



## Spiritualität – Chance oder Risiko für seelische Gesundheit?

Michael Utsch, EZW

[www.ezw-berlin.de](http://www.ezw-berlin.de)

*Manuskript für die 14. Psychiatriewoche 2002 in Frankfurt, der Vortrag wurde am 18.09.02 in der Tagesklinik/Institutsambulanz der Klinik Hohe Mark gehalten. Nur zur persönlichen Verwendung! Weitere Literaturhinweise sind auf der EZW-Internetseite zu finden.*

Religion ist im Hinblick auf die seelische Gesundheit eine zweischneidige Sache. Durch einen gelebten Glauben kann der Mensch reifen, ein tiefes; dauerhaftes Gefühl des Geliebt-Werdens empfinden; an Selbstsicherheit gewinnen und gelassen seine Alltagskonflikte bewältigen. Religion kann einen Menschen aber auch unterdrücken – er kann auf einem kindlichen und abhängigen Entwicklungsniveau stehen bleiben oder dorthin zurückfallen. Manche religiöse Menschen sind in ängstlichen Projektionen und Zwangsvorstellungen verstrickt und können ihren Alltag nur sehr gehemmt und eingeschränkt gestalten.

Viele Gesundheitsexperten können sich nicht vorstellen, dass Religion etwas mit seelischer und körperlicher Gesundheit zu tun haben könnte. Umfragen zufolge sind Psychiater und Psychotherapeuten eher Menschen, die selber gering ausgeprägte Beziehungen zu einer Religion oder einem persönlichen Glauben haben. Vielleicht liegt es daran, daß sie durch ihren Beruf versuchen müssen, Erklärungen für unverständliche und ungewöhnliche Verhaltensweisen zu finden. Im Rückgriff auf ein Krankheitsmodell und eine Theorie der Gesundung versuchen sie als Experten, das Erleben und Verhalten eines Patienten verständlich und erklärbar zu machen. Religiös-spirituelle Erfahrungen entziehen sich dagegen einer rationalen Erklärung, weil ein wesentlicher Bestandteil dieser Erfahrungen - Gott oder eine übermenschliche Wirklichkeit - der wissenschaftlichen Betrachtungsweise nicht zugänglich ist.

Deshalb ist das Thema brisant und eine Gratwanderung. Hat eine religiöse Glaubensüberzeugung Einfluß auf medizinische Indikatoren wie den Blutdruck oder die Atemfrequenz? Kann sie gar einen körperlichen Heilungsprozeß beschleunigen? Wie sind Religion und Spiritualität überwiegend zu bewerten? Als ein Krankheitsherd, den man bekämpfen und ausrotten sollte, oder als ein Gesundheitspotential, das man entdecken und entwickeln sollte? Ist mit dem bekannten Psychoanalytiker Tilmann Moser eher von der „Gottesvergiftung“ zu sprechen - Gott als ein gewalttätiger und unbarmherziger Patriarch, der über den absoluten Gehorsam seiner

Untergebenen wacht? Oder kann Religion auch so etwas sein wie eine Heilmethode oder Gottestherapie, die persönliche Mängel, Ängste, Schwächen und Fehler ausgleichen und wettmachen kann? Gerade Psychiater und Psychotherapeuten reagieren hierzulande häufig noch mit Mißtrauen und Skepsis gegenüber einer persönlichen Religiosität. Offensichtlich keimt in ihnen schnell der Neuroseverdacht. Religion – Neurose oder Therapie? Welcher Meinung neigen Sie zu Beginn dieses Vortrags zu?

Die starke Zuspitzung unseres Themas einer gesundheitsförderlichen oder krankmachenden Spiritualität provoziert. Viele haben heutzutage mit der institutionellen Religion abgeschlossen. Häufig wird man auf Heuchlerei und Scheinheiligkeit im Christentum verwiesen. Nur wenige kennen offensichtlich Menschen, die aus ihrem christlichen Glauben Kraft schöpfen und daraus ihren Alltag positiv gestalten können, die ein ansteckendes und wohltuendes Christsein leben. Schnell ist die Rede von unmenschlichen, einengenden Dogmen, von Unfreiheit, Zwang und Unterdrückung. Verbreitet ist die Einschätzung der Religion als einer „kollektiven Zwangsneurose“. Auch die Vorstellung eines infantilen Wunschdenkens, das dem religiösen Erleben zugrunde gelegt wird, kommt häufig zur Sprache. In diesem Bild wird Religion mit Naivität und Unreife belegt. Es stimmt: Mit in der Tat abschreckenden Beispielen kann man bestimmte Religionsformen dem pathologischen Bereich zuordnen. Und sowohl die Diagnose „Zwangsneurose“ als auch die „infantile Regression“ sind psychologische Begriffe. Früher waren viele Psychologen sehr religionskritisch, nein sogar religionsfeindlich. Psychologie und Religion – das schien sich auszuschließen. Doch dieses Bild hat sich gewandelt. Ich werde ihnen später einige neuere empirisch-psychologische Studien vorstellen, die heute genau das Gegenteil unterstreichen – das Gesundheitspotential der Religion. Doch zunächst zeige ich Ihnen den Verlauf des Vortrags:

1. Die Wiederkehr der Religion – und ihre Probleme
2. Religion oder Spiritualität?
3. Krankmachende Gottesbilder: Die Instrumentalisierung von Religion
  - 3.1 Der Richter-Gott: Selbstbestrafung und Lebensverneinung
  - 3.2 Der Lückenbüßer-Gott: Religion als Wunschvorstellung
4. Heilender Glaube – therapeutische Spiritualität
  - 4.1 Empirische Befunde einer „Glaubensmedizin“
  - 4.2 Welcher Glaube macht gesund?
5. Homo faber oder homo religiosus?

Bevor genauer untersucht werden soll, ob nun Religion krank oder gesund macht und eine persönliche Spiritualität sich positiv oder negativ auswirkt, muss wenigstens kurz gefragt werden: Welche Bedeutung kommt eigentlich der Religion im 21. Jahrhundert zu? Unter der Überschrift „Die Wiederkehr der Religion“ möchte ich dazu Stellung nehmen. Sind Religion und Spiritualität dasselbe? Was sich hinter diesem Modebegriff versteckt, erläutere ich im 2. Abschnitt. In einem dritten Schritt möchte ich zwei Varianten eines eher krankmachenden Glaubens vorstellen. Beiden ist gemeinsam, dass sie die Religion für eigene Zwecke instrumentalisieren: Zum einen existiert die Vorstellung vom unbarmherzigen Richter-Gott, der als bedrohliches Über-Ich Menschen unterdrücken kann. Zum anderen ist da ein Lückenbüßer-Gott, der die eigene Entscheidungsschwäche ausgleichen soll und damit in allen Bereichen verantwortlich gemacht wird. Eine solche Gottesvorstellung behindert die gesunde Persönlichkeitsentwicklung.

