

Glaube macht gesund

Was Christen einer an vielen Stellen kranken Gesell

Was hilft, alt zu werden? Schweißtreibende Aktionen im Fitness-Studio? Gesunde Nahrungsmittel aus dem Bioladen? Oder die Religion? Weltweit gibt es über 300 anerkannte Studien, die nachweisen, dass der lebendige Glaube an Gott für die Gesundheit und das Altwerden mit Wohlbefinden eindeutige Effekte hat.

Durch die Erfahrung der bedingungslosen Gnade und der Vergebung durch Jesus Christus können Christen mit einer lebendigen, persönlichen Gottesbeziehung entspannter leben.

Positivfaktoren zusammen-treffen, steigt aus statistischer Sicht die Wahrscheinlichkeit beträchtlich, ein höheres Alter erreichen zu können. Jeder einzelne Präventivfaktor ist sozusagen in sich gut und nützlich, richtig zur Geltung kommt er jedoch erst im Zusammenwirken.

Stärkster Faktor: Der lebendige Glaube an Gott

Die Untersuchung macht unmissverständlich klar, dass als Einzelfaktor der Glaube für die Gesundheit am wichtigsten ist. Gemeint ist eine spontane Gottesbeziehung, die in Freud und Leid, nicht aus Pflicht, Routine oder Zwang gelebt wird. Versucht Grossarth-Maticsek aus methodischen Gründen den Glauben für alle religiösen Formen offen zu definieren, werden durch seine Fragen vor allem Christen angesprochen. Antworten lauten etwa „Aufgrund meiner persönlichen Beziehung zu Gott spüre ich immer wieder die heilende Wirkung auf meinen Körper und Geist“ oder „Gott hat mich in meinem gesamten Leben geführt, geschützt und geliebt“. Wollte man die Einsichten der Studie auf eine Quintessenz reduzieren, lautet diese: „Wenn Sie gesund bleiben und mit Wohlbefinden ein hohes Alter erreichen wollen, dann kommen Sie noch vor Ihrem Dauerlauf und dem Wellnesswochenende in den Gottesdienst, um Gott persönlich zu entdecken und mit ihm zu leben!“

Entscheidend: der Glaubensstil

Was hier über den Gesundheitsfaktor Glaube ausgesagt

wird, gilt allerdings nicht für jeden Glaubensstil. Vielmehr zeigen sich enorme Unterschiede bei der Form der Religiosität und der entsprechenden Lebenserwartung. Liegt bei der lebendigen Gottesbeziehung die durchschnittliche Lebenserwartung von Männern bei 84,7 Jahren, kommen solche mit einer konventionellen, traditionellen Religiosität (beispielsweise einfache Mitgliedschaft in einer Kirchengemeinde ohne inneres Engagement) nur noch auf 72, solche mit einer atheistischen Haltung nur auf 73, mit einer „neurotisch verstrickten Religiosität“ (z.B. sehr gesetzliche Formen des Glaubens) auf 64 und mit einem „neurotischen Atheismus“ nur noch auf 63 Jahre. Schwere chronische Erkrankungen (z.B. Herz- / Kreislauf- und Krebsleiden) beginnen im Durchschnitt bei Menschen mit einem lebendigen Glauben im Alter von 71 Jahren, bei der konventionellen Religiosität bereits mit 61, bei Atheismus mit 64, bei neurotisch verstrickter Religiosität mit 52 und bei einem neurotischen Atheismus sogar bereits im Alter von 47 Jahren. Die Überlebenszeit nach einer Krebsdiagnose beträgt beim lebendigen Glauben an Gott 14,8 Jahre, bei allen anderen im Durchschnitt nur 7,9 Jahre. So unterstreichen diese Ergebnisse die fundamentale Bedeutung des lebendigen Glaubens. Wohlgemerkt, hier handelt es sich um statistische Aussagen: Christen besitzen eine deutlich höhere Wahrscheinlichkeit, mit Wohlbefinden das Lebensalter von 75 bis 88 Jahren zu erreichen. Dies gilt aber nicht in jedem Einzelfall - auch bei Christen kommt es vor, dass sie früh erkranken und jung sterben.



In Heidelberg führte dazu Prof. Ronald Grossarth-Maticsek, Direktor für Präventive Medizin am Europäischen Zentrum für Frieden und Entwicklung, die umfangreichste Studie in Europa durch.

Die Untersuchungen zur Lebensbewältigung zeigen immer eindrucklicher, welche Bedeutung bei der Bewältigung von Depressionen, Ängsten, Stress und Trauer ein lebendiger Glaube an Gott zukommt. In seiner Untersuchung mit insgesamt 35.814 Personen spürte der Heidelberger Forscher Grossarth-Maticsek der Frage nach, welche Präventivfaktoren die Gesundheit und das Wohlbefinden bis ins Alter von 75 bis 88 Jahren aufrechterhalten und was der Mensch dazu tun kann. Dabei erwiesen sich als entscheidend: Körperliche Faktoren (unter anderem Gene, Ernährung, Bewegung, Schlaf); seelische Faktoren (Willen zu Aktivität, Fähigkeit zu einem selbstbestimmten Leben, Begeisterungsfähigkeit); soziale Faktoren (gute Integration, ausreichende Beziehungen); und als wichtigster Einzelfaktor der spirituell-geistliche Faktor (spontane und persönliche Gottesbeziehung, freiwilliges Gebet). Die Stärke der einzelnen Faktoren ist relativ gering. Wenn aber aus den vier Bereichen mit ihren insgesamt 15 Faktoren etwa acht



