

Christliche Spiritualität

von Corinna Dahlgrün

Version 1.0 | Veröffentlicht 1. Mai 2025 | DOI <https://doi.org/10.15496/publikation-105144>

Andere Sprachversion: [Christian Spirituality \(English\)](#)

Nach einer Skizze der Begriffsgeschichte wird eine Definition christlicher Spiritualität als menschliche Antwort auf Gottes Anrede vorgestellt. Die verschiedenen Formen dieser Antwort in der Geschichte, deren Grundlage im Doppelgebot der Liebe zu finden ist, und die vielfältigen Gestalten, in denen Spiritualität im Alltag gelebt werden kann, werden beschrieben. Regelmäßigkeit, Gemeinschaft, geistliche Begleitung und die Unterscheidung der Geister werden als Erfordernisse an eine im Alltag tragfähige spirituelle Praxis benannt. Die Problemanzeigen verweisen auf eine in der Unübersichtlichkeit der späten Moderne notwendige Wahl der eigenen Spiritualitätsform und die Ambiguität des Erfahrungsbegriffs. In einem letzten Schritt wird Spiritualität als ein Ermöglichungsgrund ökumenischer Gemeinschaft benannt.

Inhaltsverzeichnis

- [1. Begriffsgeschichte](#)
- [2. Definitionen](#)
- [3. Menschliche Antworten auf die Anrede Gottes](#)
- [4. Eine wesentliche Gestaltungsgrundlage christlicher Spiritualität](#)
- [5. Lebensformen](#)
- [6. Was braucht eine Spiritualität, die im Alltag tragen soll?](#)
- [7. Problemanzeigen](#)
- [8. Ökumenische Weite](#)
- [Weiterführende Literatur](#)
- [Einzelnachweise](#)
- [Zitierweise](#)
- [Metadaten](#)

1. Begriffsgeschichte

Der Begriff „Spiritualität“ entstammt nicht der Bibel, hier findet sich nur *spiritalis* (für πνευματικός). Das Substantiv begegnet in lateinischen Texten seit dem 5. Jahrhundert; im heutigen Sinn verwendet wird „spiritualité“ erstmals im 17. und 18. Jahrhundert in der Ordenstheologie der französischen Dominikaner. Die Ausbreitung in konfessionsübergreifendem Maßstab wurde vom Konzil der Jugend (1974, communauté de Taizé) angestoßen. Seit den 1980er Jahren schwimmt der Begriff zunehmend (New Age, Firmenspiritualitäten, Einbeziehung der Spiritualitäten verschiedener Religionen).

2. Definitionen

In einem weiten Sinn können nicht spezifizierte Einheitserfahrungen als Spiritualität bezeichnet werden, ebenso unterschiedlichste Transzendenzerfahrungen, ein Bemühen um Selbstüberschreitung mit dem Ziel der Selbstverwirklichung oder die Lebensgestaltung auf ein „Eines“ oder „Letztes“ hin. In engem Verständnis ist Spiritualität eine konkrete *praxis pietatis*, eine bestimmte Gestalt gelebten Glaubens. Die knappe spezifisch christliche Definition, die den folgenden Abschnitten zugrundeliegt, lautet: Spiritualität ist die von Gott auf dieser Welt hervorgerufene liebende Beziehung des Menschen zu Gott und Welt, in der der Mensch immer von neuem sein Leben gestaltet und die er nachdenkend verantwortet. Sie ist in diesem Sinn zu verstehen als eine aktive Antwort des Menschen auf Gottes Wort, auf ein Erleben Seiner Nähe, die der Mensch mit seinem ganzen Leben gibt, eine Antwort, die bewusst gegeben wird. Spiritualität ist gelebter Glaube und zugleich ein Nachdenken darüber.