Im vierten Abschnitt kommen die heilsamen Effekte von Glaubensüberzeugungen zur Sprache. Dazu werde ich die Ergebnisse einiger empirischer Untersuchungen vorstellen, die genau entgegengesetzte Schlüsse zulassen – Religion kann nämlich sehr wohl der Gesundheit nützen. Schließlich stelle ich zum Schluss den selbstbestimmten Tatmenschen, den *homo faber* der religiösen Haltung des *homo religiosus* gegenüber, die sich selber in eine höhere Wirklichkeit eingebunden sieht. Welche dieser beiden Einstellungen dient der Gesundheit mehr? Hier werde ich dann nicht mehr fachlich als Psychologe, sondern persönlich als Christ eine Antwort geben.

Es ist meine Überzeugung, dass eine neutrale, wertfreie Beschreibung und Bewertung von Religion nicht möglich ist. Eine Beurteilung ist nur von einem bestimmten Standpunkt aus möglich. Meine Überlegungen stelle ich als Religionspsychologe an, der sich als Sozialwissenschaftler durchaus distanziert und kritisch mit dem Thema befasst. Dennoch entziehen sich die sogenannten letzten Fragen einer rationalen Beantwortung. Ich halte es für legitim und sogar wichtig, diese Fragen für sich persönlich zu beantworten und auch darüber ins Gespräch zu kommen. Deshalb werde ich die provozierende Frage unseres Themas sowohl fachlich als auch persönlich beantworten – d.h. als Psychologe und als Christ und hoffe, dass wir im Anschluss daran ins Gespräch kommen.

## **1. Die Wiederkehr der Religion – und ihre Probleme**

Wenn man sich heute mit Religion beschäftigt und nach ihren Auswirkungen fragt, begegnet man widersprüchlichen Phänomenen: traditionelle Glaubensüberzeugungen nehmen ab, fernöstliche, esoterische oder magische Vorstellungen finden aber hierzulande großen Anklang. Einerseits ist Religion out, andererseits begegnen uns ihre Symbole und Metaphern in der Werbung, in der Popmusik und im Kino. Die freie Religiosität – häufig Spiritualität genannt - boomt, traditionelle Religionsformen sind im Verschwinden begriffen.

Die europäische Kultur wurde von der christlichen Religion geprägt. Seit drei Jahrzehnten sinkt jedoch die Bedeutung christlicher Werte und Überzeugungen kontinuierlich ab. Nach der Wiedervereinigung Deutschlands sank die Zahl der Kirchenmitglieder deutlich ab, denn ihr Anteil betrug in den Neuen Bundesländern nur etwa 20 Prozent. Immerhin sind heute noch etwa zwei Drittel – 64 Prozent Kirchenmitglieder, etwa gleich verteilt katholischen und protestantischen Glaubens. Dennoch führt diese Zahl in die Irre, denn die Bindung an christliche Grundüberzeugungen dürfte deutlich weniger verbreitet sein. Festzustellen ist, dass weniger als 20 Prozent der Katholiken und weniger als 5 Prozent der Protestanten regelmäßig ihren Gottesdienst besuchen. Deutlicher Ergebnisse lieferte da die Europäische Wertestudie, die nach religiösen Überzeugungen fragte. Nach diesem Ergebnis sind in der europäischen Bevölkerung nicht grob 2 Gruppen zu unterscheiden – zwei Drittel Christen und ein Drittel Konfessionslose – sondern vier Weltanschauungsgruppen: Die größte Gruppe war die der sog. „Religionskomponisten“, die also christliche Bestandteile mit Elementen aus Esoterik, Buddhismus und Volksglauben mischten. Darauf folgte die humanistisch orientierte Gruppe, die Werte wie Freiheit, Gleichheit, Ökologie und Selbstverwirklichung vertraten. Nur etwa ein Viertel der Befragten machten die „glaubensmäßigen Christen“ aus, die also nicht nur ihre Kirchensteuern entrichten, sondern auch an zentrale christliche Wahrheiten wie „Jesus ist der Sohn Gottes“ glauben.

„Religionskomponisten“ 31%, Humanistisch orientiert 29%  
glaubensmäßig christlich 27% atheistisch/agnostisch 13%

Durch massive gesellschaftliche Veränderungen –ausführlich analysiert und beschrieben mit Schlagworten wie Säkularisierung, Pluralisierung, Individualisierung und Globalisierung – hat der christliche Glaube Konkurrenz bekommen. Es ist ein regelrechter Markt von Weltanschauungen entstanden.

Diese Vielfalt der konkurrierenden Weltanschauungen und Sinndeutungen erfordert eine persönliche Positionierung. Nur von einem festen Standpunkt aus können die unterschiedlichen religiösen Systeme bewertet werden. Diese Festlegung wird vielen angesichts postmoderner Beliebigkeit zum Problem. Gerade die multikulturelle Vielfalt unserer Gegenwart erfordert eine Rückbesinnung auf religiöse Wurzeln und Werte - und die Bereitschaft und Fähigkeit zum Dialog. Das Gespräch über die persönliche Religion ist anspruchsvoll und anstrengend. Religiöse Fragen sind deshalb so unbequem, weil sie die Wahrheitsfrage berühren. Ihre Antworten treten mit dem Absolutheitsanspruch auf. Wenn also mein Gegenüber einen anderen religiösen Standpunkt als ich vertritt, stellt das meine Position automatisch in Frage. Das stört offensichtlich besonders die als gründlich geltenden Deutschen – es kann und darf doch nur eine Wahrheit geben! Andere Nationen gehen mit dem heutigen Wahrheitspluralismus viel pragmatischer und entspannter um.

Aber, so könnte man mit Nietzsche fragen, ist Gott nicht längst tot? Sind wir heute noch auf religiöse Deutungen angewiesen? Die vielen Stimmen, die der Religion keine lange Zukunft mehr beschieden haben und auf die Vernunft und den gesunden Menschenverstand gesetzt haben, sie alle haben sich offensichtlich getäuscht. Denn die Wiederkehr der Religion deutet unmissverständlich darauf hin, dass die religiöse Dimension eine unabhängige und eigenständige ist, die deshalb auch spezifische Antworten erfordert.

Eine wesentliche Funktion der Religion darin besteht, eine Lebensdeutung oder Weltanschauung zu konstruieren, mit der das Schicksalhafte und Zufällige menschlicher Existenz überwunden werden können. Je mehr Unwägbarkeiten der eigenen Umwelt und besonders der eigenen Person bekannt sind und kontrollierbar erscheinen, desto größere Lebenssicherheit - im Sinne von Vertrauen in die eigenen und die sozialen Ressourcen - kann entstehen.

