



# Vergebung und Hoffnung

Wie ein ermutigender Glaube hilft, Krankheiten zu bewältigen

Von Michael Utsch

In weiten Kreisen der Psychologie und Psychotherapie des 20. Jahrhunderts wurden vor allem die Schattenseiten der Religion gesehen. Doch seit den 1968er-Jahren setzten in Europa umfassende kulturelle Veränderungen ein, die in der Psychotherapie eine Neubewertung von Religiosität und Spiritualität einleiteten. Ein wichtiger Motor dafür war die Humanistische Psychologie. Sie kritisiert die Flachheit eines Maschinenmodells von der Seele und betont Freiheit und Selbstverwirklichung des Menschen. In dieser psychotherapeutischen Tradition spielt die religiöse oder spirituelle Dimension des Menschen eine wichtige Rolle. Sie bildet heute neben der Psychoanalyse, der Verhaltenstherapie und den systemischen Ansätzen eine vierte Grundorientierung der Psychotherapie. Damit kommen der persönliche Glaube, die kulturelle Prägung und die Weltanschauung ins Spiel: Wie will ich leben, sterben, meine Kinder erziehen?

**Michael Utsch** ist Diplom-Psychologe und Psychotherapeut. Nach klinischen Tätigkeiten arbeitet er in Teilzeit als Referent der »Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen«. Daneben führt er eine Praxis für Psychotherapie und unterrichtet Religionspsychologie an verschiedenen Hochschulen und Weiterbildungsinstituten.

Psychologisch stößt man bei der Bearbeitung von Sinnfragen allerdings schnell an Grenzen, weil deren Beantwortung von philosophischen Grundannahmen und subjektiven Werten abhängen. Wissenschaftlich können die drei existenziellen Grundfragen nach Sinn: »Wozu?«, Schuld: »Warum?« und Tod: »Wohin?« nicht hinreichend beantwortet werden. Deshalb interessieren sich immer mehr Professionelle, die Menschen in Grenzsituationen begleiten, für die Psychologie der Spiritualität. Wie soll auf die religiösen und spirituellen Fragen der Patientinnen und Patienten eingegangen werden, die gerade in einer akuten Notlage um Sinngebung ringen? Wie kann mit existenziellen Lebensfragen, Sinnkrisen und »Schicksalsschlägen« professionell umgegangen werden? Welche Glaubensüberzeugungen erweisen sich dabei als Ressourcen, welche als Belastungen?

Ein Türöffner für eine stärkere Einbeziehung des Glaubens in eine ganzheitliche Heilkunde war die Palliativmedizin. Weil angesichts des unausweichlichen Todes am Ende des Lebens die religiös-spirituellen Bedürfnis-

Wenn positive Glaubenserfahrungen vorliegen, können sie als Ressourcen zur Krisenbewältigung oder zu Umdenkprozessen eingesetzt werden

se nach Sinngebung, Vergebung und Abschiednehmen zunehmend wichtig werden und das Wohlbefinden der letzten Lebenswochen maßgeblich bestimmen, ist »Spiritual Care« heute ein fester Bestandteil der palliativen Versorgung. Ganz pragmatisch ist für die *Weltgesundheitsorganisation* (WHO) jeder Mensch spirituell, weil er sich spätestens angesichts des Todes existenziellen Fragen stellen muss. Spiritualität wird bei der WHO als die Reflexion der Erfahrungen im Umgang mit existenziellen Fragen definiert. Sie kann als die Bezogenheit auf ein größeres Ganzes definiert werden, das entweder religiös (»Gott«), spirituell (»Energie«) oder säkular (»Natur«) gedeutet wird.

Die Aufmerksamkeit für die Glaubensorientierung der Klientinnen und Klienten erweitert sowohl das Diagnose- wie das Behandlungsspektrum. Diagnostisch ist zunächst zu klären, ob der Glaube einen Teil des Problems, einen Teil der Lösung oder eine unabhängige Dimension darstellt. Wenn positive Glaubenserfahrungen vorliegen, können sie als Ressourcen zur Krisenbewältigung oder zu Umdenkprozessen eingesetzt werden.