3. Menschliche Antworten auf die Anrede Gottes

Unterschiedliche Antwortmöglichkeiten sind in der Geschichte der Spiritualität zu finden, doch sie haben eines gemeinsam: Menschen wollen auf den Wegen, die sie beschreiten, Gott tiefer und immer neu erfahren. Einige Menschen ziehen sich dazu in die Einsamkeit zurück und versenken sich schweigend ins Gebet, andere leben in einer Gemeinschaft, die sie wichtiger nehmen als sich selbst, und erfahren Gott im geteilten Glauben, im geteilten Alltag. Manche versenken sich in sich selbst, weil sie davon ausgehen, dass sie sich auf dem Weg der Heiligung Gott immer weiter annähern, Ihm immer ähnlicher werden („Theosis“) und Ihn so in sich selbst finden. Andere gehen zu den Notleidenden und erkennen Christus im leidenden Nächsten (Mt 25,31ff.). Sie alle versuchen auf diesen unterschiedlichen Wegen ein Leben zu führen, das es ihnen ermöglicht, Gott näher zu kommen. Als Antwort auf den Ruf Gottes, als Spiritualität, hat im Raum des Christentums darum ebenso der Weg der Mutter Teresa ^{GND} wie der eines Mönches auf dem Athos zu gelten, eine Frömmigkeit, die politisch wirksam wird ebenso wie die asketische Versenkung der Mystiker*innen, oder, insbesondere im Protestantismus, eine geistliche Praxis im Alltag der Welt, ein in Beruf und Familie gelebter Glaube. Selbst Menschen, die Gott als fern und schweigend erfahren haben (Johannes vom Kreuz ^{GND}, Thérèse von Lisieux ^{GND}), blieben auf der Suche nach Ihm. Auch wenn sie die Suche als vergeblich erlebten, hielten sie an Gott fest. – Es sind sehr verschiedene Wege, die von Menschen gegangen worden sind, manchmal auch von einem Menschen in verschiedenen Phasen seines Lebens. Es gibt nicht einen einzigen, einen richtigen Weg.

4. Eine wesentliche Gestaltungsgrundlage christlicher Spiritualität

Diese Grundlage ist allen Christen durch das Doppelgebot der Liebe aus Mt 22,37–39 gegeben: Wir sollen Gott lieben und unseren Nächsten wie uns selbst. Das Doppelgebot konstituiert also ein „anthropologisches Dreieck“, ein Dreieck, in dem jeder Mensch steht. Der erste Eckpunkt ist Gott. Der zweite Eckpunkt ist der andere Mensch, das andere Lebewesen, das Mitgeschöpf, dem ich durch mein Tun zum Nächsten, zur Nächsten werde. Der dritte Eckpunkt ist das eigene Ich, das sich in der Welt vorfindet. Eine wesentliche Herausforderung eines geistlichen Lebens, einer spirituellen Gestaltung des Alltags ist die Wahrung der Balance zwischen diesen Eckpunkten, die dem Menschen auf jedem der möglichen Wege aufgegeben bleibt. Die Balance ist nicht dauerhaft zu erreichen, sondern allenfalls ein instabiles Gleichgewicht. Immer wieder vergessen Menschen über der Hilfeleistung für andere ihre eigenen Bedürfnisse, immer wieder vergessen Menschen über ihrer Selbstverwirklichung die Ansprüche anderer und die Hinwendung zu Gott. Um das Gleichgewicht immer neu zu erreichen, ist tägliche Aufmerksamkeit erforderlich, dazu eine regelmäßige Selbstprüfung – ein immer neues Bemühen um die Balance im Wissen darum, dass ein Neubeginn jederzeit möglich ist. Denn Gott will, dass wir in der Liebe leben (1Joh 4,16), Er fordert uns immer neu dazu auf, Er selbst schenkt uns die Kraft dazu, und Er vergibt uns unser Scheitern.

5. Lebensformen

Spiritualität, in welcher Form immer, bereichert das Leben, sie gründet es fester, sie gewährt Momente der Ruhe im beruflichen oder familiären Stress und gibt Kraft, auch schwierige Phasen einigermaßen heil zu überstehen. Doch wie finde ich den für mich richtigen Weg, die spirituelle Methode, die mir entspricht? Der Reichtum der Tradition ist unüberschaubar, schon allein im Christentum. Ein paar Beispiele: Möglich sind eine aktive Bindung an die eigene Gemeinde, die bewusste Beteiligung am gottesdienstlichen Leben im Kirchenjahr, das Einhalten täglicher Zeiten des Gebets oder der Bibellektüre, Meditation der Schrift oder einer Ikone, kirchenmusikalische Aktivität und Bibliodrama, Fasten und Pilgern, das Teilnehmen an Zeiten der Stille und Tagzeitengebeten bei einem Klostersaufenthalt oder bei Einkehrtagen, diakonisches Engagement und der Eintritt in eine der zahlreichen Kommunitäten, die Praxis des Beichtens und das Lesen der Herrnhuter Losungen. Die Form ist am Ende nicht entscheidend.

