn sie Vermeidung begünstigt, notwendige Hilfe verzögert oder Leid als persönliches bzw. religiöses Versagen interpretiert. Die Metaanalyse entscheidet diese Mechanismen nicht. Die querschnittliche Datengrundlage bietet keine kausale Gewissheit.[11], jedoch genügend empirische Grundlagen, um Spiritualität als einen möglichen Bestandteil eines breiteren psychosozialen Ressourcenmodells ernst zu nehmen.

11 Zwingmann 2026, Einschränkungen. Neben der fehlenden Kausalaussage verweist die Studie auf mögliche nichtlineare Zusammenhänge und Antwortverzerrungen bei Fragebogendaten.

9 Mathematische Erweiterung des Integrativen Weisheitskompasses

Die Befunde legen nahe, das mathematische Modell des Weisheitskompasses differenzierter zu formulieren. Mathematik dient hier nicht dazu, menschliche Erfahrung scheinexakt zu berechnen. Ihr Wert erweist sich darin, Voraussetzungen und Hypothesen sichtbar zu machen.

9.1 Belastungen und Ressourcen

Die effektive Gesamtbelastung sei weiterhin

$$B_{\text{eff}}(t) = \sum_{i=1}^{n} \alpha_i \, b_i(t) + \sum_{i<j} \gamma_{ij} \, b_i(t) b_j(t).$$

Die erste Summe erfasst einzelne Belastungen, gewichtet mit α_i. Der zweite Term berücksichtigt Wechselwirkungen: Mehrere Belastungen können sich gegenseitig verstärken.

Die nicht-spirituellen Ressourcen fasse ich als

$$R_B(t) = a(t)[R_P(t) + R_F(t) + R_S(t) + R_I(t)]$$

zusammen. Dabei stehen R_P für persönliche, R_F für familiäre, R_S für soziale und R_I für institutionelle beziehungsweise professionelle Ressourcen. Der Faktor $a(t)$ beschreibt deren tatsächliche Zugänglichkeit und Nutzbarkeit.

9.2 Positive und negative spirituelle Dynamiken

Aus den Befunden der Religions- und Spiritualitätsforschung erscheint es sinnvoll, die spirituelle Dimension nicht als ausschließlich positive Größe zu modellieren. Ich unterscheide zwischen

$$T_{\text{pos}}(t)$$

als tragender spiritueller beziehungsweise religiöser Ressource und

$$T_{\text{neg}}(t)$$

als spirituell oder religiös vermittelter Zusatzbelastung.

Mit zwei Gewichtungsparametern $\eta_{\text{pos}}, \eta_{\text{neg}} \geq 0$ lässt sich die effektive Ressourcenbilanz heuristisch schreiben als

$$R_{\text{eff}}(t) = R_B(t) + \eta_{\text{pos}} T_{\text{pos}}(t) - \eta_{\text{neg}} T_{\text{neg}}(t)$$

oder vollständig:

$$R_{\text{eff}}(t) = a(t)[R_P(t) + R_F(t) + R_S(t) + R_I(t)] + \eta_{\text{pos}} T_{\text{pos}}(t) - \eta_{\text{neg}} T_{\text{neg}}(t)$$

Die Parameter η_{pos} und η_{neg} sind **nicht empirisch kalibriert**. Die Metaanalyse bringt keine Koeffizienten, die unmittelbar in dieses Modell eingesetzt werden können. Die Gleichung ist eine begriffliche Formalisierung: Sie verhindert, dass Spiritualität automatisch als positive Ressource verbucht wird.

9.3 Belastungs-Ressourcen-Differenz und Handlungspuffer

Die Belastungs-Ressourcen-Differenz lautet

$$M(t) = B_{\text{eff}}(t) - R_{\text{eff}}(t)$$

und der verbleibende Handlungspuffer

$$P(t) = \Theta(t) - M(t),$$

wobei $\Theta(t)$ eine dynamische, person- und situationsabhängige kritische Zone bezeichnet.