Gerade in existentiellen Krisensituationen ist der Mensch auf religiöse Glaubensüberzeugungen angewiesen. Mit Hilfe dieser persönlichen „Wirklichkeitskonstruktion“ können die existentiellen Menschheitsfragen wie Zufall, Schuld, Leiden, Gerechtigkeit, Wahrheit und Tod subjektiv beantwortet werden. Auch aller beeindruckender technischer Fortschritt hat für diese drängenden Fragen keine Antworten entwickeln können. Manche Experten halten mittlerweile den Höhepunkt des Fortschritts optimistisch überschritten und diagnostizieren zu Beginn des

21. Jahrhunderts eine „Wiederverzauberung“ oder Re-Spiritualisierung in der Gesellschaft.

Dazu ein Beispiel. In der Bevölkerung ist in den letzten drei Jahrzehnten die Akzeptanz magisch-esoterischer Glaubensmuster deutlich angestiegen. Kulturhistoriker sehen einen regelrechten Paradigmenwechsel von einer kausal-mechanisch-materialistischen Einstellung hin zu einem spirituell-energetischen Weltbild kommen. Die Überzeugungen der New Age-Philosophie sind heute weit verbreitet. Eine vor einem Jahr durchgeführte, repräsentative Emnid-Befragung fand eine hohe Zustimmungshinsichtliche irrationaler Überzeugungen vor. Nur noch 5 Prozent glauben ausschließlich an das, was sich wissenschaftlich beweisen lässt. Drei Viertel der Befragten - 76 Prozent - sind von den nichtschulmedizinischen Verfahren überzeugt, zwei Drittel - 66 Prozent - glauben, dass mit einer Wünschelrute Wasseradern und Erdstrahlen festgestellt werden können. Weit über die Hälfte - 57 Prozent der Befragten - glauben an hellseherische Fähigkeiten, fast die Hälfte glaubt an die Astrologie. 42 Prozent gehen von geheimnisvoll-magischen Kräften aus, die auf den Menschen wirken, und ein Drittel der Befragten meinte, dass Fluchsprüche reale Auswirkungen haben können.

Auf der einen Seite boomen Magie, Esoterik und das Irrationale. Auf der anderen Seite beflügeln die rapiden Entwicklungen der Bio- und Informationswissenschaften die Phantasie technikgläubiger Fortschrittsoptimisten. Der uralte Streit zwischen Glaube und Wissen hat bis heute nichts an Brisanz verloren, vielleicht spitzt er sich sogar zu, wenn man an die ethischen Konfliktherde der Sterbebegleitung, der Bioethik, der Künstlichen Intelligenz oder der Klonierung des Menschen denkt.

Eines ist sicher: Die Gretchen-Frage „Wie hältst Du's mit der Religion“ birgt nach wie vor Sprengstoff. Auf grausam-wörtliche Weise erleben wir das fast täglich am Nahost-Konflikt mit, wo im Namen der Religion ein Verbrechen auf das andere folgt. Aber nicht nur politisch, auch persönlich ist diese Frage äußerst brisant. Eine Teilaufgabe jeder Persönlichkeitsentwicklung besteht in der Entwicklung von Wertvorstellungen und persönlich gültigen ethisch-moralischen Grundsätzen.

Die Entwicklung eines eigenen weltanschaulichen Standpunkts hat gerade heute, im Zeitalter der sogenannten Postmoderne, an Bedeutung gewonnen. Denn Postmoderne bedeutet: Die Zeiten allgemeingültiger Weltbilder sind passé. Weder die Kirche noch Politik, weder Wirtschaft noch eine Wissenschaft können verbindliche Werte liefern. Für die heutige

Lebensgestaltung erscheinen traditionelle Lebensentwürfe nicht mehr brauchbar zu sein. Heute muß man selber entscheiden, wer man sein möchte – die „Multioptionsgesellschaft“ zwingt zu einer Wahl. Die Volksweisheit „Jeder ist seines Glückes Schmied“ bedeutet für die Postmoderne: „Jeder erfindet eine für sich gerade passende Weltanschauung oder Religion.“

Das menschliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen wird heute quasi materialisiert und ins Hier und Jetzt geholt. Religion wird zu einer Ware gemacht, die bestimmte Bedürfnisse befriedigt und käuflich geworden ist: ein bißchen Zen-Meditation gegen den Streß, den neuen Jahreswagen und das angesagte Marken-Handy zur Steigerung des Selbstwertgefühls, ein wenig Esoterik-Lektüre zur besseren Krisenbewältigung, eine großzügige Spende für die Erdbebenopfer, um das soziale Gewissen zu beruhigen, und wegen aller Eventualitäten – man weiß ja nie: Auch die Kirchensteuern werden weiterhin bezahlt. Es liegt auf der Hand, dass damit kaum eine integere und authentische religiöse Erfahrung gemacht werden kann. Rudolph Otto hat auf klassische Weise die Erfahrung des Heiligen als sowohl anziehend-faszinierend wie abstoßend-furchterregend beschrieben. Nach seiner Beobachtung in verschiedenen Kulturen und bei sich selber ist die religiöse Erfahrung umfassend, weil sie den ganzen Menschen ergreift und mitreißt. Gerade die Wucht und die Unberechenbarkeit der Religion ist ein Aspekt, der so gar nicht in unsere konsumgerechte, durchgestylte und komplexe Gegenwart hineinpasst.

Religion hat etwas mit der Beziehung zu einer höheren Macht zu tun. Vielleicht ist die Ahnung von einer heiligen, unberechenbaren Macht auch als Ursache dafür anzusehen, dass religiösen Fragen heute nach wie aus dem Weg gegangen wird. Manche vergleichen die heutige Scheu vor religiösen Themen mit dem Umgang mit der Sexualität im Viktorianischen Zeitalter. Es stimmt: über sexuelle Vorlieben und Praktiken wird in Talkshows und Zeitungsberichten ausschweifend und detailliert berichtet. Wie ich aber mit den existentiellen Menschheitsfragen wie die nach Wahrheit, Gerechtigkeit, Zufall, Tod, Schuld oder der Sinnfrage umgehen soll, darüber wird verschämt geschwiegen.

Dieses Schweigen erklärt sich dadurch, dass die Beantwortung der existentiellen Menschheitsfragen einen religiösen Standpunkt erfordert. Und religiöse Standpunkte sind unmodern, weil sie das Leitbild der Moderne in Frage stellen. Dieses Leitbild vom Sieg der Vernunft über das religiöse Gefühl und die metaphysische Spekulation hat den Siegeszug der Technik nach sich gezogen und die Religion zurückgedrängt – zumindest einige Jahrzehnte lang. Manche Gesellschaftsanalysen sprechen davon, dass sich die Sachlage

seit dem 11. September 2001 grundlegend geändert habe. Es ist meine Überzeugung, dass die Bedeutung der Religion für die Gesellschaft und die der Spiritualität für den einzelnen weiter zunehmen wird.

## **2. Religion oder Spiritualität?**

*Spiritualität: Lebensstil Heiligung/Achtsamkeit*

Provokant fragte kürzlich eine englische Religionswissenschaftlerin nach, ob irgendjemand noch verstehe, was gemeint sei, wenn der Begriff Spiritualität verwendet werde, obwohl alle ihn verwenden. In der Tat existiert eine uferlose Literatur zu diesem unklaren Begriff.

Begriffsgeschichtlich steht fest, dass durch das lateinische Wort „spiritualis“ der neutestamentliche (griechische) Begriff „pneumatikós“ (d.h. geisterfüllt, Leben im Geiste Gottes) aufgegriffen wurde und sich einbürgerte. Doch als christliche Lebenshaltung setzte sich das Substantiv „spiritualitas“ nicht durch, eher war von „Frömmigkeit“ die Rede. Und die Vokabel „Frömmigkeit“ verschwand schnell von der allgemeinen Bildfläche in ein verborgenes Nischendasein, mit der man heute eher Scheinheiligkeit als eine warmherzige und ausdrucksstarke Gottesbeziehung verbindet. Überspitzt könnte man formulieren, dass ein ursprünglich christliches Konzept über die Jahrhunderte in Vergessenheit geriet, um dann aus fremder Perspektive mit synkretistischen Tendenzen revitalisiert zu werden.