▼ Weiterführende Infos WiReLex

„Das Bibliodrama ist eine ‚szenische, erfahrungsbezogene, exegetisch u[nd] theologisch begründete Zugangsweise zur Erschließung bibl[ischer] Texte‘ (Kollmann, 2001, 177) und zählt im Methodenspektrum biblischen Lernens zu den ‚kreativ-gestalterischen Formen der Bibelarbeit‘ (Dormeyer, 2001, 175).“
Dörnemann, Holger, Art. Bibliodrama, in: WiReLex (<https://bibelwissenschaft.de/stichwort/200277/>), abgerufen am 26.02.2025.

6. Was braucht eine Spiritualität, die im Alltag tragen soll?

Welchen Zugang ein Mensch auch wählen mag, vier Dinge sind, so zeigt es die Erfahrung von vielen Generationen geistlich Lebender, unverzichtbar:

1. Regelmäßigkeit im Praktizieren der gewählten geistlichen Methode und Ausdauer, was ihr Beibehalten angeht. Nur wer sich an eine Gestalt der Spiritualität gewöhnt hat, kann in schwierigen Zeiten selbstverständlich auf sie zurückgreifen. Das heißt aber: Ich brauche eine regelmäßige, am besten tägliche oder wöchentliche Praxis, und deshalb halte ich auch dann an ihr fest, wenn es einmal keinen Spaß macht oder kein besonderes Erlebnis gewährt. Tragfähige geistliche Erfahrung entsteht nicht aus dem „Event“ oder aus dem Ausprobieren immer neuer Zugänge.
2. Gemeinschaft. Gott hat den Menschen an seinesgleichen gewiesen, für gegenseitige Fürsorge und Liebe, für ein Teilen des Lebens. Auch eine intensive individuelle Gebetspraxis ist kein Ersatz für das Zusammenkommen der Gemeinde Jesu Christi, für die Stärkung, den Trost, den eine Gemeinschaft gewährt.
3. Geistliche Begleitung oder Beratung. Immer wieder brauchen Menschen auf dem Weg der Spiritualität eine Ermutigung, eine Klärung, ein Zurechtbringen, ein Wort von außen. Damit ein solches Wort gesprochen und gehört werden kann, ist ein Vertrauensverhältnis erforderlich, das gewachsen sein muss, und die Übung des Offenlegens der eigenen Gedanken und Gefühle vor einem*r Mitchrist*in.
4. Die „Unterscheidung der Geister“ (*discretio*). Gemachte Erfahrungen wie die eigene Praxis sind zu reflektieren. Und wenn von christlicher Spiritualität die Rede sein soll, sind immer wieder auch Abgrenzungen erforderlich. Denn nicht jede geistliche Praxis hat Christus als ihre Mitte, nicht jede baut die Gemeinde auf, nicht jede dient dem Leben oder entspricht dem doppelten Liebesgebot, nicht jede hat vor einer kritischen Sichtung durch die Gemeinschaft oder die geistlich beratende Person Bestand, nicht jede ist vor der christlichen Tradition zu verantworten (dies sind wesentliche Kriterien der *discretio*).

7. Problemanzeigen

Christliche Spiritualität ist nur eine von vielen Spiritualitäten, und in ihrer wie beschrieben umgrenzten Form stößt sie sich oft nicht nur mit der Spiritualität anderer Religionen, sondern auch mit der privatisierten Multireligiosität, dem Individualismus und der Wahlfreiheit, dem Anspruch auf Selbstbestimmtheit und der damit einhergehenden Zurückweisung von Ansprüchen in der späten Moderne. Das selbstbestimmte Individuum hat hier eine – möglichst informierte und reflektierte – Wahl zu treffen.

Der Verweis auf eigene (notwendig gedeutete) Erfahrungen, die oft zur Begründung einer solchen Wahl herangezogen werden, ist ebenfalls zu hinterfragen, und die oder der Erfahrende wird zu entscheiden haben, ob sie oder er sich in diesem Punkt William James ^{GND} anschließt, der angesichts zahlreicher an diesem Punkt übereinstimmenden Berichte die Existenz „einer realen Gegenwart, die diffuser und allgemeiner ist als die Realitäten, die wir mit unseren Spezialsinnen wahrnehmen“, für möglich hält. ^[1]

Es gibt eine Vielzahl weiterer Aspekte, die problematisiert werden können, z. B. die Zeit- und Kontextbedingtheit von Formen der Spiritualität und die daraus folgende Relativierung ihrer Forderungen oder das Verhältnis zwischen methodischem menschlichen Bemühen in einer *praxis pietatis* und freier, unverfügbarer Gnade Gottes. Auch Anfragen an bestimmte Formen biblischer Spiritualität werden immer wieder formuliert, etwa an Rachepsalmen oder die letzten Verse von Ps 137. Hier kann nur auf die reichhaltige Literatur verwiesen werden. ^[2]

