

Materialblatt 306

Stichworte:

Krankheit

Religion(en)

## Gott heilt mit

*Eine Vielzahl von Studien belegt einen gesundheitsfördernden Einfluss der Religion: Wer glaubt, lebt länger.*

An der Harvard Medical School werden neuerdings Einführungskurse über Spiritualität und Medizin angeboten: Die angehenden Ärzte sollen lernen, die religiöse Haltung des Patienten sowie die eigene Spiritualität in den Heilprozess einzubeziehen. Religiöse Schwärmerei? Keineswegs. Würde man das Zusammenspiel von Körper und Geist besser verstehen und die Ressourcen der Religion nutzen, so rechnet der Harvard-Mediziner Herbert Benson bereits vor, so könnte die Hälfte aller stressbedingten Arztbesuche unterbleiben. Alleine in den USA ergäbe sich eine Ersparnis von mehr als fünfzig Milliarden Dollar jährlich. Die Religion als harter Kostenfaktor im Gesundheitswesen.

Zeichnet sich eine Trendwende ab? Über Jahrzehnte dominierte in der Medizin eine kritische Sicht auf den

Glauben an höhere Mächte. "Religiosität ist in vieler Hinsicht gleichbedeutend mit irrationalem Denken und emotionaler Verwirrung", formuliert diese Überzeugung drastisch der Psychotherapieforscher Albert Ellis. Je weniger religiös, desto gesünder seien die Menschen emotional. Dieser Ansicht dürften viele klinische Psychologen und Psychiater zustimmen. Noch immer glaubt die Mehrzahl der Mediziner und Psychologen, ihr Werk gelinge auch ohne den lieben Gott.

Nun spielte die Religion in God's own country schon immer eine besondere Rolle. Hier, wo Gallup-Umfragen zufolge 96 Prozent aller Einwohner an Gott glauben, hat auch der Buchmarkt zum Thema Spiritualität und Heilung permanent Konjunktur. Zum Teil ist dies sicher eine Modeerscheinung.

nung am Ende des Millenniums. Dennoch stellen sich US-Mediziner weniger tabuscheu als ihre europäischen Kollegen die Gretchenfrage, wie sie es mit der Religion halten. So hat das National Institute for Healthcare Research seit 1993 in vier gewichtigen Bänden eine Bibliographie zur klinischen Forschung über spirituelle Themen vorgelegt und diese in einem Seminarbericht ausgewertet. Und tatsächlich belegt ein beeindruckender Berg von Fachliteratur, dass der Glaube an Gott die Gesundheit positiv beeinflusst.

So neigen religiös und kirchlich stärker gebundene Menschen weniger zum Suizid, zu Alkohol- und Drogenmissbrauch oder zu Gesetzesdelikten als Menschen mit geringer religiöser Verpflichtung. Auch die Scheidungsrate kirchlich Gebundener ist geringer; in der Ehe geben sie eine höhere Zufriedenheit an. Das wiederum führt zu höherer psychischer Gesundheit: Die Wahrscheinlichkeit, dass geschiedene oder getrennt lebende Männer psychiatrisch behandelt werden müssen, ist zehnmal so hoch wie für verheiratete Männer. Bei Frauen

ist das entsprechende Risiko fünffach erhöht.

Intensive Religiosität, so der Tenor vieler Studien, beeinflusse Gesundheit und Lebenserwartung positiv. Doch was heißt dabei "Religiosität"? Die meisten empirischen Studien machen dies an der Zugehörigkeit zu religiösen Gemeinschaften fest, an Gewohnheiten wie Kirchgang, Gebet oder Bibellektüre oder auch an der Selbsteinschätzung der Befragten. Die Ergebnisse legen mitunter einen dramatischen Einfluss der Gottesfürchtigkeit auf die Gesundheit nahe, nicht nur im psychischen Bereich.

Von 212 Studien, die den Einfluß religiöser Faktoren auf körperliche Gesundheit untersuchten, bescheinigen 160 eine günstige Wirkung der Religion, 37 gemischte oder keine Auswirkungen und 15 negative Effekte.

Als etwa der Einfluss des Kirchgangs auf rund 90000 Bewohner des Großraumes Washington untersucht wurde, zeigten sich bei den regelmäßigen Gottesdienstbesuchern weniger Tuberkuloseerkrankungen, eine um 50 Prozent verminderte Todesrate

durch Infarkte, weniger Lungenemphyseme und Leberzirrhosen. Vor allem bei Frauen ist starke kirchliche Verbundenheit ein herausragender sozialer Faktor, der die Sterblichkeitsrate senkt. Doch auch bei Männern, die häufig zur Kirche gehen, ist das Risiko einer Kreislauferkrankung 60 Prozent geringer als bei weniger kirchenbeflissenen Zeitgenossen.