Heute ist der Begriff durch die New-Age-Bewegung vorbelastet und geprägt worden. Schon Marilyn Ferguson widmete in ihrem bahnbrechenden Klassiker „Die sanfte Verschwörung“ dem „Abenteuer Spiritualität“ ein Kapitel, das dort enthusiastisch als die „Verbindung mit der Quelle“ beschrieben wird. Eine - willkürlich herausgegriffene - Vertreterin dieser Bewegung ist die amerikanische Suchttherapeutin Anne Wilson Schaef, für die Spiritualität „die Wahrnehmung vom Einssein aller Dinge wieder in uns lebendig machen muss ... Herauszufinden, wohin wir gehören im Prozeß des Universums, ist Spiritualität. Das Gewahrsein unseres Platzes ist für die Genesung von ausschlaggebender Bedeutung“.

Eine religionswissenschaftliche Untersuchung fasste die gegenwärtige religiöse Situation folgendermaßen zusammen: "Von der Religion als Getrenntsein zur Spiritualität als Einbezogenheit in einen existentiell bewahrheiteten Sinnkosmos". Hier wird in typischer Weise dem negativ besetzten Begriff der traditionell-dogmatischen Religion das Konzept

einer individuellen, kulturunabhängigen und idealtypisch entworfenen Spiritualität gegenübergestellt. Der amerikanische Religionspsychologe Pargament stellte dazu skeptisch fest, dass die teilweise euphorische Begriffsrezeption zu einer problematischen Polarisierung führe: Religion werde als institutionell-zwanghaft und damit negativ beschrieben, Spiritualität als individuelle Sinnfindung hoch gelobt. Verkannt werde dabei, dass seit den späten achtziger Jahren Hunderte von spirituellen Gemeinschaften – z.B. Heiler-, Yoga-, Meditations-, New-Age-, 12-Schritte-Gruppen – entstanden seien, die sich ebenfalls schon institutionalisiert hätten.

Dennoch ist unverkennbar, dass die transzendent verankerte christliche Weltanschauung des westlichen Kulturkreises gegenüber einer individualistisch-immanenten Orientierung an Bedeutung verliert. Letztere will in erster Linie dem Maßstab der eigenen Selbstverwirklichung gerecht werden. Beim „Tanz um das goldene Selbst“ ist es nur folgerichtig, eine individuumsbezogene, anthropozentrische Spiritualität zu definieren. Pargament hingegen warnt vor einem Übersehen der transzendenten Dimension: „Eine Spiritualität ohne den Kern des Heiligen verliert ihr eigentliches Zentrum“. Damit wendet er sich auch gegen die populäre Suche nach erweiterten und veränderten Bewusstseinszuständen, die häufig schon per se als „spirituell“ vermarktet werden.

Der Züricher Psychiater Scharfetter bezeichnet mit Spiritualität eine bewusste, im weiteren und überkonfessionellen Sinne verstandene religiöse Lebenseinstellung und -weise. In ihr drücke sich eine Haltung und Beziehungsweise zu dem den Menschen umgreifenden und übersteigenden Sein aus, das ihm als unfassbar „Geistiges“ (lateinisch spiritus) im Gegensatz zur materiellen Dingwelt erscheint. Über das Geistige gebe es kein gesichertes Wissen, es vermittele sich in ahnungsvoller Schau oder einer ergreifenden Erfahrung. Verblüffend ähnlich setzen Scharfetter und Pargament Religion und Spiritualität in Beziehung. Religion ist das breitere Konzept, das insbesondere Rituale, Symbole und Traditionen umfasse. Spiritualität definiert Pargament als Suche nach Geheiligttem. Für ihn ist dies die wichtigste Funktion der Religion: „Spiritualität ist das Herz und die Seele der Religion“.

Für den spirituellen Menschen ist nach Scharfetter dieser Bereich Ursprung und Ziel seines Lebens, der seine Lebensführung, Verantwortlichkeit und Ethik maßgeblich bestimmt. Was Spiritualität im Gegensatz zu mancher populären Meinung nicht ist: jeder

außergewöhnliche Bewusstseinszustand oder -inhalt, jedes intensive religiöse Erlebnis wie Ekstase, Vision oder Audition, weder besondere Körperempfindungen noch parapsychologische oder okkulte Phänomene.

Spiritualität meint also die Umsetzung einer Glaubenseinstellung und bezieht sich auf die Begründung einer Lebenspraxis. Sie beschreibt die persönliche Ausgestaltung der Tatsache, dass wir Menschen über uns hinaus weisen und auf Transzendentes bezogen sind. Spiritualität beinhaltet ganz allgemein das Bemühen, sinnvoll zu leben. Dabei will sie inhaltlich keine Vorgaben geben und sich weltanschaulicher Positionen enthalten. Grundsätzlich aber betont sie jedoch die Wichtigkeit einer Selbstvergewisserung und Bezogenheit zu einem Sinn-Ganzen.

„Spiritualität lässt Sinn ins Alltagsleben einfließen“, sagt der Benediktiner David Steindl-Rast. All diejenigen Aktivitäten besitzen eine spirituelle Qualität, durch die den zufälligen Ereignissen im Leben Sinn verliehen und versucht wird, in Harmonie und Übereinstimmung mit sich und der Welt zu leben. Spiritualität als die alltägliche Umsetzung einer Lebenseinstellung transformiert eine "gewöhnliche", "säkulare" oder unachtsame Erfahrung oder Handlung in eine religiöse. Spiritualität ist eine Lebensweise, die der religiösen Erfahrung der "Zugehörigkeit" einspringt - dem Gefühl der Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos.

### **3. ‚Im Namen Gottes‘: Die Instrumentalisierung von Religion**

3.1 Der Richter-Gott: Selbstbestrafung und Lebensverneinung

3.2 Der Lückenbüßer-Gott: Religion als Wunschvorstellung

Generell gilt: Krankmachende Auswirkungen hat eine Religion, die religiöse Inhalte für eigene Zwecke mißbraucht und unter dem religiösen Deckmäntelchen" egoistische Ziele und teilweise auch ganz unverblümt finanzielle Interessen verfolgt. Manche sprechen in diesem Zusammenhang auch vom religiösen Mißbrauch, ein sehr drastisches, aber manchmal leider auch zutreffendes Bild. Ich möchte kurz auf zwei Bereiche eingehen, wo nach meinen Beobachtungen die Religion rein funktional gesehen wird und als Instrument der Erziehung, der Gruppenführung oder schlicht der Machtausübung eingesetzt wird (nach K. Frielingsdorf, Der wahre Gott ist anders, Mainz 1997). Im pädagogischen Bereich ist der „Richter-Gott“ bekannt und gefürchtet. Hier wird mit Vorstellungen gearbeitet, die krankmachende Gottesbilder produzieren. In manchen Neuen Religiösen Bewegungen wird die Gegenwart als grundsätzlich Böse interpretiert und ein „Richter-Gott“ vorgestellt, der das diesseitige Elend beendet und die Verwandlung in einen Neuen Menschen verspricht. Um nicht mißverstanden

zu werden, schicke ich vorweg: Nach meiner persönlichen Überzeugung stellt sich der Gott der Bibel sowohl als Richter wie auch als Retter vor. Beide Aspekte sind zutreffend, sie gehören aber zusammen und ergänzen sich. Bei der Absolutsetzung eines Aspekts entstehen neurotische Gottesbilder. Der Richter-Gott führt zu Selbstbestrafung und Lebensverneinung, der Lückenbüßer-Gott zu realitätsfremden Wunschvorstellungen und in letzter Konsequenz zu einer Spaltung der Persönlichkeit.

