



Tut *Religion*  
*der Psyche* gut?



RAPHAEL M. BONELLI

Prof. Dr. med. Dr. sci., Psychiater und systemischer Psychotherapeut, Wien, A

**Die religiösen und spirituellen Einflüsse auf die Gesundheit sind in der wissenschaftlich-psychiatrischen Forschung der letzten 150 Jahre stark vernachlässigt worden. Im späten 19. Jahrhundert haben Jean Charcot und Sigmund Freud begonnen, Religion mit Hysterie und Neurose (psychische Störung) zu assoziieren. Religion war für diese Autoren kein Heilmittel, sondern schlichtweg Krankheit. 1969 schrieb der US-Psychiater Victor D. Sanua: «Es gibt keine wissenschaftlichen Studien, die darauf hinweisen, dass Religion der psychischen Gesundheit dient.» Das ist auch der Wissensstand einiger Kollegen, die sich seither auf diesem Gebiet nicht mehr weiterentwickelt haben.**

### Suche nach Fakten

D. B. Larson und seine Mitarbeiter begannen in den 80er und 90er Jahren des vorigen Jahrhunderts, diese Meinung wissenschaftlich zu hinterfragen. Aus ihren Analysen zeigte sich, dass nur 2,5 % der psychiatrischen Studien den Faktor Religiosität bzw. Spiritualität berücksichtigen. Im Gegensatz zu Sanuas Behauptung beschreiben sie aber, dass 72 % der bisher gemachten Studien eine positive Beziehung zwischen Religiosität und psychischer Gesundheit erhoben haben. 16 % stellten eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit durch Religion fest. 12 % zeigten keine Beziehung.

### Analyse der Forschungsergebnisse 1990 bis 2010

20 Jahre später haben wir von den 5.200 in den Jahren 1990 bis 2010 publizierten Studien zum Thema «Religion und Psyche» alle Studien, die in den wichtigsten psychiatrischen Journalen veröffentlicht wurden, nach möglichst objektiven Kriterien analysiert. Von allen der Analyse unterzogenen Studien berichten 74 % über eine positive Beziehung zwischen Religiosität bzw. Spiritualität und psychischer Gesundheit, 2 % finden keinerlei Beziehung, 19 % zeigen gemischte Resultate (d. h. sowohl positive als auch negative) und 5 % verweisen auf eine negative Beziehung.

Anders formuliert, belegen 93 % zumindest eine positive Beziehung, während 23 % zumindest eine negative Verbindung zeigen. Alle Studien über Demenz, Suizid und Neurose zeigten einen positiven Einfluss der Religion auf die psychische Gesundheit, sowie 79 % der Studien über Depression und 67 % der Arbeiten über Suchterkrankungen (vgl. Tabelle 1). Auf der anderen Seite waren die meisten Studien über Schizophrenie gemischt oder positiv, und die über bipolare Erkrankungen gemischt oder negativ.

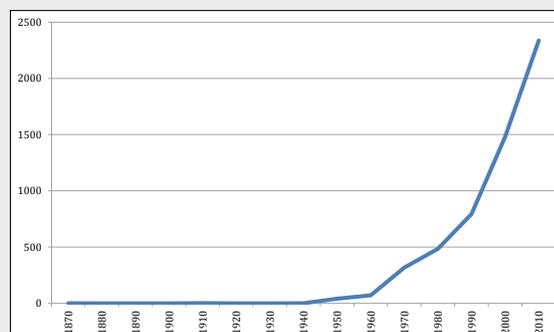
### Ausgewählte Einzelergebnisse

Eine Patientenbefragung über den Zusammenhang zwischen Bipolarer Störung und Religiosität von Mitchell und Romans ergab, dass die meisten Patienten einen direkten Zusammenhang zwischen ihrem Glauben und ihrem Umgang mit der Erkrankung sahen. Viele verwendeten ihre Religion als Coping-Strategie gegen die Symptome der Krankheit. Studien über psychotische Störungen ergaben, dass Religiosität mit höherer Compliance und damit besserer Befindlichkeit («wellbeing») bei Patienten mit Schizophrenie vergesellschaftet ist. Studien hinsichtlich Suchterkrankungen ergaben keine klaren Vorteile bei Alkoholkrankheit, aber alle Studien über Heroin, Marihuana, Kokain, Ni-



### Publikationen über Religion, Spiritualität und Gebet

Qualität und Umfang der psychiatrischen Religiositätsforschung sind in den letzten 20 Jahren kontinuierlich gestiegen. Grafik 1 zeigt die Entwicklung der Anzahl Veröffentlichungen seit 1870. Beachte die Verdreifachung zwischen den Jahren 1990 und 2010.



kotin, Butangas- und Klebstoff-schnüffeln fanden einen inversen Zusammenhang zwischen Religiosität und Sucht, d. h. je religiöser die Teilnehmer waren, desto weniger Suchtverhalten zeigten sie.

Eine der interessantesten Studien der letzten 20 Jahre kommt von israelischen Forschern. Kaplan und Mitarbeiter konnten zeigen, dass die sehr frommen jüdischen Bewohner des Gazastreifens am seltensten Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung aufwiesen, obwohl sie am stärksten traumatisierenden Gewalterfah-

rungen ausgesetzt waren. Die säkularen, nicht-religiösen Einwohner von Tel-Aviv hingegen hatten die wenigsten Traumata, aber die meisten Symptome. Bei der gemischten Bevölkerung der Westbank kamen weniger Symptome vor, je religiöser sie waren. Das galt auch umgekehrt. Die weniger religiösen Menschen zeigten mehr Symptome.