Wie läßt sich all dies erklären? Zweifellos beeinflussen religiöse Gemeinschaften ihre Mitglieder stark; sie vermitteln Werte und Normen, die sie teils Risikoverhalten vermeiden lassen (übermäßigen Alkohol- und Tabakgenuss, Drogenmissbrauch, sexuelle Promiskuität), teils zu gesundheitsbewussterem Leben anleiten. Religiöse Gruppen bilden zudem, vor allem in Amerika, ein soziales Netzwerk, das Kontakte, persönliche Zuwendung, emotionale Unterstützung und konkrete Hilfeleistungen bietet. Der gemeinsame Glaube kann Hoffnung wecken, Lebenssinn vermitteln und die Bereitschaft erhöhen, der Krankheit zu trotzen. Der Harvard-Mediziner Herbert Benson, der als Pi-

onier seit 30 Jahren das Zusammenspiel von Körper und Geist erforscht, konnte zeigen, dass religiöse Handlungen wie bestimmte Gebetsformen oder Meditation Stressfaktoren reduzieren. Psychischer Stress, Depression oder Angst setzen Hormone (wie Cortison oder Adrenalin) frei, die den Körper in Alarmbereitschaft versetzen, auf Flucht oder Aggression vorbereiten. Über einen längeren Zeitraum hinweg schädigt dies den Körper. Gebet und Meditation, bei denen man sich auf die Atmung oder regelmäßige Bewegung konzentriert, Worte oder Sätze oft wiederholt, setzen einen Entspannungsmechanismus in Gang, den Benson relaxation response nennt. Er senkt den Blutdruck und die Herzfrequenz, Entspannung anzeigende Gehirnwellen nehmen zu (im EEG messbar), was nachweislich chronische Schmerzen, Schlaflosigkeit, Herzrhythmusstörungen oder prämenstruelle Beschwerden lindert.

Wahrscheinlich tragen religiöse Einstellungen und Praktiken auch dazu bei, schädliche neuroendokrine Reak-

tionen einzudämmen, das Immunsystem und das Herz-Kreislauf-System zu stärken. Benson, der auf großen Konferenzen Angehörige der Gesundheitsberufe mit dem Thema Spiritualität und Heilung vertraut macht, bezeichnet dies als den heilsamen Effekt des "erinnerten Wohlbefindens". Dessen Wirkung identifiziert er mit jener des Placeboeffekts (siehe nebenstehende Seite). Bunte Zuckerpillen haben häufig heilende Wirkung - sofern die Patienten daran glauben. Dieser Glaube hilft ihnen offenbar, eigene Abwehrkräfte zu mobilisieren. Freilich: Religion ist nicht gleich Religion. Verklemmte, einengende und neurotisierende Frömmigkeit oder weltfremder, delirierender Mystizismus können sogar schädlich sein. Oder nutzlos wie die Kirchenzugehörigkeit, die nur auf dem Papier steht. Hilfreich sind nur der gelebte Glaube, das praktizierte Gebet und der Zusammenhalt in der Gemeinde.

Religion als Placebo? Was geglaubt wird, ist den Ärzten gleichgültig, solange man sich entspannt. Dem stressgeplagten Manager mag alleine schon der heilsame Kirchenschlaf

helfen. Wird damit Spiritualität zur neuen Erfolgsgarantie? Man stelle sich vor, die Religion würde mit deutscher Gründlichkeit therapeutisch eingesetzt. Christliche Krankenhäuser durchzöge ein Geruch aus Karbol, Kohl und Weihrauch, durchwürzt vom Schweißhauch angestrenzter Sublimation niederer Triebe: ein Alptraum.

Dennoch könnten wir von der pragmatischen Nüchternheit der Amerikaner lernen. Wer gute Gesundheitsfürsorge bieten will, sollte mehr als bisher auf die Religion eingehen. Dabei ist die Wahrheit der Religion, ihr rechter Gebrauch oder Missbrauch, nicht das Metier der Medizin. Vielmehr wird sie als empirische Naturwissenschaft den Beitrag der Religion zur Heilung und Gesundheit abklopfen auf seine biochemischen und sozialen Wirkungsmechanismen.

Auch wenn manche Gesundheitsbetreiber Morgenluft wittern, die Medizin wird nicht zur Gesundheitsbetriebsmutieren. Sie überlässt es dem Patienten, seinen Angehörigen, dem Arzt, den Schwes-

tern und Pflegern, ihr eigenes Verhältnis zur religiösen Wahrheit zu klären.

**Quelle:**

- Christoph Schneider-Harpprecht, Gott heilt mir, in: Die Zeit 42/1998, S. 57, 59