## 2.1. Der Richter-Gott: Selbstbestrafung und Lebensverneinung

Das wohl häufigste krankmachende Gottesbild ist das des strafenden Richtergottes. Mit diesem bedrohlichen Richter-Gott rechnet T. Moser in seinem Buch „Gottesvergiftung“ ab. Ich zitiere: „Wir sollen Gott fürchten und lieben, war mir eingebläut worden. Als ob nicht das erste das zweite unmöglich macht. Und weil deine irrsinnige Daseinsbedingung als jemanden, den man fürchten und lieben soll, gleichzeitig Hass erzeugt hat, muss man wiederum um so mehr Angst haben, umso demütiger, umso dankbarer für den Aufschub sein, noch nicht verworfen zu sein.“

Gerade in freikirchlich-pietistischen und in bestimmten konservativ-katholischen Kreisen sind solche Gottesbilder verbreitet. Gott wird als unerbittlicher Richter beschrieben, der unbarmherzig jede Verfehlung bestraft, ohne nach den Motiven und Hintergründen zu fragen. Dieser strenge Tyrann duldet keinen Widerspruch, für ihn gibt es keine verstehende Güte und keine Barmherzigkeit. Dieses patriarchalische und autoritäre Gottesbild ist in den meisten christlichen Sondergemeinschaften wie z. B. bei den Zeugen Jehovas anzutreffen. Das Lebensprinzip ist Pflichterfüllung und Gehorsam.

Fast alle Menschen, die unter solchen Bedingungen aufwachsen, entwickeln ein geringes Selbstwertgefühl. Sie haben zu wenig von einer bedingungslosen Liebe, Annahme, Wärme und Bestätigung erfahren, die für stabile Ich-Strukturen unverzichtbar sind. Die Negativspirale verstärkt sich, wenn Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl versuchen, den unerbittlichen Richter-Gott durch Selbstbestrafung gnädig zu stimmen. Die in ihnen angestaute Wut, nicht so leben und nicht so sein zu können, wie sie es sich vorstellen, richten sie nicht nur auf Gott oder Mitmenschen, sondern autoaggressiv gegen sich selbst. Dabei übertragen sie die negativen Schlüsselerfahrungen der Kindheit mit den entsprechenden Minderwertigkeitsgefühlen auf das Glaubensleben. Unbewusst meinen sie, Gott verhalte sich nicht anders als die Eltern in

der Kindheit. Sie richten auch im religiösen Bereich ihr Leben so ein, dass sie letztlich wieder in der ihnen vertrauten Schlüsselposition landen, nach dem Motto: „Ich bin nicht lebens- und liebenswert. Selbst Gott duldet mich nur.“ Das perfektionistische Ich-Ideal wird so zu einer Quelle von Schuldgefühlen, die wiederum Anlass für weitere Selbstbestrafung sind.

Die Spirale Richter-Gott – Minderwertigkeit – hohes Ich-Ideal – Selbstbestrafung – Schuldgefühle kann sich derart verfestigen, dass es zu einer generellen Lebensverneinung kommt. Wenn solche Menschen dann noch in eine negative Askese flüchten, wird eine Therapie langwierig und schwierig. In ihrem Urmisstrauen gegen den unerbittlichen Richter, der keine Gnade kennt und den Sünder klein machen und büßen lassen will, züchtigen und kasteien sie sich selbst und zahlen ihm so im Voraus den Preis für das Weiterleben.

Der destruktive Teufelskreis der Selbstbestrafung und Lebensverneinung ist letztlich nur aufzulösen in dem Maße, in dem das einseitige Pseudo-Gottesbild als krankmachend entlarvt und durch positive Gottesbilder aus der biblischen Überlieferung ersetzt wird. Dies erfordert aber die Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit, was schmerzhaft und anstrengend ist.

### 3.2 Lückenbüßer-Gott: Religion als Wunschvorstellung und Projektion

Der Lückenbüßer-Gott ist ein besonders von unerwünschten und misshandelten Kindern „erfundener Wunschgott“, auf den alle positiven Eigenschaften wie Herzlichkeit, Nähe, Geborgenheit, Schutz, Sicherheit und Liebe projiziert werden, die dem Kind von den Eltern vorenthalten wurden. Nicht nur Kinder, auch Erwachsene flüchten zu diesem guten und lieben Gott in ihrer Phantasie- und Wunschwelt, wenn sie den grausamen Alltag nicht mehr ertragen können. Dabei spalten sie die Welt auf in eine gute Welt bei Gott und eine böse Welt bei den Menschen.

Die projektive Idealisierung Gottes ist besonders bei Kindern anzutreffen, die ihren Vater in den ersten Lebensjahren durch den Tod oder eine Trennung verloren haben oder nie kennen gelernt haben. Diese Menschen klammern sich häufig an Gott als den Mächtigen und Schützenden, der ihrem Leben Halt und Sinn gibt, weil der Vater weg ist. Dieses scheinbar positive Gottesbild kann nur korrigiert werden durch die vorausgehende Auseinandersetzung mit dem meist glorifizierten und

verklärten eigenen Vater, der aber eigentlich die Quelle des Urmisstrauens beim Kind ist. Durch das plötzliche Weggehen des Vaters – sei es räumlich durch Trennung der Eltern oder entgütig durch den Tod – speichert das Kind, das noch nicht Ursache – Wirkung unterscheiden kann und kein abgegrenztes Ich-Du-Gefühl entwickelt hat – emotional die Botschaft: „Du bist nicht wert, dass ich bei dir bleibe“ „ Ich lasse dich allein, denn du bist meiner Liebe nicht wert“.

Es ist nicht leicht, diesen vergötterten Vater vom Podest zu holen und die verdrängten Gefühle von Hass, Wut und Aggression ihm gegenüber zuzulassen und gegen ihn zu richten. Es fällt schwer, diesen in der Not erfundenen „Wunschgott“ als Lückenbüßer-Gott zu entlarven und loszulassen. Denn in dieser Einsicht wird klar, dass hinter dem scheinbaren positiven Gottesbild eigentlich Angst und Bedrohung versteckt sind. Auch hier ist häufig eine therapeutische Begleitung nötig, um die Projektion zu entdecken und zu einer authentischen Gottesbeziehung zu finden.

Erfahrungen in der Therapie von Gottesbildern deuten darauf hin, dass neurotische Gottesbilder dann entsehen, wenn ein Aspekt Gottes verabsolutiert wird.