Je größer $P(t)$ ist, desto mehr Handlungsspielraum bleibt. Je stärker sich $P(t)$ null nähert, desto dringlicher wird es, zusätzliche Ressourcen zu erschließen oder Belastungen zu reduzieren. Das Modell behauptet dabei keine scharfe klinische Schwelle. Es beschreibt eine präventive Denkfigur.

9.4 Orientierung als vermittelnde Größe

Die zentrale Größe des Weisheitskompasses bleibt die Orientierungsfähigkeit

$$\Omega(t).$$

Sie kann heuristisch als Funktion mehrerer Fähigkeiten verstanden werden:

$$\Omega(t) = f\big(V(t), H(t), K(t), N(t), S_T(t)\big)$$

mit V für Verstehbarkeit, H für Handhabbarkeit, K für Kommunikationsfähigkeit, N für Navigationskompetenz und S_T für reflektierte Sinn- beziehungsweise Transzendenzorientierung.

Der Begriff *reflektiert* ist entscheidend. Eine spirituelle Überzeugung wird nicht allein dadurch präventiv hilfreich, dass sie stark ausgeprägt ist. Sie gewinnt präventive Qualität, wenn sie einen Menschen befähigt, seine Lage realistischer wahrzunehmen, Beziehungen zu nutzen, Grenzen anzuerkennen und notwendige Hilfe zuzulassen.

Die Prozesshypothese lautet daher:

$$\Omega(t) \uparrow \Rightarrow a(t) \uparrow \Rightarrow R_{\text{eff}}(t) \uparrow \Rightarrow M(t) \downarrow \Rightarrow P(t) \uparrow$$

In Worten: Wachsende Orientierung kann die Zugänglichkeit vorhandener Ressourcen verbessern; besser nutzbare Ressourcen können die Belastungs-Ressourcen-Differenz verringern und dadurch Handlungsspielraum erhalten oder zurückgewinnen.

Das stellt eine empirisch prüfbare Hypothese dar, keine bereits bestätigte Kausalgleichung.

10 Was Beten leisten kann - und was nicht

Die nüchterne Stärke der Metaanalyse besteht für mich darin, dass sie einen Erfahrungsraum offenhält, ohne ihn zu idealisieren. Gebet und Spiritualität können psychologisch bedeutsam sein. Ein mittlerer Zusammenhang geht aus der empirischen Studie hervor, seine Größenordnung ist klein. Das entspricht meiner Grundintuition als wie eine überzogene Behauptung. Beten kann Halt geben, ohne jedes Problem zu lösen. Es kann eine erste Form von Selbstbesinnung sein, ohne weitere spezifische Fachhilfe überflüssig zu machen. Es kann einem Menschen helfen, seine Angst auszuhalten, ohne Ursachen aufzulösen. Es kann Sinn eröffnen, wo äußere Umstände zunächst unverändert bleiben. Deshalb beurteile ich Spiritualität nicht nach dem Kriterium, ob sie alle Belastungen beseitigt. Die angemessenere Frage geht in die Richtung, ob sie einen Menschen in der Wirklichkeit hält oder aus ihr herausführt. Eine tragende Spiritualität kann sagen: Ich hoffe, obwohl ich die Lage ernst nehme. Eine problematische Spiritualität könnte dagegen behaupten: Wenn ich nur richtig glaube, darf ich diese Angst nicht haben. Zwischen beiden Sätzen liegt ein erheblicher psychosozialer Unterschied.

11 Die pädagogische Dimension

Der Integrative Weisheitskompass besteht nicht nur als ein Beratungsmodell. Ich verstehe ihn ebenso als pädagogisches Werkzeug. Menschen sollten lernen können, verschiedene Arten von Ressourcen voneinander zu unterscheiden und zugleich miteinander zu verbinden.

