Persönlicher Impuls

Gesundheit: Macht Glauben gesund?

Kann Glaube gesund machen?
Quelle: Unsplash +, Curated Lifestyle / Forum Integriertes Christsein

Kann Glaube die Gesundheit fördern? Studien deuten darauf hin. Dr. med. Ruedi Brodbeck zeigt, wie die Beziehung zu Gott, ein gesunder Lebensstil und psychische Ressourcen zusammenwirken und Körper wie Seele stärken können.

Dürfen wir für dich beten? Völlig unerwartet sprachen mich zwei Gemeindeglieder an, während ich wie üblich am Ausgang die Gottesdienstbesucher verabschiedete. Ich hatte über Christus, den grossen Arzt gepredigt und über das Leben in Fülle, das er uns schenken will. Dabei hatte ich auch eine Gebetserfahrung erzählt. Die vergangene Woche war für mich etwas schwierig verlaufen. Wegen einer Meniskusverletzung benötigte ich zum Gehen Stöcke. Da an diesem Tag vor der Predigt mein rechtes Knie bereits viermal schmerzhaft blockiert hatte, war ich innerlich entschieden, am Montag einen Orthopäden anzurufen und mich operieren zu lassen.

Nachdem alle anderen den Saal verlassen hatten, gingen wir nochmals hinein und die beiden Gemeindeglieder sprachen ein einfaches Gebet. Es passierte nichts Besonderes. Ich bedankte mich und fuhr anschliessend nach Hause. Seither sind acht Jahre vergangen. Mein Knie hat nie mehr blockiert, es tut nicht mehr weh, wurde nicht operiert. Ich kann Radfahren, Rudern, Schwimmen, Bergwandern und Skifahren. Macht Glauben gesund? Und wenn «Ja», wie macht Glauben gesund?

Menschen ganzheitlich verstehen

Dass ein Zusammenhang zwischen Glauben und Gesundheit besteht, erschliesst sich nicht nur aus der Geschichte, sondern auch aus dem Selbstverständnis der Religionen, ganz besonders des jüdisch-christlichen Glaubens. Die ganz persönlichen religiös-spirituellen Überzeugungen, das, was ein Mensch glaubt oder nicht glaubt, haben einen Einfluss auf die Gesundheit, auf das Gesundheitsverhalten und auch auf Therapieentscheide und -verläufe. Deshalb greift eine Medizin zu kurz, die den Menschen bloss als biopsychosoziales Wesen versteht und dabei verkennt, dass der Mensch auch ein geistlich-spirituelles Wesen ist.

Letzteres entspricht auch dem Selbstverständnis der Mehrheit der schweizerischen Wohnbevölkerung. Gemäss neuesten Umfragen bezeichnen sich trotz in den letzten Jahren deutlich abnehmenden Werten immer noch 14,3% als religiös, 15,9% als spirituell und 22,9% sowohl als religiös und spirituell. Besonders im Falle einer Krankheit würden 52,3% (Männer: 44,3%, Frauen: 59,7%) oder in schwierigen Momenten des Lebens 56,1% (Männer 48,7%, Frauen: 63%) der Rolle von Religion und Spiritualität eine «eher oder sehr wichtige Rolle» zuschreiben. *(BFS Religion in der Schweiz, 2025, S.10)*

Wenn ich davon überzeugt bin, dass Glaube einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit hat, dann nicht bloss aufgrund persönlicher Erfahrungen, sondern auch aufgrund guter wissenschaftlicher Evidenz. Der Einfluss von Glauben, oder, wissenschaftlicher ausgedrückt, von Religiosität und Spiritualität, auf die Gesundheit wird seit Jahrzehnten erforscht. In seriöser Forschung geht es nicht darum, übernatürliches Wirken zu beweisen. Dies liegt ausserhalb des Erforschbaren. Es geht darum zu erkennen, ob da ein Effekt vorliegt und auch, wie dieser Effekt zustande kommt.

