

Spiritualität und Gesundheit

von Holger Eschmann

1. Das Thema liegt im Trend

Dass Spiritualität und Gesundheit zusammenhängen, wissen die Menschen seit jeher. In allen Religionen und auch in der gegenwärtigen Esoterik wird Spiritualität mit Energie, Lebenskraft und Wohlbefinden in Verbindung gebracht. Zunehmend entdecken jetzt die modernen Humanwissenschaften die positive Rolle, die die Spiritualität für die Psychohygiene, für die Krankheitsprävention, für den Heilungsverlauf von Krankheiten und auch für den Umgang mit chronischen Leiden spielt.

Über 1.500 Untersuchungen mit inzwischen hunderttausenden von Kranken und gesunden Menschen kommen zu beeindruckenden Ergebnissen: Religiöse bzw. spirituelle Menschen müssen – statistisch gesehen – weniger oft ins Krankenhaus, sie haben einen niedrigeren Blutdruck und scheinen besser gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen geschützt zu sein. Sie reagieren auf belastende Lebensereignisse und Krankenhausaufenthalte weniger häufig mit Depressionen. Patienten, die glauben und beten, waren nach Operationen schneller wieder auf den Beinen und benötigten weniger Schmerzmittel. Menschen, die regelmäßig einer spirituellen Praxis nachgehen, verfügen über ein effektiveres Immunsystem und anderes mehr. In der Zeitschrift *Psychologie heute* konnte man schon vor einigen Jahren lesen: «Der Unterschied im Gesundheitszustand von Gläubigen und Ungläubigen ist ähnlich wie der zwischen Nichtrauchern und Rauchern.» Und: «Wenn Spiritualität ein Medikament wäre, wäre es längst zugelassen, denn sie wirkt». Diese Worte schreibt Ellis Huber, der frühere Präsident der Berliner Ärztekammer und Vorstand der Krankenkasse Securvita.¹

Bevor man solche Untersuchungsergebnisse zu undifferenziert interpretiert, gilt es zunächst zu bedenken, dass diese Ergebnisse nicht nur für die christliche Religion und Spiritualität gelten! Eine Untersuchung in den USA zeigt, dass die Lebenserwartung eines Menschen, der einmal die Woche zum «Gottesdienst» geht – gleichgültig, ob in Kirche, Synagoge oder Moschee – um 6,6 Jahre höher ist, als bei Personen ohne regelmäßigen Besuch religiöser Feiern. Und auch Vergleiche christlicher mit buddhistischer Frömmigkeit – vorgenommen an Ordensleuten beider Religionen – belegen, dass

¹ *Psychologie heute*, 32/2005, Heft 3, S. 22.

beide sich in ähnlicher Weise positiv auf die Gesundheit und auf ein besseres Umgehen mit Krankheit auswirken.

2. Wissenschaftliche Begründungsversuche

Man hat viele Gründe für diese positiven Auswirkungen der Spiritualität auf Gesundheit und Wohlbefinden genannt. Es sind vor allem drei Faktoren, warum aus natur- und humanwissenschaftlicher Sicht eine praktizierte Spiritualität der Lebensbewältigung und Gesundheit dient:

- Der Mensch wird durch Krankheit, Leiden und Tod zutiefst infrage gestellt. Er braucht in diesen Krisen Sinngebung, um mit der Bedrohung des Lebens umzugehen. Der christliche Glaube gewährt ein die Notwendendes Deutungsangebot. Die Soziologie spricht in diesem Zusammenhang von Kontingenzbewältigung, also der Bewältigung des Unvorhergesehenen.
- Die Lebensorientierung, die Religiosität und Spiritualität mit sich bringen, ist – zumindest im Raum der etablierten Religionen – mit einer ethisch verantwortungsvollen und damit auch «gesunden» Lebensführung verbunden. Dies betrifft beispielsweise den Bereich ehelicher Treue oder auch den Missbrauch von Suchtmitteln.
- Christliche Spiritualität wird in Gemeinschaft gelebt. Das Eingebundensein in eine Gemeinschaft stützt das Leben und hilft zum besseren Verarbeiten von Notlagen. Wo man sich umeinander kümmert, verkümmert man nicht so leicht.