**Eine tiefere Frömmigkeit, ein häufigerer Gottesdienstbesuch und eine religiöse Erziehung waren bei Frauen statistisch mit einer niedrigeren Suizidrate verbunden.**

Eine tiefere Frömmigkeit, ein häufigerer Gottesdienstbesuch und eine religiöse Erziehung waren bei Frauen statistisch mit einer niedrigeren Suizidrate verbunden. Rasic und Mitarbeiter zeigten, dass 0,47 % der religiösen und 0,83 % der nicht-religiösen Probanden in den letzten 12 Monaten zumindest

einen Suizidversuch unternahmen. Eine Studie von Dervic et al. zeigte, dass Menschen ohne religiöse Bindung innerhalb ihrer Lebenszeit signifikant mehr Selbstmordversuche unternahmen als Personen, die an eine Glaubensgemeinschaft gebunden sind. Menschen ohne religiöse Bindung empfinden laut dieser Untersuchung deutlich weniger Gründe zu leben und schrecken weniger vor einem Selbstmord zurück.

**Zusammenfassung**

Die berühmte Larson-Arbeit, die die Jahre 1978 bis 1989 analysierte (Larson et al., 1992), kommt ungeachtet der methodischen Unterschiede genauso auf über 70 % positive Effekte von Religion auf die psychische Gesundheit wie die Analyse der 20 Folgejahre (Bonelli & Koenig 2013). Präziser formuliert, findet sich bei 74,4 % der publizierten Studien eine statistisch merkbare Beziehung zwischen Religiosität und besserer psychischer Gesundheit.

Wenn man die vorhandenen Forschungsergebnisse nach Evidenzgraden (Beweiskraft) zusammenfasst, kann man heute mit hoher Evidenz festhalten, dass bei drei psychiatrischen Diagnosegruppen (Depression, Suchterkrankungen und Selbstmordgefährdung) eine statistisch erhebliche Beziehung zwischen Religiosität und besserer psychischer Gesundheit vorhanden ist. Ferner ist bei neu-



**Tabelle 1:**

Resultate nach Diagnosegruppen (in %) nach Bonelli & Koenig 2013

	POS	KA	MIX	NEG
F0 Demenz	100	0	0	0
F1 Sucht	66.7	0	22.2	0
F2 Schizophrenie	40	11.1	40	20
F3 Depression	84.2	0	15.8	0
F3 Suizid	100	0	0	0
F3 Bipolare St.	0	0	50	50
F4 Neurosen	100	0	0	0
Alle Störungen	74.4	2.3	18.6	4.7

**Abkürzungen:**  
 POS signifikant positiv, KA keine Assoziation, MIX gemischte Resultate, NEG signifikant negativ.

Die psychischen Krankheiten sind aufgelistet nach der WHO-Klassifikation (ICD-10, Kapitel V).

rotischen Störungen und organischen psychischen Störungen eine statistisch erhebliche Beziehung zwischen Religiosität und besserer psychischer Gesundheit zu beobachten. Ungenügende Evidenz findet sich bei der Bipolaren Störung (manisch-depressive Erkrankung) und beim schizophrenen Formenkreis aufgrund der niedrigen Qualität der wenigen vorliegenden Studien und der widersprüchlichen Ergebnisse. Mangels Daten gibt es keinen Beweis für einen Zusammenhang von Religion und Essstörungen, Sexualstörungen, Phobien (Ängsten), Zwangserkrankungen, Persönlichkeitsstörungen, somatoformen Störungen (körperliche Beschwerden, für die

keine organische Ursache gefunden werden kann) und dissoziativen Störungen (vorübergehende psychosomatische Störungen). Zumindest in den Publikationen der führenden wissenschaftlichen Zeitschriften der letzten 20 Jahre fehlen solche Hinweise.

### Fazit:

Das Vorurteil, dass Religion einen negativen Einfluss auf die Psyche ausübt (Sigmund Freud, Jean Charcot) und keine wissenschaftlichen Studien belegen, dass Religion der seelischen Gesundheit zuträglich ist (Victor D. Sanna), kann heute gestrost als unwissenschaftlich und überholt beiseitegeschoben werden. Religion tut der Psyche gut! ■

### Religion tut der Psyche gut!



## Lebensweisheiten

# Ein paar Tropfen Lebensweisheit

«Vertrauen ist eine Blume, die man zart behandeln muss.»

Anna Ritter

«Wo Vertrauen ist, da stellt sich der Sieg ein.»

Seami Motokiyo

«Vertrauen! Vertrauen auf das Bruderherz! Anker im Sturm und sanfte Ruhestätte, wenn der Himmel lächelt! Du bist einer der Züge der Menschen, die an Gottes Ebenbild erinnern.»

Karl Christian Ernst Graf von Bentzel-Sternau



«Nichts kann den Menschen mehr stärken als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt.»

Adolf von Harnack

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



**Jetzt online bestellen!**

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