Krankheit	positive Studien	Studientotal
weniger Herzkrankheiten	12 (63 %)	19
niedrigerer Bluthochdruck	36 (57 %)	63
weniger Demenz	10 (48 %)	21
niedrigere Kortisolspiegel	29 (66 %)	19
weniger Krebs	17 (61 %)	28

Glauben und körperliche Gesundheit
Quelle: Ruedi Brodbeck «Handbook of Religion and Health, 2. Edition 2012»

R. Brodbeck n. Handbook of Religion and Health, 2. Edition 2012

Krankheit	positive Studien	Studientotal
weniger psychosozialer Stress	46 (61 %)	75
weniger Feindseligkeit	23 (66 %)	35
mehr Optimismus	26 (81 %)	32
mehr Hoffnung	29 (73 %)	40
weniger Angst	147 (49 %)	299
weniger Depression	271 (61 %)	443
ausgeprägteres Wohlbefinden	256 (79 %)	326
mehr Sinn und Bestimmung	42 (93 %)	45
bessere Lebensqualität	41 (64 %)	64
stärkere innere Kontrollüberzeugungen	13 (62 %)	21
weniger Einsamkeit	9 (53 %)	17
beseres Selbstwertgefühl	42 (61 %)	69
weniger Delinquenz	82 (79 %)	104

Glauben und seelische Gesundheit
Quelle: Ruedi Brodbeck «Handbook of Religion and Health, 2. Edition 2012»

Kann man Glauben messen?

Was ist Glaube überhaupt? Ist Glaube messbar? Glaube ist etwas sehr Komplexes. Er betrifft den Menschen auf der Ebene des Denkens, des Fühlens, des Wollens, des Handelns und in seinen sozialen Beziehungen. Persönlicher Glaube ist leider nicht so einfach messbar. Die Forscher weichen deshalb oft auf messbares Verhalten aus, wie etwa die Häufigkeit des Gottesdienstbesuchs, des Gebetes oder auf persönliche Einschätzungen, die in Fragen sichtbar werden: Wie wichtig ist Ihnen Ihr Glaube? Für wie spirituell sehen Sie sich?

Bis 2010 sind über 2800 Studien veröffentlicht worden, welche die Beziehung von Religiosität, Spiritualität und Gesundheit untersucht haben. Prof. Harold Koenig von der Duke Universität hat sich gemeinsam mit anderen Forschern die Mühe gemacht, alle diese Arbeiten zu sichten, nach ihrer wissenschaftlichen Qualität zu bewerten und ihre Ergebnisse zusammenzufassen. Ihre Ergebnisse haben sie im «Handbuch über Religion und Gesundheit» publiziert. *(Harold G. Koenig, Dana E. King, Verna Benner Carson, Handbook of Religion and Health, second edition,*

Oxford University Press 2012 (Enthält alle Studien von 2000-2010, die 2001 erschienene erste Edition und die Studien bis zum Jahr 2000)

In über 1800 Studien, also in mindestens zwei von drei Studien (>66%) findet sich eine bedeutsame positive Beziehung zwischen spirituell-religiösem Engagement und besserer körperlicher oder seelischer Gesundheit *(vgl. Tabellen oben).*

Was sagt die Wissenschaft?

Aufgrund der Fülle an Forschungsarbeiten der letzten Jahre konnten für die 3. Edition des erwähnten Handbuchs (2024) nur noch die qualitativ besten Studien berücksichtigt werden. Die früheren Ergebnisse wurden bestätigt, und die aktuelle Datenlage kann wie folgt zusammengefasst werden.

Gläubige Menschen erkranken zum Beispiel insgesamt weniger an Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Schlaganfällen, Demenz, Infektionen und gewissen Arten von Krebs. Ihre Glaubenspraxis verhilft ihnen zu einem besseren Umgang mit Stress, sie verfügen über ein geringeres Risiko für das Auftreten von Depressionen und falls sie doch daran erkranken, tritt die Heilung schneller ein. Zudem haben sie ein geringeres Suizidrisiko und leiden weniger an Angst- und Abhängigkeitserkrankungen. Religiöse Menschen erfahren mehr positive Emotionen wie Glück, Lebenszufriedenheit, Bedeutung und Sinn, Optimismus und Hoffnung. Sie leben durchschnittlich länger. Ihr religiöses Engagement verhilft ihnen im Alter zu geringeren körperlichen Einschränkungen, einem besseren Funktionieren und beeinflusst auch ihre Wahrnehmung von Schmerzen und ihre Fähigkeit, damit umzugehen. *(Harold G. Koenig, Tyler J. Vanderweele, John R. Peteet, Handbook of Religion and Health, third edition, Oxford University Press 2024)*