#### **4. Heilender Glaube – therapeutische Spiritualität**

Wie wir gesehen haben, kann nicht per se eine bestimmte Religion als Ursache für Gesundheit oder Krankheit angesehen werden. Es kommt auf den persönlichen Umgang damit an. Aber ist der Glaube nicht eher ein kindliches Wunschdenken? Dreimal pusten, dreimal streicheln – ein Zauberspruch – und weg ist der Schmerz? Sind nicht wissenschaftlich bestens erforschte Medikamente besser zur Krankheitsbeseitigung geeignet als naiver Kinderglaube?

Die moderne psychosomatische Forschung hat herausgefunden, dass ein Medikament umso besser wirkt, je mehr man von seiner Wirksamkeit überzeugt ist. Nicht die Zusammensetzung des Medikaments ist entscheidend für die Wirkung, sondern die Art und Weise, wie es verschrieben und eingenommen wird. In den Seneca zugeschriebenen Worten: „Sich Heilung zu wünschen ist bereits Beginn der Heilung“.

Zahlreiche Studien haben nachgewiesen, dass die Gabe von Placebos – d.h. pharmakologisch wirkungslosen Scheinmedikamenten - unter bestimmten Umständen sehr effektiv sein kann. Eine wichtige Voraussetzung des Placebo-

Effekts ist das Arzt-Patient-Verhältnis. In dieser besonderen Beziehung sind drei Faktoren wichtig: die Persönlichkeit des Arztes,, die Persönlichkeit des Patienten, 3. die Rollenerwartung beider: der Glaube des Arztes an seine Medizin (nicht sein Wissen darüber!) und das Vertrauen des Pat. In die Fähigkeiten des Arztes. Glaubensüberzeugungen können eine starke therapeutische Wirkung entfalten. Dabei sind religiöse Glaubensüberzeugungen besonders umfassend, weil sie den Menschen in kosmische Zusammenhänge stellen und ihn dadurch tragen. Das belegt auch die moderne Wirksamkeitsforschung in der Psychotherapie.

Wirksamkeitsfaktoren einer Psychotherapie (Miller/Duncan/Hubble 2000):

- 40% außertherapeutische Faktoren
- 30% die therapeutische Beziehung
- 15% therapeutische Techniken
- 15% Erwartungen, Hoffnungen, "Placebo"

Aus diesen Befunden ergeben sich für mich weiterführende Schlussfolgerungen, die ich hier nur andeuten kann:

1. Einflüsse aus dem sozialen Umfeld üben offensichtlich die größte Wirksamkeit während einer therapeutischen Behandlung aus. Für die christliche Seelsorge wird hieran die Bedeutung der Gemeinde ersichtlich.
2. Wenn die Qualität der therapeutischen Beziehung doppelt so wirksam ist wie die der eingesetzten psychotherapeutischen Techniken, unterstreicht das die bekannte Tatsache der Integrität, Echtheit und Glaubwürdigkeit des Therapeuten.
3. Dass der Glaube an eine Veränderung genauso wirkmächtig ist wie das eingesetzte Verfahren, sollte jeden Therapeuten demütig machen.

#### **4.1 Empirische Belege für eine Glaubensmedizin**

Hauptsächlich in den USA existiert eine umfangreiche medizinsoziologische Forschung, die seit vielen Jahren untersucht, ob und wie religiöser Glaube unsere Gesundheit und das Altwerden beeinflussen kann. Und sie berichtet Erstaunliches – wenigstens für uns Deutsche, bei denen solche Untersuchungen bisher kaum durchgeführt wurden. Nach etwa 300 Studien dürfte erwiesen sein, dass zwischen körperlicher Gesundheit und einem persönlichen Glauben ein positiver statistischer Zusammenhang besteht, den man durchaus kausal interpretieren kann (vgl. dazu B. Grom, Macht Glaube gesund? *Materialdienst der EZW 64 (2001), 313-321*). Um beispielhaft ein nüchternes Ergebnis zu nennen, dass 1999 in einer demographischen

Forschungs-Zeitschrift erschienen ist: 20-jährige US-Amerikaner haben, wenn sie einmal pro Woche den Gottesdienst besuchen, eine um 6.6 Jahren höhere Lebenserwartung als diejenigen, die nie einen Gottesdienst besuchen. Wenn sie weniger als einmal in der Woche zur Kirche, Synagoge oder Moschee gehen, leben sie immerhin noch 4,4 Jahre länger als Gottesdienst-Abstinenzler. Ganz ähnlich waren die Befunde, als man den Einfluss religiöser Rituale – z.B. das regelmäßige Gebet – untersuchte. Die in den zahlreichen Studien erwiesenen Zusammenhänge sind zwar bescheiden und rechtfertigen noch keine Frömmigkeitsbonus bei den Krankenversicherungsbeiträgen. Dennoch unterstreichen sie unmissverständlich die heilsame Wirkung von Religion.

Zum Gesundheitsplus der Gottesdienstbesucher und regelmäßigen Beter tragen wahrscheinlich drei Faktoren bei:

1. *Das Gesundheitsverhalten:* Gottesdienstbesucher rauchen tendenziell weniger, trinken weniger Alkohol und nehmen seltener Drogen.
2. *Soziale Unterstützung:* Gottesdienstbesucher haben durch den gemeinsamen Glauben einen erweiterten Freundeskreis, der besonders in Krisenzeiten Unterstützung bietet.
3. *Belastungsbewältigung durch Glauben:* Spezielle Studien haben nachgewiesen, dass ein lebendiger Glaube dazu befähigt, emotionale Belastungen besser zu verarbeiten und damit auch das Immunsystem weniger zu beanspruchen. So lädt der Glaube Trauernde dazu ein, Angehörige, die ihnen durch den Tod entrissen wurden, in Gottes ewiger Güte geborgen zu wissen. Gleichzeitig können sie ihrem Gott auch ihr Leid klagen und dabei das eigene emotionale Chaos besser verstehen. Der Glaube kann helfen, die Maßstäbe der Leistungs- und Erlebnisgesellschaft zu relativieren und sich wegen Misserfolgen, Krankheit oder altersbedingten Einschränkungen nicht minderwertig zu fühlen. Er kann dazu beitragen, angesichts von Existenzängsten die Zukunft Gott zu überlassen und darauf zu vertrauen, dass Gottes Arm nicht zu kurz ist, um zu helfen, und durch das Gebet die nötige Durchhaltekraft geschenkt wird.

In der deutschen Sprache besteht zwischen Heilung, heilig und Heil ein enger Zusammenhang, der allerdings auch manche Theologen zu einer vollmundigen Heilungsrhetorik verführt hat. Die Sehnsucht nach Ganzheit, Vollkommenheit, Unversehrtheit und Ungebrochenheit ist gerade heutzutage weit verbreitet. Eine immer perfektere Technik treibt die Ansprüche und Erwartungen ins Uferlose – vergleichen Sie einmal die Ausstattung eines heutigen Mittelklasse-Neuwagens mit dem Standart von vor 10 Jahren! Auch in der Medizintechnik gab und gibt es rasante und umwälzende Verbesserungen – sehr zum Segen der Menschheit. Diese Entwicklungen

schüren jedoch die Illusion von der Machbarkeit des perfekten Menschen – ein Leben ohne Krankheiten, seelische Konflikte und Einschränkungen. Heil und Heilung müssen wegen der Gefahr ihrer Gleichsetzung klar voneinander zu unterscheiden. Geht es in der Heilung um eine reperateive Wiederherstellung, so zielt eine Heilserwartung auf einen gänzlichen neuen Menschen. Eine therapeutische Heilbehandlung ist von einer religiösen Heilsvermittlung strikt zu trennen. Ohne Zweifel hat die Religion gesundheitsförderliche Effekte. Sie aber als eine Wunderdroge einzusetzen hieße sie zu missbrauchen.