Bei aller Euphorie über die empirisch belegten Gesundheitseffekte und Ressourcen positiver Spiritualität darf das Missbrauchspotenzial der Religionen nicht vergessen werden. Es gibt zahlreiche Patientinnen und Patienten, die durch eine unterdrückende religiöse Erziehung psychisch krank wurden. Auch das Aufwachsen in geschlossenen religiösen Gruppen führt später häufig zu massiven Entwicklungskrisen mit teilweise chronischen Krankheitsfolgen.

**H** heute ist erwiesen, dass Menschen mit stabilen Glaubensüberzeugungen und einer reflektierten Sinnorientierung Lebenskrisen, Traumata, eine schwere Erkrankung oder schmerzliche Verlusterfahrungen besser bewältigen können. Ein Modell, wie ermutigender Glaube bei der Krankheitsbewältigung hilft, hat der Religionspsychologe Kenneth Pargament entwickelt. Bei den Befragungen seiner Forschergruppe fand diese eine beträchtliche Anzahl von Patienten, die ihre Glaubensüberzeugungen gezielt zur Problemlösung einsetzten, indem sie ihrem Schmerz einen Sinn gaben, neue Hoffnung durch Gebete schöpften und durch die Gewissheit, gerade in schweren Zeiten die Nähe Gottes erleben zu können, getröstet wurden.

Dieser Umgang – Fachleute sprechen von »Coping« – erlaubt es, auf religiöse Ressourcen zurückzugreifen und entsprechende Bewältigungsstrategien einzusetzen. Das wurde für schwere Erkrankung, Verlust eines nahestehenden Menschen, Behinderung, Unfruchtbarkeit, Unfall, Scheidung, Gewalterfahrungen, Einsamkeit und hohes Alter gezeigt.

Auf der Suche nach Hilfen zur Krisen- und Leidbewältigung hat das kulturelle Erbe der Weltreligionen das Interesse der Gesundheitsforscher geweckt. Religionsvergleichende Untersuchungen haben dabei ergeben, dass die großen Weltreligionen folgende sechs Kerntugenden beinhalten: Weisheit/Wissen, Mut, Liebe/Humanität, Ge-

rechtigkeit, Mäßigung, Spiritualität/Transzendenz. Gesundheitswissenschaftler erkunden heute die befreiende Wirkung des Verzeihens, die stabilisierenden Funktionen der Dankbarkeit, die Widerstandskraft von Hoffnung und Vertrauen. Weil das therapeutische Potenzial dieser Haltungen offensichtlich ist, fragen auch Psychotherapeutinnen und -therapeuten vermehrt nach Wegen, diese Einstellungen zu vermitteln und therapeutisch zu nutzen.

**N**achdem die Psychotherapie sich jahrzehntelang hauptsächlich mit den dunklen Seiten der Seele – mit Ängsten und Ärger, Aggression und Frustration, mit Depression und Neurosen – beschäftigt hat, entdeckt die Forschungsrichtung der Positiven Psychologie das konstruktive Potenzial von Werten und moralischen Tugenden, wie die Religionen sie seit jeher betonen und fördern. Sie stellt in den Mittelpunkt, dass der Mensch zum Guten fähig ist und ethische Werte sein seelisches Wohlbefinden fördern. In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass selbsttranszendente, positive Emotionen zu einer stärker ausgeprägten Spiritualität führten. Im Zentrum stehen Persönlichkeitswachstum und Sinnfindung sowie die Entwicklung von Charakterstärke, von Tugenden und Werten, die allesamt in den religiösen Traditionen verwurzelt sind.

Während in den USA zahlreiche Lehrbücher über die Zusammenhänge zwischen Psychotherapie und Spiritualität erschienen sind und die Beachtung und Förderung spiritueller Kompetenzen ein fester Bestandteil der Aus- und Weiterbildungen sind, werden diese Themen im stärker säkularisierten Deutschland erst allmählich entdeckt.