Weil «Glaube» wirkt, interessiert auch die Frage, «wie» er wirkt. Wirkt er immer zum Guten, also in Richtung Gesundheit, oder kann er auch krank machen? Was entscheidet darüber, ob er gesund oder krank macht?

Wie wirkt Glaube?

So komplex wie Glaube ist, so komplex ist auch seine Wirkung. Bis heute konnte kein einzelner Faktor identifiziert werden, mit dem sich seine Wirkung auf die körperliche oder seelische Gesundheit erklären liesse. Es handelt sich um ein Zusammenspiel verschiedener einzelner Faktoren in einem grossen Netzwerk. Diese Faktoren beeinflussen sich teilweise gegenseitig und sie wirken auf die

allgemein bekannten Determinanten der Gesundheit.

Die Quelle der Gesundheit ist Gott. Der Glaubende geht eine Bindungsbeziehung mit ihm ein, vertraut ihm und «hängt sich ihm an». Daraus erwachsen «theologische» Tugenden des Glaubens, Hoffens und Liebens, gefolgt von der öffentlichen Glaubenspraxis: etwa vom Gottesdienstbesuch, welcher sich auf alle Dimensionen des Glaubens auswirkt und der privaten Umsetzung des Glaubens, zum Beispiel in Bibelstudium, Andacht und Gebet, verbunden mit der persönlichen Hingabe, Erfahrungen und unseren Bewältigungsstrategien.

Dies wirkt sich insgesamt so aus, dass Glaubende günstige Entscheidungen treffen, einen gesunden Lebensstil pflegen – etwa gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung, Verzicht auf Nikotin, Alkohol, Drogen, genügend Schlafen – und gesunde Verhaltensweisen entwickeln – wie sichere Sexualpraktiken oder das Vermeiden von Aktivitäten, die das Unfallrisiko erhöhen. Sie nehmen mehr Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch und verfügen im Falle notwendiger Behandlungen über eine bessere Therapietreue. Zudem wird die Entwicklung der sogenannten psychologischen Tugenden gefördert.

Diese Tugenden – gemeint sind Vergebungsbereitschaft, Ehrlichkeit, Mut, Selbstdisziplin, Altruismus, Demut, Dankbarkeit, Geduld und Zuverlässigkeit – stärken die sozialen Beziehungen und führen zum Erleben von mehr positiven und weniger negativen Emotionen.

Dabei wird die seelische Gesundheit durch das Erleben von Frieden, Harmonie, Wohlbefinden, glücklich sein, Freude, Optimismus, Hoffnung, Lebenssinn und Zielorientierung sowie grösserer Anpassungsfähigkeit gestärkt und psychische Störungen und deren Folgen – etwa Depressionen, Angststörungen, Suizide, Psychosen, Persönlichkeitsstörungen, Alkohol- oder Drogenabhängigkeiten, Delinquenz oder Kriminalität – treten seltener auf.

All dies zusammen begünstigt ein gutes Funktionieren verschiedener Körpersysteme wie das Immunsystem, die Hormonsysteme und die Herzkreislauffunktion, was zu guter Gesundheit und Langlebigkeit führt.*(vgl. Harold G. Koenig)*

Ein entscheidender Einfluss

Ob sich Glauben auf unsere Gesundheit positiv oder negativ auswirkt, wird ganz wesentlich von unserem Gottesbild beeinflusst. Das Bild oder die Vorstellung, die wir von Gott haben, beeinflusst nämlich ganz wesentlich unsere Beziehung zu

ihm.