Zur weiteren Differenzierung ist es wichtig, die anderen Erfahrungen ebenfalls in den Blick zu nehmen: Religiosität kann auch krank machen, und zwar dann, wenn sie das Selbstwertgefühl von Menschen negativ beeinflusst und sich am Geschäft mit der Angst beteiligt. Das Schlagwort von den ekklesiogenen Neurosen machte vor einigen Jahren die Runde. Das sind psychische Erkrankungen, die durch eine zu rigide und einengende Religiosität hervorgerufen oder verstärkt werden. Neurosen und Depressionen können von einer stark auf religiöse Leistung ausgerichteten gesetzlichen Frömmigkeit verstärkt werden.²

Insgesamt kann man aber sagen, dass eine lebendige, unverkrampfte Spiritualität zur besseren Bewältigung kritischer Lebensereignisse beitragen kann. Sie kann Stress messbar reduzieren und manchen Erkrankungen vorbeugen. Damit ist sie eine wichtige Ressource – eine Kraftquelle für das Leben, eine Bewältigungshilfe bei schweren Lebensschicksalen und ein Schutzfaktor in widrigen Lebensumständen.³

*Lebendige,
unverkrampfte
Spiritualität kann
zur besseren
Bewältigung
kritischer Lebens-
ereignisse beitragen.*

² Vgl. u.a. H. Hark, Religiöse Neurosen. Ursachen und Heilung, Zürich 1984.

³ Eine aktuelle Zusammenfassung bietet B. Grom, Wie gesund macht der Glaube? Stimmen der Zeit 2/2011, S. 101–112.

3. Entwicklungen in der Medizin

Zunehmend wird die Spiritualität in der Medizin als eine lebensfördernde Ressource entdeckt und gefördert. An der Münchner Ludwig-Maximilians-Universität wurde 2010 an der medizinischen Fakultät eine Professur für «Spiritual Care» eingerichtet. Dort ist es im Medizinstudium inzwischen Pflicht, sich mit den Zusammenhängen zwischen Spiritualität und Gesundheit zu beschäftigen. Letztes Jahr wurde die Internationale Gesellschaft für Gesundheit und Spiritualität (IGGS) gegründet, die inzwischen auch eine Fachzeitschrift herausgibt.⁴

Im Hintergrund der Erforschung der Ressource Spiritualität steht meist das Gesundheits-Krankheits-Modell des jüdisch-amerikanischen Soziologen Aaron Antonovsky. Nach ihm sind Gesundheit und Krankheit keine sich ausschließenden Zustände – entweder ist man krank oder gesund. Vielmehr werden Krankheit und Gesundheit als die zwei Pole eines Kontinuums, einer Strecke, gesehen. Zwischen dem Gesundheits- und Krankheitspol gibt es fließende Übergänge. Je nachdem, welche Faktoren in meinem Leben bestimmend sind – die krankmachenden Stressoren oder die gesundheitsfördernden Ressourcen – bin ich einmal näher am Krankheitspol, also kränker, oder aber weiter auf der Gesundheitsseite, also gesünder. Der große Vorteil dieses Modells ist, dass man nicht so sehr nur auf die Reduzierung von krankmachenden Faktoren fixiert ist, wie es bei der herkömmlichen Medizin häufig der Fall war. Vielmehr kommen bei Antonovsky auch die gesundmachenden Ressourcen des Menschen in den Blick, die ein stärkeres Krankwerden verhindern oder auch die Position im Kontinuum in Richtung Gesundheit verschieben können, selbst wenn die krankmachenden und lebensmindernden Faktoren nicht alle beseitigt werden können. Man spricht in diesem Zusammenhang davon, dass Spiritualität die sogenannte Resilienz verstärken kann. Damit ist die Widerstandskraft gemeint, mit deren Hilfe Menschen trotz widriger Lebensumstände zuversichtlich und gesund bleiben können. Auch der heute häufig verwendete Begriff des *Coping* spielt hier eine Rolle, das ebenfalls durch Spiritualität gestärkt werden kann. Mit *Coping* sind die Bewältigungsstrategien gemeint, die helfen, mit Krankheit, Verlusten und anderen negativen Lebensumständen besser umzugehen.

Im vergangenen Jahr habe ich eine Umfrage zur Arbeitszufriedenheit und zur Burnout-Gefährdung unter 200 Pastoren und Pastorinnen der Evangelisch-methodistischen Kirche im süddeutschen

⁴ Spiritual Care. Zeitschrift für Spiritualität in den Gesundheitsberufen, erschienen im Kohlhammer Verlag Stuttgart.



Raum durchgeführt. Nach dem bisher Geschilderten verwundert es nicht, dass von den Theologen und Theologinnen bei den positiven Ressourcen für den Dienst die Spiritualität an erster Stelle genannt wurde – noch vor der Familie und dem Sport. Das ist in vergleichbaren Umfragen unter evangelisch-landeskirchlichen Pfarrern und Pfarrerinnen ähnlich.⁵

4. Notwendige Theologische Differenzierungen

Spiritualität ist eine Quelle von Kraft und Gesundheit. Spätestens an dieser Stelle muss noch eine theologische Differenzierung erfolgen, um Missverständnissen zu wehren. Spiritualität ist – christlich gesehen – bei allen positiven Auswirkungen, die sie in der Regel hat, kein Wellness-Programm! Spiritualität hat es mit der Hingabe des Menschen an Gott zu tun. In der Nachfolge des gekreuzigten und auferstandenen Christus ist Spiritualität kein Wohlfühlprogramm, das der Mensch nur zu nutzen braucht, um sein Leben besser in den Griff zu kriegen. Das wäre ein Wiederaufleben der schon von Paulus und Martin Luther kritisierten *theologia gloriae*. Viele Christinnen und Christen haben wegen ihrer Spiritualität als Märtyrer ihr Leben gelassen – und sie tun dies bis heute in Nord-Korea, Afghanistan oder Saudi-Arabien, um nur drei Länder zu nennen, in denen die Christen gegenwärtig besonders stark verfolgt werden.