8. Ökumenische Weite

Die ökumenische Dimension christlicher Spiritualität ist hervorzuheben: Einerseits geht jede ihrer Ausprägungen, orthodox, katholisch, anglikanisch, evangelisch und pfingstlerisch, auf gemeinsame Wurzeln zurück, andererseits ist vielfach in diesem Bereich eine gemeinsame Praxis der getrennten Kirchen leichter möglich als es gegenwärtig bei Gottesdiensten der Fall ist. Zudem ist eine klar und eindeutig vertretene christliche Spiritualität auch eine gute Grundlage im interreligiösen Dialog.

▼ Weiterführende Infos Konfessionskunde

In dem Spiritualitätsartikel des Konfessionskunde Lexikons geht Peter Zimmerling einleitend auf den Spiritualitätsbegriff ein, um anschließend exemplarische Einblicke in das besondere Spiritualitätsprofil verschiedener Konfessionen zu geben und das ökumenische Potenzial gelebter Spiritualität zu beleuchten:

Zimmerling, Peter, Art. Spiritualität, in: Konfessionskunde

(<https://konfessionskunde.de/themen/begriff/spiritualitaet>), abgerufen am 26.02.2025.

Weiterführende Literatur

Dahlgrün, Corinna, Christliche Spiritualität. Formen und Traditionen der Suche nach Gott, Berlin/New York ²2018.

Rötting, Martin, Interreligiöse Spiritualität. Verantwortungsvoller Umgang der Religionen, St. Ottilien ²2016.

Rötting, Martin/Hackbarth-Johnson, Christian (Hrsg.), Spiritualität der Zukunft. Suchbewegungen in einer multireligiösen Welt, St. Ottilien 2018.

Waaijman, Kees, Spirituality. Forms, Foundations, Methods (Studies in Spirituality Supplement 8), Leuven/Paris/Dudley 2002.

Einzelnachweise

- ¹ Vgl. James, William, Die Vielfalt der religiösen Erfahrung. Eine Studie über die menschliche Natur, Frankfurt/Leipzig 1997, 94. James kann sogar ein Wirken Gottes annehmen (500).
- ² Zum Umgang mit Ps 137 vgl. Dahlgrün, Corinna, Christliche Spiritualität. Formen und Traditionen der Suche nach Gott. Mit einem Nachwort von Ludwig Mödl, Berlin/New York ²2018, 174–181. In diesem Buch, das dem Artikel insgesamt zugrundeliegt, finden sich zahlreiche Literaturhinweise zu verschiedensten Themen.

Zitierweise

Dahlgrün, Corinna : „Christliche Spiritualität“, Version 1.0, in: Onlinelexikon Systematische Theologie, ISSN 3052-685X, 1. Mai 2025. DOI: <https://doi.org/10.15496/publikation-105144>

Metadaten

DOI	https://doi.org/10.15496/publikation-105144
Creative Commons Lizenztyp	Attribution-NonCommercial-NoDerivs CC BY-NC-ND (4.0)
peer reviewed von	Annette Haußmann
Verwandte Artikel	Erfahrung , Gebet , Gott , Liebe , Mystik
Sachschlagwort	Askese , Erfahrung , Frömmigkeit , Gebet , Gemeinschaft , Glauben , Gott , Hoffnung , Konfession , Liebe , Mystik , Nächstenliebe , Ökumene
Index Theologicus (IxTheo)	Askese , Erfahrung , Frömmigkeit , Gebet , Gemeinschaft , Glauben , Gott , Hoffnung , Konfession , Liebe , Mystik , Nächstenliebe , Ökumene
Karlsruher Virtueller Katalog (KVK)	Askese , Erfahrung , Frömmigkeit , Gebet , Gemeinschaft , Glauben , Gott , Hoffnung , Konfession , Liebe , Mystik , Nächstenliebe , Ökumene
Personen	William James , Johannes vom Kreuz , Mutter Teresa , Thérèse von Lisieux

SCHLAGWORTE

[Askese](#)[Erfahrung](#)[Frömmigkeit](#)[Gebet](#)[Gemeinschaft](#)[Glauben](#)[Gott](#)[Hoffnung](#)[Konfession](#)[Liebe](#)[Mystik](#)[Nächstenliebe](#)[Ökumene](#)