

Religiosität und Gesundheit

von Sebastian Murken

Wer glaubt lebt länger, ist gesünder und glücklicher. Er hat mehr Freunde, wird im Krankheitsfall besser gepflegt und daher auch eher wieder gesund... Diese „sensationellen“ Befunde zahlreicher Studien „belegen“ in letzter Zeit immer wieder den Zusammenhang von Religiosität und Gesundheit.

Die Frage, ob Religion der Gesundheit und dem Seelenheil förderlich oder abträglich ist, beschäftigt die Menschen, seit sie über Religion nachdenken. Die Antworten fallen, je nach religiösem oder philosophischen Standpunkt, verschieden aus: Für religiöse Menschen ist es unabdingbar ihrem Glauben zu folgen, um in den Genuss der versprochenen Heilsbotschaft zu kommen. Religionskritische Positionen wie die von Karl Marx (Opium für das Volk) oder von Sigmund Freud (Religion als tröstende Illusion) erkennen zwar die leidlindernde Funktion von Religion an, sehen sie jedoch als ein zu überwindendes Phänomen an.

In der öffentlichen Diskussion sind zu dieser Frage zwei widersprüchliche Tendenzen zu bemerken: Zum einen häuften sich in den letzten Jahren die Zeitungsmeldungen über Studien, die die gesundheitsfördernde Wirkung von Religiosität belegt hätten. So sollen regelmäßige Kirchgänger bessere Blutdruckwerte aufweisen als Nicht-Kirchgänger und dem Glauben an Gott und Gebete werden eine Fülle von gesundheitsfördernden Wirkungen sowohl körperlicher als auch seelischer Art zugeschrieben. Oft wird in diesem Zusammenhang von Spiritualität gesprochen, der eine generell positive Wirkung zugestanden wird. Auf der anderen Seite wird die Mitgliedschaft in sogenannten "Sekten" als destruktiv und der psychischen Gesundheit abträglich gesehen. Insbesondere in Deutschland wird die Mitgliedschaft in kleineren oder alternativen religiösen Gemeinschaften mit großer Skepsis betrachtet. Schlagworte wie „Gehirnwäsche“ oder „Manipulation“ illustrieren die Annahme, dass eine solche Mitgliedschaft wohl kaum aus freien Stücken und bei klarem Verstand erfolgt sein könne.

Wen Gott liebt

Die beiden inhaltlich entgegengesetzten Positionen ähneln sich insofern, als die logische Begründung dazu, warum Spiritualität denn positiv, die Mitgliedschaft in sogenannten „Sekten“ dagegen negativ sei, gleichermaßen dünn ist.

Die (mögliche) theologische Begründung, dass Gott die liebt, die auch ihn lieben, entzieht sich einer wissenschaftlichen Überprüfung.

In der Tabelle finden sich Argumente, die in der Debatte immer wieder genannt werden:

<i>Argumente für einen positiven Zusammenhang zwischen Religiosität und psychischer Gesundheit</i>	<i>Argumente für einen negativen Zusammenhang zwischen Religiosität und psychischer Gesundheit</i>
<u>Religion...</u>	<u>Religion...</u>
<ul style="list-style-type: none"> • verringert Angst, indem sie eine erklärende für eine sonst chaotische Welt anbietet 	<ul style="list-style-type: none"> • fördert Selbstentwertung und geringes Selbstwertgefühl durch Glaubensvorstellungen, die die menschliche Natur abwerten
<ul style="list-style-type: none"> • bietet das Gefühl von Hoffnung, Sinn und Zweck und daraus resultierend ein Gefühl emotionalen Wohlbefindens 	<ul style="list-style-type: none"> • unterdrückt Ärger ohne ihn zu beseitigen
<ul style="list-style-type: none"> • vermittelt Vertrauen in die Sinnhaftigkeit von allem, wodurch Schmerz und Leid besser erträglich sind 	<ul style="list-style-type: none"> • fördert Gefühle von Furcht und Angst durch Glauben an Sünde und Bestrafung
<ul style="list-style-type: none"> • bietet für eine Vielzahl situativer und emotionaler Konflikte eine Lösung an 	<ul style="list-style-type: none"> • verhindert Autonomie, selbstgesteuerte Kontrolle und persönliches Wachstum
<ul style="list-style-type: none"> • löst zumindest teilweise das beunruhigende Problem der Sterblichkeit durch Glauben an ein Weiterleben 	<ul style="list-style-type: none"> • fördert Unterordnung, Konformität und Suggestibilität mit dem Ergebnis der übermäßigen Abhängigkeit von äußeren Kräften
<ul style="list-style-type: none"> • gibt den Menschen ein Gefühl von Kraft und Kontrolle durch die Verbindung mit einer omnipotenten Macht 	<ul style="list-style-type: none"> • verbietet den Ausdruck sexueller Gefühle und kann daher sexuelle Störungen begünstigen
<ul style="list-style-type: none"> • vermittelt moralische Richtlinien für den Umgang mit sich selbst und anderen, unterdrückt einen selbstzerstörerischen Lebensstil 	<ul style="list-style-type: none"> • fördert eine Aufteilung der Welt in „gute“ und „schlechte“ Menschen. Daraus entstehen Vorurteile und Feindseligkeiten.
<ul style="list-style-type: none"> • fördert soziale Bindungen 	<ul style="list-style-type: none"> • widerspricht rationalen und kritischen Gedanken
<ul style="list-style-type: none"> • vermittelt soziale Identität und befriedigt Bedürfnisse nach Zugehörigkeit durch Gemeinsamkeit im Glauben 	<ul style="list-style-type: none"> • führt zu ungesunden Schuldgefühlen
<ul style="list-style-type: none"> • bietet die Grundlage für gemeinsam ausgeführte, befreiende Rituale 	

Epidemiologische Studien zeigen unterschiedliches Auftreten von *physischen* Erkrankungen in Abhängigkeit von der Zugehörigkeit zu spezifischen Religionsgemeinschaften. Zur Erklärung wird ein komplexes Zusammenspiel aus religionsspezifischen Lebensweisen wie Ernährung, Hygiene, Sexualität und so weiter in Verbindung mit psychisch prägenden Wert- und Glaubenshaltungen angenommen. Damit wird deutlich, dass der Zusammenhang kein direkter, sondern ein *mittelbarer* ist, zu dessen Aufklärung komplexe Modelle entwickelt werden müssen.