Unter gläubigen Menschen kann man mindestens zwei Gruppen unterscheiden: solche, die sich auf Innerliches (intrinsisch Motivierte) und solche, die sich auf Äusserliches (extrinsisch Motivierte) konzentrieren. Im Zentrum des tiefverwurzelten, authentischen Glaubens der intrinsisch Motivierten steht die Anbetung des transzendenten Gottes. Oft führen sie ein konsequentes spirituelles Leben, beten und lesen täglich in der Heiligen Schrift und zeichnen sich durch Bescheidenheit und Güte aus. Extrinsisch motivierten Menschen geht es mehr um sekundäre Vorteile des Glaubens wie Status, Positionen in der Gemeinschaft, Macht, Einfluss, Gesundheit, sexuelle Gunst und anderes. Obschon sie sich bemühen, die sichtbaren und messbaren Vorschriften ihrer jeweiligen Tradition zu erfüllen, lässt sich ihr Herz dennoch nicht auf eine wirklich tiefe Beziehung mit Gott ein.

Heute wissen wir, dass sich zum Beispiel eine solche extrinsische Motivation und ein sogenannt negatives religiöses Coping, also eine religiöse Aktivität aufgrund eines angstbesetzten Glaubens und eines negativ geprägten Gottesbildes – etwa der Glaube an einen bösen, bestrafenden Gott anstatt an einen liebenden Erlösergott oder das Gefühl, von Gott bestraft zu werden oder von ihm verlassen zu sein –, sich negativ auf die Gesundheit und Lebensqualität auswirken.

Durch ein anhaltendes Studium des Wortes Gottes und des Lebens und Sterbens von Jesus können falsche Gottesbilder korrigiert werden, was dann eine echte Hingabe und die Entwicklung einer intrinsischen Motivation ermöglicht.

Fazit

Religiös aktive Menschen erleben nicht nur weniger stresshafte Lebensereignisse und Schicksalsschläge – unter anderem wegen ihres weniger risikobehafteten Lebenswandels –, sie können diese dank der Hilfe des Glaubens und ihres stärkeren sozialen Netzwerkes auch besser bewältigen. Glaube stärkt ihre Resilienz und wirkt wie ein Puffer, der vor negativen Folgen schützt. Der Glaube hilft speziell auch im Umgang mit den existenziellen Fragen, die uns alle betreffen: also mit dem Tod, unvermeidbarem Scheitern, persönlichen Fehlern, Konflikten und Isolation.

Vertrauen in die göttliche Kraft und die daraus folgende Lebensgestaltung mit Befolgung allgemeingültiger Gesundheitsprinzipien, wie sie zum Beispiel das NewstartPlus®-Konzept beschreibt, lohnen sich nicht nur wegen eines längeren Lebens, sondern auch wegen einer besseren Lebensqualität.

Aufgrund der Fülle der Daten fällt es meines Erachtens heute leicht, sich der Beurteilung von Dr. med. Dale A. Matthews anzuschliessen, der bereits vor 25 Jahren festgehalten hat, dass «kein Wissenschaftler mit den üblichen wissenschaftlichen Beweisverfahren schlüssig 'beweisen' kann, ob es Gott gibt oder nicht. Doch die gesundheitlich positiven Auswirkungen des Glaubens eines Menschen an Gott lassen sich messen und sind gemessen worden, und sie führen wissenschaftlich schlüssig vor Augen, dass Glaube und religiöse Praxis dazu beitragen, Gesundheit zu erhalten, Genesung zu beschleunigen und das allgemeine Wohlbefinden des Menschen zu steigern.» *(Prof. Dr.med. Dale A. Matthews, «Glaube macht gesund, Spiritualität und Medizin», Herder Verlag 2000, S. 312)*

*Zum Autor: **Dr. med. Ruedi Brodbeck** ist Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH mit dem Schwerpunkt «Psychosomatische und Psychosoziale Medizin» (SAPPM) und verfügt über ein Diplom für Biblische Theologie.*

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung vom Forum Integriertes Christsein.

Datum: 06.08.2026
Autor: Ruedi Brodbeck
Quelle: Forum Integriertes Christsein

Tags
Gesundheit
Wissen
Glaube
Gebet