### **Wohlbefinden und Langlebigkeit durch Religion?**

Dr. Herbert Benson (Heilung durch Glauben, München 1997), Mediziner an der Harvard University, fand heraus, dass wiederholtes Gebet und die Abweisung störender Gedanken körperliche Veränderungen in Gang bringen, die Entspannung bewirken. Diese Entspannung ist nach seiner Untersuchung eine gute Therapie bei der Behandlung von verschiedenen Leiden wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, chronischen Schmerzen, leichten bis mittleren Depressionen und anderen Erkrankungen.

Weitere Untersuchungen von Dale Matthews (Glaube macht gesund, Freiburg 2000) belegen, dass Patienten durch Glauben und Gebet nach Operationen weniger lang bettlägerig sind, weniger Schmerzmittel benötigen und ihr Blutdruck schneller sinkt.

Eine Studie des Psychiaters Harold Koenig der renommierten Duke-University (North-Carolina) hat den Wert christlicher Gemeinschaft und gemeinsamen Gebetes im Gottesdienst bestätigt. Die 1996 veröffentlichte Untersuchung ist die größte Studie, die je über soziale Unterstützung durch Kirchenmitgliedschaft durchgeführt wurde. Koenig fand an 4'000 zufällig ausgewählten Senioren heraus: Ältere Menschen, die regelmässig Gottesdienste besuchen, sind weniger depressiv und körperlich gesünder als diejenigen, die allein zu Hause beten.

Zwischen August 1982 und Mai 1983 wurde an der University of California an 393 Patienten eine provozierende Doppelblindstudie über die Auswirkungen des Fürbittgebets durchgeführt. Die Patienten mit kurz zuvor erlittenem Herzinfarkt wurden in eine Herzüberwachungsstation eingewiesen und in einer prospektiven, randomisierten und doppelblind geführten Studie in ein Protokoll aufgenommen. Das Fachchinesisch bedeutet: Die Fälle wurden nach Zufallsprinzip ausgewählt und laufend

protokolliert, und weder Arzt noch Patient wußten, welcher Kategorie der Patient zugeteilt wurde und Die Studie sah vor, für die eine Hälfte der Patienten «beten zu lassen». Die zu erfüllenden Kriterien waren, christlich getauft zu sein, aktiv am Gemeindeleben teilzunehmen und täglich mindestens einmal zu beten. Jedem Patienten, für den gebetet wurde, teilte man drei bis sieben Beter zu. Die klinischen Parameter der Behandlungsgruppe (BG), bei der die durch Gebet betreute Gruppe wesentlich besser gegenüber der Kontrollgruppe (KG) abschnitt, waren Herzleistungsschwäche (BG 8, KG 20), Verbrauch von Medikamenten zur Kreislaufentwässerung (BG 5, KG 15), Herzstillstand (BG 3, KG 14), Lungenentzündung (BG 3, KG 13), Antibiotikaverbrauch (BG 3, KG 17) und künstliche Beatmung (BG 0, KG 12) (Summe der Komplikationen: BG 15 %, KG 27 %).

### **Merkmale gesunder Spiritualität**

Welcher Glaubensstil macht nun gesund? Eine ungewöhnliche Untersuchung, die auf diese Frage Antworten enthält, wurde vor kurzem in den USA vorgestellt (vgl. [www.nunstudy.org](http://www.nunstudy.org)). Das Besondere daran hat mit dem Archiv eines franziskanischen Ordens zu tun. Am 22 Sept. 1930 schrieb eine nordamerikanische Oberin alle Novizinnen an und bat sie, vor der Ablegung ihres Gelübdes eine handgeschriebene Autobiographie zu schreiben. Diese zwischen 1931 und 1943 verfassten Texte bildeten 60 Jahre später die Basis für eine erstaunliche prospektive Längsschnitts-Untersuchung: 678 der mittlerweile hochbetagten Schwestern erklärten sich zu jährlichen körperlichen und psychologischen Untersuchungen bereit. Jetzt wurden die Ergebnisse des körperlichen und seelischen Gesundheitsstandes mit den unterschiedlichen Glaubensstilen der Schwestern verglichen. Die autobiographischen Texte der Novizinnen waren zuvor von zwei unabhängigen Forschern inhaltsanalytisch ausgewertet worden. Trotz der sehr homogenen Stichprobe – es waren ja alle Ordensschwestern, die kurz vor dem Gelübde standen – fanden die Forscher sehr verschiedene Glaubensstile vor. Der wichtigste Unterschied bestand in der Intensität des emotionalen Ausdrucks: Waren manche Lebensberichte und auch die Frömmigkeit von einer positiven Emotionalität durchzogen, drückten andere in erster Linie Pflicht, Gehorsam und Unterwerfung aus. Der Vergleich von Glaubensstil mit dem Gesundheitszustand ergab: Je mehr positive Emotionen in den Texten vorkamen, desto besser war es um den Gesundheitszustand in hohen Alter bestellt. Schwestern, so folgerten die Forscher, die mit ihrem Glauben positive Gefühle wie Dankbarkeit, Schutz, Freude oder Gelassenheit verbanden, konnten auch schwierige Lebensereignisse besser verarbeiten und integrieren, was der Gesundheit diene.

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt die große europäische Gesundheitsstudie von dem Heidelberger Präventivmediziner Grossarth-Maticsek. Seine Arbeitsgruppe hat bei über 35.000 Personen die Strategien zur Aufrechterhaltung der Gesundheit und Wohlbefinden im Alter erforscht. Dabei erwiesen sich als entscheidend:

1. *Körperliche Faktoren* (Gene, Ernährung, Bewegung, Schlaf)
  2. *Seelische Faktoren* (Wille zu Aktivität, Fähigkeit zu selbstbestimmtem Leben, Begeisterungsfähigkeit)
  3. *Soziale Faktoren* (gute Integration, ausreichende Beziehungen).
- Überraschenderweise erwies sich ein 4. Faktor als genauso wichtig:
4. *Spirituell-religiöser Faktor* (spontane und persönliche Gottesbeziehung, freiwilliges Gebet).

