

Macht Glaube gesund?

Was machen die Menschen mit der Religion? Was macht die Religion mit den Menschen? Dies sind die Grundfragen der Religionspsychologie, die versucht, religiöse Phänomene psychologisch zu verstehen. Eine Frage von großer Relevanz ist dabei: Macht Glaube gesund? Eine Antwort darauf gibt Prof. Sebastian Murken, Leiter der Arbeitsgruppe Religionspsychologie des Forschungszentrums für Psychobiologie und Psychosomatik (FPP) der Universität Trier.



“ Im Lauf der Zeit haben sich die Antworten auf die Frage, ob Glaube gesund macht, gewandelt. Während Sigmund Freud, der Vater der Psychoanalyse, noch der Überzeugung war, Religiosität sei schädlich für die seelische Gesundheit und Zeichen eines unreifen Charakters, deuten aktuelle Forschungsergebnisse in eine andere Richtung. Denn: Glaube ist nicht gleich Glaube. Wichtiger als die Tatsache, dass sich jemand als „religiös“ bezeichnet, ist die Qualität seiner damit verbundenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. So trägt das Bild eines strafenden, allwissenden Herrschergottes eher zur Aufrechterhaltung eines negativen Selbstbildes und zur Entwicklung von Schuldgefühlen bei. Dagegen scheinen sich positive religiöse Empfindungen und Gedanken, sich beispielsweise angenommen und geliebt fühlen, günstig auf die psychische Gesundheit auszuwirken.

Auch bei der Verarbeitung herausfordernder Ereignisse kann der Glaube helfen – gleich ob es sich um die Bewältigung von Alltagsproblemen, Naturkatastrophen oder einer schweren Erkrankung handelt. So gehen zum Beispiel religiöse Brustkrebspatientinnen, die über Gebete Trost und Kraft erfahren oder fest auf Gott oder eine Bewältigung mit seiner Hilfe vertrauen, in der Regel besser mit ihrer Krankheit um als Frauen mit starken Glaubenszweifeln. Auch Alkoholikern scheint der Glaube an eine „höhere Macht“ den Umgang mit der Krankheit zu erleichtern. Nur der eigentliche Krankheitsverlauf wird durch den Glauben wohl nicht beeinflusst. (Aber es gibt doch Studien dazu?)

Darüber hinaus ist der Glaube für die Lebensgestaltung sowie den Umgang mit Alter und Sterben relevant: Religiöse Menschen, die mit einem Fort-

bestehen nach dem Tod rechnen, berichten tendenziell von weniger Angst vor dem Sterben, weniger Depressionen und einer besseren Anpasstheit an ihre Lebensumstände.

Die in religiösen Gruppen oft erfahrbare gegenseitige Unterstützung stellt insbesondere dann eine Ressource dar, wenn sie nicht zugleich mit sozialem Druck oder sozialer Ausgrenzung verbunden ist. Auch die in einer Religion vermittelten Lebensweisen, wie Ernährung, Wert- und Glaubenshaltungen oder der Umgang mit Sexualität, beeinflussen die Gesundheit. So kommt es in bestimmten Religionsgemeinschaften zu weniger Suiziden, Ängsten oder Alkohol- und Drogengebrauch.

Einmal mehr wird also deutlich: Ob „der Glaube“ die Gesundheit fördert oder schädigt, lässt sich pauschal nicht beurteilen. Vielmehr ist zu fragen, was im Einzelnen geglaubt wird und welche Gefühle oder Gedanken mit den jeweiligen Glaubensinhalten verbunden sind. Letztlich gilt weder eine Universalformel wie „glauben = gesund sein“ noch ein allgemeines Religionsverständnis im Sinne Sigmund Freuds, Religion sei eine Illusion.

Festhalten können wir abschließend nur: Glaube macht nicht zwangsläufig gesund, er kann die Gesundheit aber positiv, allerdings auch negativ beeinflussen.

Ihr

Prof. Dr. psych. (?) Sebastian Murken