Ein junger Mensch darf erfahren, dass Gebet hilfreich sein kann, ohne dass aus fortbestehender Belastung Glaubensversagen folgt (- es wird von biblischen Verheißungen und einem Bekenntnis gesprochen). Der junge Mensch darf wissen, dass professionelle Unterstützung die eigene Spiritualität nicht entwertet. Er soll lernen, dass Zweifel nicht zwangsläufig Schwäche bedeutet und dass psychische Erschöpfung sich nicht beliebig durch Willenskraft überwinden lässt.

Ebenso wichtig gilt die umgekehrte Einsicht: Wissenschaftliche Durchschnittswerte entscheiden nicht über die persönliche Bedeutung einer Lebensquelle. Ein statistisch kleiner Zusammenhang kann für den Einzelnen existenziell bedeutsam sein. Wissenschaft schützt vor Generalisierung; sie nimmt dem Einzelnen aber nicht seine Biographie. Für mich heißt Bildung, Urteilsfähigkeit zu entwickeln und nicht, fertige Antworten weiterzugeben.

Der Weisheitskompass möchte nicht vorgeben: “So musst du glauben” oder “So musst du Hilfe suchen”. Er soll Fähigkeiten stärken, Fragen wie diese selbst differenziert zu beantworten: Was trägt mich? Was belastet mich? Was reicht im Augenblick nicht aus? Mit wem muss ich sprechen? Welche Kompetenz brauche ich zusätzlich? Welche Hilfe ist vorhanden, aber noch nicht zugänglich?

12 Wissenschaftlicher Status der Verbindung zum Weisheitskompass

An dieser Stelle wird eine Grenzziehung nötig. Die Zwingmann-Metaanalyse validiert den Integrativen Weisheitskompass nicht. Die Metaanalyse untersucht das Kompass-Modell weder direkt noch indirekt als Gesamtarchitektur. Ebenso enthält sie keine empirisch bestimmten Gewichte für die oben formulierten Gleichungen. Was sie sehr wohl bietet, ist Evidenz für einen Teil der theoretischen Ausgangslage: Religiosität und Spiritualität stehen im deutschsprachigen Raum im Mittel in einem kleinen positiven Zusammenhang mit psychischer Gesundheit; die Stärke dieses Zusammenhangs variiert erheblich; die Befunde unterscheiden sich nach Operationalisierung; und negative spirituelle Formen stellen eine relevante, in der neueren deutschsprachigen Forschung unzureichend untersuchte Dimension dar.12

Damit unterstützt die Studie eine integrative anstelle einer monokausalen Präventionslogik. Sie spricht dafür, Spiritualität weder auszuschließen noch zu privilegieren. Für den Weisheitskompass bedeutet das: Die empirische Forschung liefert Bausteine und Plausibilitäten; die spezifische Prozessarchitektur des Modells bleibt eine eigenständige theoretische Synthese, deren Wirkmechanismen noch näher geprüft werden können oder sollen.

Ich halte diese Einordnung für wissenschaftlich angemessen. Ein Modell wird nicht dadurch stärker, dass es seine Evidenzbasis überzeichnet. Es gewinnt an Glaubwürdigkeit, wenn es präzise benennen kann, was bereits gestützt ist, was plausibel abgeleitet wird und was noch geprüft werden muss. Darüber hinaus kann Glaube von Offenbarung ausgehen.

13 Schluss: Glaube darf tragen - aber er muss nicht alles tragen

Die Metaanalyse von Christian Zwingmann liefert insgesamt keine spektakuläre Botschaft. Darin liegt ihre Stärke. Sie sagt nicht, dass Religiosität oder Spiritualität psychische Gesundheit garantiert, aber ebenso wenig, dass beide bedeutungslos wären. Sie zeigt einen kleinen, statistisch verlässlichen Zusammenhang und zugleich eine außerordentliche Vielfalt der Einzelbefunde.

Für mich verdichtet sich eine einfache, aber weitreichende Einsicht:

Glaube und Spiritualität dürfen einen Menschen tragen, aber nicht mit der Erwartung belastet werden, **alles** tragen zu müssen.