Wenn Spiritualität vornehmlich in den Dienst von Heilung und Wohlbefinden gestellt und nicht als Lebenshingabe, als Nachfolge Christi verstanden wird, steht sie in der Gefahr, funktionalisiert und trivialisiert zu werden. Gott bleibt dann nicht mehr Gott, sondern wird zum Mittel der Wunscherfüllung degradiert. Gott ist die Quelle des Lebens, aber er ist nicht ein Garant für unser Wohlbefinden. Und andersherum muss seelsorglich auch gesagt werden: Kraftlosigkeit oder Krankheit sind kein Mangel an Glauben. Vielmehr kann und wird es in der Nachfolge Christi zu Erfahrungen von Leid und Schmerz kommen. Martin Luther hat deshalb in seiner Bestimmung der christlichen Spiritualität drei Faktoren genannt: *oratio* (Gebet), *meditatio* (Schriftbetrachtung) und *tentatio* (Anfechtung). Für Luther gehört die Anfechtung, der Zweifel, die Angst zur christlichen Spiritualität dazu, weil sie den Glauben ernsthaft und tiefgründig macht. Diese theologische Klarstellung ist immer mitzudenken, damit unser Verständnis von Spiritualität nicht zu naiv wird. Gottes Geist lässt sich nicht in unseren biologischen und psychologischen Messverfahren einfangen.

Spiritualität ist kein Wellness-Programm.

Für Luther gehört die Anfechtung zur christlichen Spiritualität.

⁵ Vgl. A. v. Heyl, Zwischen Burnout und spiritueller Erneuerung. Studien zum Beruf des evangelischen Pfarrers und der evangelischen Pfarrerin, Frankfurt/M 2003.

5. *Biblischer Realismus*

Zusammenfassend kann festgehalten werden: Spiritualität ist eine wichtige Kraftquelle für unser Leben. Sie hilft, das Leben zu meistern und hat in der Regel positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Aber Gott kann nicht wie eine Wunderdroge eingesetzt werden. Christliche Spiritualität lässt sich nicht funktionalisieren oder instrumentalisieren. Christinnen und Christen geht es primär nicht um Gesundheit und Erfolg, sondern um eine lebendige Gottesbeziehung. Durch Spiritualität kann nach biblisch-theologischer Auffassung nichts erzwungen werden, da sie ein Geschenk und in erster Linie göttliches Wirken ist. Spiritualität ist vor allem dann heilsam, und das ist auch durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt, wenn sie nicht therapeutisch verzweckt wird. Man könnte paradoxerweise sagen: Spiritualität wirkt gerade dadurch, dass sie nicht wirken soll, «vergleichbar vielleicht der Liebe, die nur dann Berge versetzt, wenn sie nicht intentional eingesetzt wird. Wenn ich sage: Ich will dich lieben, weil Du es brauchst und dann innerlich wachsen kannst, dann habe ich die Liebe zerstört. Wenn ich sage: Ich will dir vom Glauben erzählen, weil dich das beruhigt und eine heilende Wirkung ausübt, dann wird der Glaube zur Täuschung»⁶. Wer aber um Gottes Willen glaubt – und nicht, weil er sich davon sein Wohlbefinden verspricht – der wird Spiritualität als eine Quelle von Lebenskraft erfahren.

Solch ein biblischer Realismus spricht auch aus den Worten der jüdischen Dichterin Hilde Domin, mit denen ich schließen möchte:

Bitte

Wir werden eingetaucht
und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen,
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut.

Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht,
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten,
der Wunsch, verschont zu bleiben,
taugt nicht.

⁶ M. Meyer-Blanck, Liturgie und Therapie, in: *Praktische Theologie* 36, 2001, S. 270f.



Es taugt die Bitte,
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe.
Dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei,
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden.

Und dass wir aus der Flut,
dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden.⁷

Prof. Dr. Holger Eschmann (1957) lehrt Praktische Theologie an der
Theologischen Hochschule Reutlingen.*

⁷ H. Domin, *Gesammelte Gedichte*, 12. Aufl., Frankfurt 2008, 117.