In den vier Bereichen der körperlichen, seelischen, sozialen und religiösen Faktoren haben die Forscher 15 präventive Elemente gefunden. Die Stärke der einzelnen Elemente ist gering. Je mehr allerdings davon vorhanden sind, desto mehr steigt die Wahrscheinlichkeit, ein höheres Alter zu erreichen. Dabei macht die Untersuchung von Grossarth-Maticsek unmissverständlich klar, dass als Einzelfaktor der Glaube für die Gesundheit am wichtigsten ist. Gemeint ist damit eine spontane Gottesbeziehung, die in Freude und Leid und nicht aus Pflicht, Routine oder Zwang gelebt wird. Personen, die alle 15 in der Untersuchung ermittelten Präventivfaktoren aufweisen, bleiben zu 93 Prozent mit Wohlbefinden gesund und aktiv bis ins hohe Alter. Fehlt Faktor 1, die guten Gene, Ernährung, das Gesundheitsverhalten, fällt der Prozentsatz der gesund gebliebenen Personen stark auf 70 Prozent ab. Fehlt nur einer der übrigen Faktoren – egal welcher, sinkt der Anteil der Gesundgebliebenen auf unter 50 Prozent. Der stärkste Abfall besteht beim Fehlen einer positiven Gottesbeziehung. Ohne diesen Faktor erreichen nur noch 23,8 Prozent ein hohes Alter in Gesundheit, selbst wenn sie alle anderen Faktoren vorweisen.

Was hier über den Gesundheitsfaktor Glaube ausgesagt wird, gilt allerdings nicht für jeden Glaubensstil. Vielmehr zeigen sich enorme Unterschiede bei der Form der Religiosität und der entsprechenden Lebenserwartung. Liegt bei einer gefühlsmäßigen, spontanen, lebendigen Gottesbeziehung die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern bei 84,7 Jahren, kommen solche mit einer atheistischen Haltung nur noch auf 73, solche mit einer konventionellen, traditionellen Religiosität (Kirchenmitgliedschaft ohne inneres Engagement) auf 72, solche mit einer „neurotisch verstrickten Religiosität“ – z.B. sehr zwanghafte Formen des Glaubens – auf 64 Jahre.

Schwere chronische Erkrankungen wie Herz-, Kreislauf- oder Krebsleiden beginnen im Durchschnitt bei Menschen mit einem lebendigen Glauben im

Alter von 71 Jahren, bei Atheismus bereits ab 64, bei der konventionellen Religiosität mit 61, bei neurotisch verstrickter Religiosität mit 52 Jahren. Die Überlebenszeit nach einer Krebsdiagnose beträgt laut dieser Forschung beim lebendigen Glauben an Gott 14,6 Jahre, bei allen anderen im Durchschnitt nur knapp 8 Jahre.

Sowohl die Nonnen-Studie aus den USA als auch die Präventivstudie aus Heidelberg zeigen, dass nur diejenige Glaubenshaltung gesundheitsförderlich ist, die sich aus einer positiven und herzlichen Gottesbeziehung entwickelt.

## **5. Homo faber oder homo religiosus?**

Wie können die vielfältigen Befunde zusammengefasst werden? Dass sich Religion unter bestimmten Umständen heilsam auswirken kann, ist wohl nicht zu leugnen. Dennoch ist die therapeutische Wirkung des Glaubens – statistisch gesehen – nur gering, und alle hier erwähnten Zusammenhänge zwischen Religiosität und subjektivem Wohlbefinden wirken sich messbar eher bescheiden aus. Das erklärt sich mit der multifaktoriellen Sicht, mit der Gesundheit betrachtet werden muß. Gesundheit und Wohlbefinden hängen von vielfältigen Bedingungen und Einflußfaktoren ab, von psychosozialen und innerseelischen, neurobiologischen und lerngeschichtlichen. Die Religiosität ist – auch in ihrer positivsten Form – immer nur ein Faktor von mehreren, niemals der alleinige Gesundheitsfaktor. Religiöses Verhalten wirkt weder in der Art eines Psychopharmakons noch einer geheimnisvollen „transmundanen Energie“, über die einmal William James spekulierte. Die Religiosität ist ein mehr oder weniger entwickeltes System von Bewertungen, ähnlich wie Ethik, Kunst oder Wissenschaft. Religiosität ist also eingebettet in eine spezifische Persönlichkeitsentwicklung und einen Lebensstil, der über typische Erlebensformen und Bewältigungsstrategien verfügt. Innerhalb dieses Rahmens entwickeln sich verschiedene Glaubensstile, die sich sowohl negativ als auch positiv auswirken können. Der Harvard-Mediziner Herbert Benson unterscheidet zwei verschiedene Formen der Gläubigkeit, einer eher passiv-akzeptierenden und einer aktiv-fordernden: Nur wer loslassen und sein Schicksal vertrauensvoll in die Hand Gottes oder einer anderen höheren Macht legen kann, profitiert von der gesundheitsfördernden Kraft des Glaubens. Typisch für diese Haltung sind Gebete des Typs „Dein Wille geschehe“. Dagegen zeigt ein „berechnender“, fordernder und auf Wirkung kalkulierender Glaube keine positiven Gesundheits-Effekte.

Zum Abschluss möchte ich das durchgängige Fragemotiv des Vortrags transponieren d.h. mit anderen Vorzeichen versehen. Transponiert man ein Musikstück, verändert man das gesamte Bezugssystem der Noten und schafft

durch die neue Tonart eine neue Klangfülle und Darstellung. Das durchgängig nutzenorientierte Fragemotiv unseres Themas lautet: Was habe ich von der Religion? Wie kann sie mir nützlich sein, wie kann ich sie möglichst effektiv einsetzen? Gibt es bald vielleicht eine virtuelle Cyber-Religion, wo durch gezielte Medikation, die Reizung bestimmter Hirnareale oder dem Befolgen ausgeklügelter Rituale und Bewußtseinstechniken Glückszustände auf Knopfdruck stattfinden? Viele Menschen sehnen sich ja danach, und derartige Angebote würden sicher auf eine rege Nachfrage stoßen.

Die Frage nach der gesundmachenden Religion stellt der Homo faber, der autonom, tatkräftig und zielorientiert sein Leben gestaltet. Diese Haltung soll nicht abgewertet, aber hinterfragt werden. Religiöse Einstellungen und Verhaltensweisen, die jedoch instrumentalisiert werden, verfehlen ihre therapeutische Wirkung. Der christliche Glaube darf nicht als Therapeutikum missverstanden werden. Ein liturgischer Gottesdienst oder eine Segnung wirken dann therapeutisch, wenn sie nicht therapeutisch funktionalisiert werden.

Echte Religiosität lässt sich nicht funktionalisieren oder instrumentalisieren. Weder sind die sogenannten neurotheologische Forschungen ein Beweis für die Existenz Gottes, noch macht Religion automatisch reich, glücklich und gesund, wie es manche neue religiöse Bewegungen propagieren.

Religiosität und Spiritualität haben mit Ehrfurcht, Demut und Achtsamkeit zu tun. Sie sind kein Produkt unseres Willens oder Könnens, sondern ein Geschenk. In der Theologie reden wir dann von Segen oder Gnade. Gott will sich dem Menschen mitteilen. Dies geschieht gerade auch in Zeiten der Krankheit und Not – anders scheinen wir vielleicht wegen unserer lärmenden Geschäftigkeit nicht erreichbar zu sein.

Dem religiösen Menschen geht es primär nicht um seine Gesundheit, sondern um eine lebendige Gottes-Beziehung. Die kann sich gerade in Krankheitszeiten festigen und intensivieren.