---

12 Zwingmann 2026, Schlussfolgerungen. Die Arbeit bestätigt einen kleinen positiven Gesamtzusammenhang, etwas höhere Mittelwerte für Spiritualitäts- und Mischskalen gegenüber Religiositätsskalen und eine Forschungslücke bezüglich negativer R/S-Formen in neueren deutschsprachigen Allgemeinbevölkerungsstudien.

Damit verändert sich die Frage, die ich im Weisheitskompass stelle. Ich frage , wie sie in einer konkreten Lebenslage wirkt. Gibt sie Hoffnung, ohne die Wirklichkeit zu verleugnen? Erleichtert sie Kommunikation? Stärkt sie Beziehungen? Macht sie Hilfe zugänglicher? Oder erzeugt sie zusätzlichen Druck, Schuld oder Vermeidung? Der Integrative Weisheitskompass wird Spiritualität weder ersetzen noch bewerten. Er ordnet sie in eine größere psychosoziale Wirklichkeit ein. Er verbindet spirituelle Ressourcen mit familiären, sozialen, persönlichen und professionellen Ressourcen, ohne eine davon zum alleinigen Schlüssel zu erklären.

Die wichtigste Konsequenz der Metaanalyse bedeutet für mich, dass Orientierung aus der Fähigkeit entsteht, passende Ressourchen zum richtigen Zeitpunkt miteinander zu verbinden.

Das ist der Punkt, an dem empirische Religionspsychologie und das Integrative Weisheitskompass-Modell einander sinnvoll begegnen. Die Forschung mahnt zur Differenzierung; der Kompass übersetzt diese Differenzierung in eine praktische Haltung der Prävention und Begleitung.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Hodapp, B. / Zwingmann, C. (2019): Religiosity/spirituality and mental health: A meta-analysis of studies from the German-speaking area. *Journal of Religion and Health*, 58(6), 1970-1998. https://doi.org/10.1007/s10943-019-00759-0.

Pargament, K. I. / Exline, J. J. (2022): *Working with Spiritual Struggles in Psychotherapy: From Research to Practice*. New York: Guilford Press.

Zwingmann, C. (2026): Religiosity, Spirituality and Mental Health: Meta-analysis of Studies from the German-Speaking Area. *Journal of Religion and Health*, 65, 132-157. https://doi.org/10.1007/s10943-025-02406-3.

Zwingmann, C. / Hodapp, B. (2018): Religiosität/Spiritualität und psychische Gesundheit: Zentrale Ergebnisse einer Metaanalyse über Studien aus dem deutschsprachigen Raum. *Spiritual Care*, 7(1), 69-80. https://doi.org/10.1515/spircare-2017-0019.

Zwingmann, C. / Klein, C. / Jeserich, F. (Hrsg. bzw. Autorenbezug in der Metaanalyse): Arbeiten zur differenzierten Erfassung und semantischen Analyse deutschsprachiger Religiositäts- und Spiritualitätsinstrumente; bibliographische Angaben nach dem Literaturverzeichnis der Metaanalyse.

Notationsübersicht

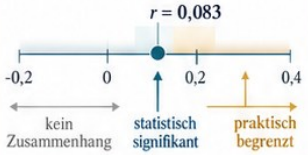
Symbol	Bedeutung
t	Zeitpunkt beziehungsweise zeitlicher Verlauf
b_i(t)	Einzelbelastung i zum Zeitpunkt t
α_i	Gewicht einer Einzelbelastung
γ_ij	Wechselwirkung zweier Belastungen
B_eff(t)	effektive Gesamtbelastung
R_P(t)	persönliche Ressourcen
R_F(t)	familiäre Ressourcen
R_S(t)	soziale Ressourcen
R_I(t)	institutionelle beziehungsweise professionelle Ressourcen
a(t)	Zugänglichkeit und Nutzbarkeit vorhandener Ressourcen
T_pos(t)	tragende religiöse beziehungsweise spirituelle Ressource
T_neg(t)	belastende religiöse beziehungsweise spirituelle Dynamik
η_pos, η_neg	heuristische Gewichte der positiven beziehungsweise negativen spirituellen Dimension
R_eff(t)	effektiv nutzbare Ressourcenbilanz
M(t)	Belastungs-Ressourcen-Differenz
Θ(t)	dynamische kritische Zone; kein empirisch festgelegter Grenzwert
P(t)	verbleibender Handlungspuffer
Ω(t)	Orientierungsfähigkeit
V(t)	Verstehbarkeit
H(t)	Handhabbarkeit
K(t)	Kommunikationsfähigkeit
N(t)	Navigationskompetenz
S_T(t)	reflektierte Sinn- beziehungsweise Transzendenzorientierung