Relevant wurde die Frage nach *psychischer* Gesundheit und der Zugehörigkeit zu einer Religionsgemeinschaft insbesondere in der sogenannten "Sekten"-Diskussion. "Sekten" * oder besser *Neue Religiöse Gemeinschaften* * wird häufig pauschal vorgeworfen, schädlich für die Psyche ihrer Mitglieder zu sein, "Gehirnwäsche" und ähnliche Praktiken zu betreiben. In einer Fülle von Detailstudien hat sich jedoch gezeigt, dass diese Vorwürfe pauschal so nicht haltbar sind, denn auch stabilisierende Effekte waren zu beobachten. So müssten erst differenzierte Längsschnittstudien einzelner Gruppen unter Berücksichtigung spezifischer Selektionseffekte durchgeführt werden, um diese Frage zu klären. Empirische Untersuchungen an eher unbelasteten spezifischen Stichproben wie Studenten oder Analysen allgemeiner Bevölkerungsdaten finden in der Regel keinen oder nur einen leicht stabilisierenden gesundheitsfördernden Effekt von Religiosität. Entscheidend für das psychische Befinden ist weniger die Tatsache, dass sich ein Mensch als religiös bezeichnet, als vielmehr die damit verbundenen Gedanken und Gefühle. Ein positives Gottesbild begünstigt erfolgversprechende Effekte.

Der Umgang mit Leid kann einfacher sein

Studien, die die Bedeutung von Religiosität unter Einbeziehung belastender Lebensereignisse untersuchen, zeigen, dass Religiosität eine wichtige Rolle im Coping-Prozess spielen kann, in der Verarbeitung äußerer und innerer Ereignisse. Nachgewiesen sind unter anderem positive Auswirkungen von Religiosität auf den Umgang mit einem behinderten Kind, auf einen allgemein besseren Umgang mit Erkrankung wie Krebs sowie auf das Verkräften von (Natur-)katastrophen oder die Verarbeitung des Todes, insbesondere beim eigenen Kind. Auch die Regeneration und Überlebensrate nach schweren Operationen werden durch Religiosität günstig beeinflusst.

Gut belegt ist auch die positive Bedeutung von Religiosität für ältere Menschen. Studien zeigen, dass Religiosität im Alter einhergeht mit weniger Angst vor dem Sterben, weniger Depressionen und besserer Anpassung an die Lebensumstände.

Die Erklärungen für diese Ergebnisse sind vielfältig. Neben den religiös vermittelten gesundheitsfördernden Verhaltensweisen, zu der unter anderem auch ein geregelter Arbeits/Ruhe-Rhythmus und Verzicht auf Drogen zählen, kann die Beziehung zu Gott und innerhalb der religiösen Gemeinschaft als hilfreich und unterstützend erlebt werden. Ein gesichertes Ergebnis der Gesundheitspsychologie lautet: Wer sich in vertrauensvollen Beziehungen aufgehoben fühlt, in einem sozialen Netzwerk Unterstützung erfährt, dem geht es deutlich besser.

Religiöse Theorien können auch dazu beitragen, die Rätsel und Unerklärbarkeiten der Welt (scheinbar) besser zu verstehen. Ein Mensch, der die Welt als beeinflussbar, durchschaubar und in sich schlüssig erlebt, ist psychisch gesünder, als jemand, der die Welt unkontrollierbar mächtig

empfindet und sich selbst diesen Mächten hilflos ausgeliefert fühlt. Insbesondere in Grenz- und Krisensituationen bietet die religiöse Erklärung von Leid und Tod einen Bewältigungsvorteil.

Sexuelle Probleme durch religiöse Erziehung

Neben gesundheitsfördernden wird auch immer wieder auf die gesundheitshemmende Wirkung von Religiosität hingewiesen. Im deutschen Sprachraum hat sich der Begriff der „ekklesiogenen Neurose“ für eine neurotische Entwicklung infolge strenger, kirchlich vermittelter, moralischer und leibfeindlicher Erziehung eingebürgert. Insbesondere sexuelle Probleme sind oft durch religiöse Erziehung verursacht.

Über diese Ergebnisse hinaus stellt sich die Frage, was dies für Humanisten oder Atheisten bedeutet. Sind diese deshalb per se „ungesünder“? Dies ist in dieser Allgemeinheit sicher nicht zu erwarten. Es ist davon auszugehen, dass fast jede Lebensform „funktionale Äquivalente“ für die oben genannten Effekte finden kann. So kann auch eine ökologische Orientierung zu gesundheitsförderndem Verhalten, zu Gemeinschaftsbildung oder zu einer kohärenten Weltanschauung führen.

Ob nichtreligiöse Weltanschauungen jedoch gleichermaßen Antworten und Erklärungen zu den Grenzfragen des Lebens, also zu Krankheit, Tod und Leid geben können, bedarf jedoch noch einer Überprüfung.

Nachdruck aus *diesseits*, Zeitschrift des Humanistischen Verbandes, Ausgabe 59 / 2002, mit Genehmigung des Autors.