schaft zu sagen haben

Gesundheit nicht vergötzen

Wie lässt sich dieses Ergebnis erklären? Christen haben einen entscheidenden Vorteil: Sie können Sorgen abgeben; sie können sich in Gott bergen; sie leben bewusster und daher in der Regel auch gesünder; sie können gelassener schwierige Lebensphasen angehen; sie müssen sich nicht an die Dinge der sichtbaren Welt klammern, weil sie die unsichtbare Wirklichkeit Gottes kennen. Durch die Erfahrung der bedingungslosen Gnade und der Vergebung durch Jesus Christus können Christen mit einer lebendigen, persönlichen Gottesbeziehung entspannter leben.

Wir wissen aus der Erforschung der Entspannungsverfahren, dass Entspannung unter anderem das Immunsystem stärkt. Die Ergebnisse sollten Christen nicht dazu verleiten, die Gesundheit zu vergötzen oder über die Maßstäbe zu bewerten. Wer durch eine geistliche Neugeburt das ewige Leben geschmeckt hat, lernt gerade in Krisenzeiten schnell, dass es wichtigere Dinge im Leben gibt, als Gesundheit um jeden Preis. Auf der anderen Seite sind aber gerade Christen berufen, das geschenkte Leben zu bewahren und den Leib als Mittel zum Lob Gottes zu pflegen (1. Korinther 6,20).

Neuer missionarischer Akzent

Welche Konsequenzen lassen sich aus dem Untersuchungsergebnis ziehen?

1. Dank und Freude

Die vielen Tabellen und detaillierten Aufstellungen der Ergebnisse zeigen - nun aus theologischer Sicht gesprochen - weisheitliche Ordnungen Gottes, was Gesundheit

erhält und fördert. Dass der lebendige Glaube an Gott die stärksten Effekte hat, vermuten Christen schon lange. Dass es nun aber schwarz auf weiß erwiesen ist, verblüfft und führt unweigerlich zum Dank gegenüber Gott und zur Freude an seiner Schöpfung.

2. Ein neuer missionarischer Akzent: Gelingendes Leben!

Bietet eine Gemeinde einen Abend zu einem Thema der Lebensbewältigung an, sind die Plätze in den Räumen meist gefüllt. Menschen in unserer Zeit suchen vermehrt nach Hilfen und Regeln, wie sie ihr Leben gestalten können. Lebendiger Glaube, der sich mit praktischer Lebenshilfe verbindet, besitzt für viele Zeitgenossen hohe Attraktivität. Besser, ein Mensch entdeckt durch sein Interesse an der Gesundheit Jesus Christus, als dass er fernöstliche oder esoterische Angebote in Anspruch nimmt.

„Helfer zum Leben“

„Eifer und Zorn verkürzen das Leben, und Sorge macht alt vor der Zeit!“ Christen, die den Wert des von Gott geschenkten Lebens kennen, sollten hier einen besonderen Auftrag wahrnehmen: Prävention und seelsorgerliche Lebensberatung. Unsere Gesellschaft braucht christliche „Helfer zum Leben“. Die Unwissenheit der Bevölkerung in Ost und West zu Fragen der Kindererziehung, der Beziehungsgestaltung, der Trauerbewältigung oder dem Umgang mit Stress ist erheblich. Immer



weniger Menschen besitzen dieses Wissen.

3. Mut zum Glaubenszeugnis!

Als Christen sollten wir mutig und für unsere Nachbarn,

Freunde und Arbeitskollegen attraktiv zeigen, was unser Glaube ist, wie er fröhlich macht und Leid annehmen hilft, wie man mit ihm Gelassenheit leben und engagiert für eine Sache eintreten kann, ohne in engstirnigen Dogmatismus zu verfallen. Dazu brauchen wir einen „taufrischen“ Glauben! Die Untersuchung macht Mut, den eigenen Glauben lebendig zu halten.

4. Geistliches Leben und Schöpfung gehören zusammen!

Jesus Christus hat die Schuldfrage durch sein Leiden und Sterben am Kreuz gelöst. Als Vermittler der Schöpfung (vgl. Hebräer 1,2) ist er auch Grund und Ursache für die Ordnungen und Regeln, wie Leben auf dieser Erde gelingen kann. Gelebter Glaube braucht beide Dimensionen dieses einen Herrn: Geistliches Leben und an der Schöpfung orientierte Lebensgestaltung und Gesundheitsvorsorge.

Wilfried Veaser (idea)



Christen haben einen entscheidenden Vorteil:

Sie können Sorgen abgeben;

sie können sich in Gott bergen;

sie leben bewusster und daher in der Regel auch gesünder;

sie können gelassener schwierige Lebensphasen angehen;

sie müssen sich nicht an die Dinge der sichtbaren Welt klammern,

weil sie die unsichtbare Wirklichkeit Gottes kennen.