Integrativer Weisheitskompass

Religiosität, Spiritualität und psychische Gesundheit –
evidenzinformierte Orientierung für psychosoziale Gesundheitsprävention

Zentraler Befund der Metaanalyse

- **39** Studien
- **188.561** Teilnehmende
- positiver, aber kleiner Zusammenhang
- mittlere Korrelation: $r = 0{,}083$
- hohe Heterogenität: $I^2 = 96\,\%$





Was die Ergebnisse bedeuten

1. Spiritualität kann Ressource sein.
2. Sie ersetzt keine umfassende psychosoziale Unterstützung.
3. Ihre Wirkung hängt von Person, Form und Kontext ab.
4. Negative spirituelle Dynamiken können zusätzlich belasten.

Der Weg im Integrativen Weisheitskompass

Wahrnehmen – Situation und Bedarf erkennen → **Ordnen** – Informationen strukturieren → **Verstehen** – Zusammenhänge einordnen → **Gewichten** – Ressourcen und Belastungen abwägen → **Kommunizieren** – im Dialog reflektieren → **Entscheiden** – passende Schritte wählen → **Unterstützung erweitern** – weitere Hilfen erschließen

Ziel: Orientierung, solange noch Handlungsspielraum besteht.

Mathematisches Modell des Integrativen Weisheitskompasses

1. **Effektive Gesamtbelastung:**
$$B_{eff}(t) = \sum_{i=1}^{n} \alpha_i b_i(t) + \sum_{i<j} \gamma_{ij} b_i(t) b_j(t)$$

2. **Effektive Ressourcen:**
$$R_{eff}(t) = a(t)\left[R_P(t) + R_F(t) + R_S(t) + R_I(t)\right] + R_T(t)$$

3. **Belastungs-Ressourcen-Differenz:**
$$M(t) = B_{eff}(t) - R_{eff}(t)$$

4. **Handlungspuffer:**
$$P(t) = \Theta(t) - M(t)$$

5. **Präventionslogik:**
$$\Omega(t) \uparrow \Rightarrow a(t) \uparrow \Rightarrow R_{eff}(t) \uparrow \Rightarrow M(t) \downarrow \Rightarrow P(t) \uparrow$$

Notationshilfe:

- B_{eff}: effektive Belastung
- R_{eff}: wirksame Ressourcen
- R_T: spirituell-religiöse Ressource
- M: Belastungs-Ressourcen-Differenz
- P: Handlungspuffer
- Ω: Orientierungsfähigkeit
- $a(t)$: Zugänglichkeit von Hilfe

Schlussfolgerung im Fokus des Weisheitskompasses

> **Glaube und Spiritualität dürfen tragen – sie müssen nicht alles tragen.**

Der Integrative Weisheitskompass versteht Spiritualität als mögliche Ressource innerhalb einer größeren psychosozialen Gesamtbetrachtung. Entscheidend ist nicht, ob eine Ressource abstrakt vorhanden ist, sondern wie sie in einer konkreten Lebenslage wirkt und welche weiteren Hilfen erschlossen werden müssen.

Orientierung entsteht nicht aus einer einzigen Antwort, sondern aus dem klugen Zusammenspiel tragender Ressourcen.