# Spiritualität einfach erklärt: Das steckt hinter dem Konzept

20.04.2021 09:02 | von [Sarah Winter](https://praxistipps.focus.de/author/bzechner)

Spiritualität ist ein Konzept, das nur schwer einfach erklärt werden kann. In diesem Artikel erfahren Sie, was sich hinter dieser Lebensanschauung verbirgt und erhalten praktische Beispiele für mehr Spiritualität in Ihrem Alltag.

**Spiritualität einfach erklärt: Darum geht´s**

Der Begriff Spiritualität kommt vom lateinischen 'spiritus' und kann mit „Hauch“ oder auch „Geist“ übersetzt werden. Das erklärt auch bereits recht einfach die Richtung, in die sich beim Thema Spiritualität orientiert werden soll.

* Eine allgemeingültige Begriffsdefinition für Spiritualität ist nur bedingt möglich. Vielmehr kann der Grundgedanke von Spiritualität individuell verschieden ausgelegt werden.
* Hinter dem Konzept steckt der Glaube an eine geistige, nicht-materielle Ebene. Anhänger gehen davon aus, dass eine höhere Wirklichkeit existiert, die allem innewohnt.
* Spiritualität hat nicht zwingend etwas mit [religiösem Glauben](https://praxistipps.focus.de/warum-gibt-es-religionen-einfach-und-verstaendlich-erklaert_101647) zu tun und ist auch keine eigene Religion. Es ist eine Lebensanschauung, die sich mit dem Streben nach einem höheren Sinn beschäftigt.
* Menschen, die das Konzept der Spiritualität leben, integrieren dies auf allen Ebenen ihres Lebens. Sie tun das, um sich mit etwas zu verbinden, das über dem alltäglichen Leben steht.
* Dabei ist Spiritualität keine abstrakte Methode. Sie muss durch Erfahrung und praktisches Üben kennengelernt werden.

**Die 7 Prinzipien von Spiritualität**

Sukadev Volker Bretz, Autor, Yogalehrer und Gründer des Vereins Yoga Vidya, hat 7 Grundprinzipen der Spiritualität geschaffen, die allen spirituellen Traditionen innewohnt.

1. **Das Göttliche:** Spiritualität geht davon aus, dass hinter allem, was passiert, eine höhere Wirklichkeit steht. Sie zu erleben ist das, wonach sich Menschen sehnen.
2. **Die Täuschung:** Die Wahrnehmung, die der Mensch von der Welt hat, ist fehlerhaft. Unser [Bewusstsein](https://praxistipps.focus.de/was-ist-bewusstsein-einfach-erklaert_96723) erfasst nur einen Teil der Wahrheit. Spirituelle Menschen wissen, dass ihr Bewusstsein sie täuschen kann.
3. **Das Leiden:** Unterliegen Sie der Täuschung, entsteht für Sie der Eindruck, alles wäre begrenzt. Dies verursacht ein Leiden, da Sie das Göttliche noch nicht für sich verwirklicht haben.
4. **Die Erleuchtung:** Der Sinn des Lebens ist, das Göttliche zu erfahren. Jeder Mensch strebt nach Erleuchtung. Dies ist der Grund dafür, dass wir mit nichts dauerhaft zufrieden sein können.
5. **Die spirituelle Praxis:** Wollen Sie spirituell leben, müssen Sie das Konzept praktizieren. Theoretisches Wissen ist nicht genug, nur durch Übung können Sie Ihre Spiritualität stärken.
6. **Die Schule des Lebens:** Nichts passiert zufällig. Was immer Ihnen im Leben begegnet, soll Ihnen helfen, daran zu wachsen.
7. **Die Gnade:** Ob Sie tatsächlich die spirituelle Erleuchtung erlangen, hängt von drei Faktoren ab: Ihrem eigenen Bemühen, dem Annahmen der Aufgaben, die Ihnen das Leben stellt und Ihrer Bereitschaft, sich der göttlichen Gnade zu öffnen.

Einfach erklärt bedeutet Spiritualität den Glauben an eine höhere Wirklichkeit. (Bild: Pixabay / Aaron Cabrera)

**Beispiele, Spiritualität in Ihrem Alltag einzubringen**

Spiritualität muss sich nicht in den großen Dingen äußern. Sie kann auch in Form von kleinen Gewohnheiten und Gesten in Ihren Alltag einfließen und auf diese Weise erlernt werden.

* **Pilgern/Spaziergang:** Hierbei machen Sie sich alleine oder in der Gruppe auf den Weg. Sie gehen oder [pilgern](https://praxistipps.focus.de/pilgern-bedeutung-einfach-erklaert_100515) eine festgelegte Strecke und nutzen die Zeit, um innerlich zur Ruhe zu kommen.
* **Meditation:** Diese spirituelle Technik hilft Ihnen dabei achtsam mit sich selbst und Ihrer Umgebung zu sein. Sie konzentrieren sich auf den Moment und bleiben damit im Hier und Jetzt.
* **Dankbarkeit:** Ziehen Sie jeden Abend Bilanz über Ihren Tag. Halten Sie in einem Dankbarkeitstagebuch fest, wofür genau Sie [dankbar](https://praxistipps.focus.de/dankbar-sein-so-finden-sie-mehr-glueck-im-leben_123591) sind. Finden Sie gute und schlechte Momente und überlegen Sie, was Sie am nächsten Tag besser machen möchten.
* **Großzügigkeit:** Verschenken Sie etwas, am besten jeden Tag. Das kann Ihre Zeit sein, indem Sie jemanden helfen. Oder ein paar Cent, die Sie einem Bettler geben. Überlassen Sie jemanden, der es eilig hat, den Vortritt.