

## Apps als Instrument zur Verbesserung spiritueller Gesundheit?

### Eine medizinethische Untersuchung der XRCS-App

#### 1. Hintergrund:

- > XRCS ist eine Spiritualitätsapp, die im Auftrag der ev. Landeskirche Hannover entwickelt wurde
- > Die App hat das Ziel, „heilsame Alltagsunterbrecherin“\*\*\* für die Nutzer\*innen zu sein.
- > Nutzer\*innen können verschiedene Übungswege zur Spiritualitätsvertiefung wählen
- > App spricht die Nutzer\*innen direkt an – etwa durch Frage-Impulse oder kurze Meditationsübungen
- > Die App ‚erinnert‘ die Nutzer\*innen selbstständig an Übungen und unterbricht so aktiv den Alltag

#### Definition ‘spirituelle Gesundheit’:

“State of being where an individual is able to deal with **day-to-day life** in a manner which leads to the **realization of one’s full potential**; meaning and purpose of life; and happiness from within.”\*\*

#### 2. Fragestellungen:

- > Für welche Bedürfnisse wird die App von den Nutzer\*innen verwendet?
- > Welches Autonomieerleben zeigt sich in den Rückmeldungen der App-Nutzer\*innen?
- > Welche Formen des spirituellen Selbsterlebens und des Wohlbefindens der Nutzer\*innen finden sich in den Rückmeldungen?

#### 3. Methodik:

-> Gesamtauswertung aller eingegangenen Kommentare (N=2100)

(1) Eliminierung von Spam (N=1616)

(2) Erster Codierungsschritt (qualitativ, induktiv):  
Entwicklung von Codes für die weiteren Analyseschritte

(3) Zweiter Codierungsschritt (qualitativ):  
Qualitative Auswertung aller 1616 Kommentare anhand der in (2) herausgearbeiteten Codes

(4) Statistische Auswertung (PSPP):  
1) Der geschlossenen Fragen  
2) Der Häufigkeit von Codes

QS 1: Intercoder  
Reliability

#### Datensatz: Nutzer\*innenkommentare mittels Eingabemaske

##### Was möchtest du mitteilen?\*

- > Nutzer\*innen konnten Bewertungen in ein freies Textfeld auf der App-Homepage eingegeben (offenes Feedback)
- > Erhebung soziodemografischer Daten zur Person (geschlossene Fragen)
- > Die Daten kommen damit direkt von den Nutzer\*innen;
- > Verzahnung quantitativer und qualitativer Auswertungsmethoden
- > keine repräsentative Stichprobe



„Mir hat die App super geholfen regelmäßig eine **Pause einzulegen** und über mein Handeln **nachzudenken**“

„Ich freue mich sehr an dieser Möglichkeit mitten im Trubel des Tages erinnert zu werden und still zu werden bei **Gott.**“

#### 4. Ergebnisse:

- > Bei den inhaltlichen Rückmeldungen standen Alltagsunterbrechung und Selbstreflexion im Mittelpunkt
- > Spiritualitätsunterstützung wird besonders mit Alltagsunterbrechung assoziiert
- > 66% geben an, dass sie durch die Appnutzung in ihrer Spiritualität unterstützt worden sind.
- > Das Autonomieerleben stellt für die Nutzer\*innen eine wichtige Komponente dar und gerät so in Konflikt mit den unangekündigten Unterbrechungen
- > es finden sich explizite Bezüge zu Gesundheit und Wohl in den Kommentaren
- > Spiritualität und deren Verbesserung wird als heilsam empfunden

	Seelisch- innerlich	Körperlich- äußerlich	Modus
Spiritualitäts-Apps	Ja	Nein	Verinnerlichung als Transzendenz Erfahrung
Meditation-Apps	Ja	Nein	Verinnerlichung als Selbstwert
first-responder-Apps	Nein	Ja	Intervention und Lebensrettung
Gesundheits-Apps	Nein	Ja	Monitoring von Vitaldaten/Aktivität

„Vielen Dank für diese tolle App, die mir im **Glauben** Mut macht und mir im Alltag **hilft**, auf **Gottes Nähe** zu achten.“

„**Es tut immer gut**, aus dem Alltagstrott heraus genommen zu werden und durch die **Frage an Gott**, wie siehst du mich dabei, in einen Spiegel zu sehen.“

„Ich finde diese App wunderbar, weil sie mir täglich zeigt, wie wichtig Auszeit ist. **Und zu sehen was mir gut tut**, aber auch was mir fehlt“

„Mir gefällt die App sehr gut. Nutze sie als Auszeit während meiner Arbeitszeit.“

„Die App war mir ein wichtiger Begleiter (praktisch seit dem Start), um nach **Burnout** mehrmals am Tag zur Ruhe zu kommen.“

„Ich habe gar keine Worte! Bitte einfach weitermachen. Besonders die **Audio-Exerzitien helfen mir gerade unglaublich gut**. Lieben Dank!!“

„Vielen Dank für diese App. Für mich waren die heilsamen Unterbrechungen eine wirkliche Bereicherung um **Gott** in meinem Alltag Raum zu geben.“

#### 5. Diskussion:

- > App zur Unterstützung der Work-Life-Balance?
- > Alltagsunterbrechung soll „gesteuert“ ablaufen und damit planbar werden – das Autonomieprinzip scheint daher auch für App-Nutzung entscheidend zu sein.
- > Die Unterscheidung von Innerlichkeit und äußerer Gesundheit spielt für die Nutzer\*innen keine Rolle
- > Die Verbindung von Wohl, Gesundheit und Spiritualität beginnt bereits im Alltag
- > Ein gezielter Einsatz zur Verbesserung von Wohl im Gesundheitskontext scheint daher möglich und bietet einen Anknüpfungspunkt für weitere Forschung

\* Eingabefeld entnommen bei: <https://evermore-app.de/feedback/ideen/>

\*\* Dhar N, Chaturvedi S, Nandan D. (2011). Spiritual health scale 2011: defining and measuring 4 dimension of health. Indian J Community Med. 2011 Oct;36(4):275-82. doi: 10.4103/0970-0218.91329. PMID: 22279257; PMCID: PMC3263147; empfohlen von WHO: Dhar N, Chaturvedi SK, Nandan D. (2013) Spiritual health, the fourth dimension: a public health perspective. WHO South-East Asia J Public Health 2013;2:3-5.

\*\*\*Koch, R. (2019). Das Smartphone als heilsamer Alltagsunterbrecher, abrufbar unter: <https://www.landeskirche-hannovers.de/evika-de/presse-und-medien/frontnews/2019/01/04>