Viele Studien weisen nach, dass traditionell als »moralisch« bezeichnete Charaktereigenschaften wie Demut und Bescheidenheit das gesundheitliche Wohlbefinden fördern. Andere deuten darauf hin, dass Stolz, Narzissmus und der tägliche Kampf um Anerkennung dem Selbstbewusstsein eher schaden als nutzen. Die psychosomatische Herzforschung konnte zeigen, dass Ärger, Wut und Bitterkeit dem Herzen gefährlich werden können, während die Fähigkeit zu vergeben zu den wichtigsten Schutzfaktoren gezählt werden muss. Weitere Studien zeigten, dass bereits die Erinnerung an eine unfaire und ungerechte Behandlung den Blutdruck von Testpersonen teilweise dramatisch steigen ließ, während diejenigen sich am besten erholten, die versöhnlich reagieren konnten. Der Prozess des Verzeihens wird auch als wichtiger Schlüssel für eine gelingende Partnerschaft angesehen und mittlerweile als ein psychotherapeutischer Wirkfaktor untersucht. Die Fähigkeit, Hoffnung zu entwickeln, gilt als wichtige persönliche Voraussetzung, um den eigenen Lebenswillen gegen Not, Unglück und andere Widrigkeiten zu mobilisieren. Dankbare Menschen fühlen sich Studien zufolge im Alltag wohler und können besser mit einer chronischen Erkrankung umgehen. Die Aktivierung der Religiosität und Spiritualität ist auch auf

Bei aller Euphorie über die empirisch belegten Gesundheitseffekte positiver Spiritualität darf das Missbrauchspotenzial der Religionen nicht vergessen werden



den Gebieten der Prävention und Psychoedukation bedeutsam und dort noch weiterzuentwickeln.

Seitdem die WHO »spirituelles Wohlbefinden« als einen eigenständigen Bestandteil umfassender Gesundheit sieht, forschen Gesundheitswissenschaftler intensiver nach seinen Bedingungen. Psychologische Effekte religiöser Glaubensüberzeugungen wie Vertrauen, Hoffnung, Sinngebung oder Vergebungsbereitschaft scheinen sich auf die Gesundheit wohltuend auszuwirken. Im Rahmen der Positiven Psychologie wurden psychotherapeutische Methoden entwickelt, menschliche Tugenden wie Mitgefühl, Vergebung und Dankbarkeit zu fördern, die früher in den Religionsgemeinschaften vorlebt, kultiviert und vermittelt wurden.

Empirische Studien weisen auf, dass positive Spiritualität nicht nur zur Krankheitsbewältigung von Patienten dient und die Resilienz stärkt. Zunehmend wird sie auch von Mitarbeitenden zur Burn-out-Prophylaxe entdeckt,

*Glaubens-  
überzeugungen wie  
Vertrauen, Hoffnung,  
Sinngebung oder  
Verggebungsbereitschaft  
scheinen sich auf die  
Gesundheit wohltuend  
auszuwirken*

um den zermürbenden und belastenden Erfahrungen des psychiatrischen, pflegerischen und psychotherapeutischen Alltags etwas entgegenzusetzen. Religiöser Glaube besitzt neben seinen verführerischen Aspekten ein Heilungspotenzial, das nicht zu nutzen unprofessionell wäre.

Die Widerstandskräfte zur Gänze zu aktivieren kann nur in einer gemeinsamen Anstrengung gelingen. Die *Deutsche Forschungsgemeinschaft* hat gerade 2,5 Millionen Euro für das interdisziplinäre Forschungsprojekt »Resilienz in Religion und Spiritualität« an der Universität Bonn genehmigt. In drei Jahren will das Forscherteam, in dem Theologen, Kulturwissenschaftler und Philosophen gemeinsam mit klinischen Psychologen und Palliativmedizinerinnen zusammenarbeiten, besser verstehen, mit welchen psychotherapeutischen und seelsorgerlichen Methoden religiöse und spirituelle Widerstandskräfte gestärkt werden können. Auf die Ergebnisse darf man gespannt sein. ♦