Zeitschrift: Freidenker [1956-2007]
Herausgeber: Freidenker-Vereinigung der Schweiz
Band: 87 (2002)
Heft: 9

Artikel: Stichwort : Religiosität und Gesundheit
Autor: Murken, Sebastian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1041934

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Religiosität und Gesundheit

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 philosophischem 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 des Volkes) 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. (...)

Wen Gott liebt...

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 u.s.w. 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 Neuen Religiösen 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 Verkraften 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 Angepasstheit 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 "ekklesio-genen Neurose" für eine neurotische Entwicklung infolge strenger, kirchlich vermittelter, moralischer und leibfeindlicher Erziehung eingebürgert. Insbesondere sexuelle Vorstellungen, die die menschliche Natur abwerten – unterdrückt Ärger ohne ihn zu beseitigen – fördert Gefühle von Furcht und Angst durch Glauben an Sünde und Bestrafung – verhindert Autonomie, selbstgesteuerte Kontrolle und persönliches Wachstum – fördert Unterordnung, Konformität und Suggestibilität mit dem Ergebnis der übermässigen Abhängigkeit von äusseren Kräften – verbietet den Ausdruck sexueller Gefühle und kann daher sexuelle Störungen begünstigen – fördert eine Aufteilung der Welt in "gute" und "schlechte" Menschen. Daraus entstehen Vorurteile und Feindseligkeiten – widerspricht rationalen und kritischen Gedanken – führt zu ungesunden Schuldgefühlen – bietet die Grundlage für gemeinsam ausgeführte, befreiende Rituale.

Sebastian Murken

Leicht gekürzte Version des gleichnamigen Aufsatzes in *diesseits* 59-2/2002