

Resilienz: Schützt der Glaube vor Depression?

15.02.2014 · Wer gläubig ist, wird seltener depressiv - das gilt sogar für Menschen mit hohem genetischem Risiko, belegt eine neue Studie.

Von Martina Lenzen-Schulte

Wem religiöse oder spirituelle Inhalte in seinem Leben wichtig sind, der wird seltener von Depressionen heimgesucht – selbst dann, wenn eigentlich ein sehr hohes Risiko zu erkranken besteht. Dabei zählt nicht, wie viele Gottesdienste die Betroffenen besuchen, sondern welche Bedeutung der Religion beigemessen wird. Ein Forscherteam aus Psychiatern und Neurowissenschaftlern um Myrna Weissmann von der Columbia University in New York schlussfolgert dies aus Hirnscans von 103 Personen, von denen ein Teil extrem anfällig für Depressionen war. Diese Teilnehmer entstammen bereits in erster oder zweiter Generation einer größeren Gruppe von Familien, deren Lebensweg seit nunmehr dreißig Jahren begleitet wird („JAMA Psychiatry“, Bd.71 (2), S.128).

Als risikobehaftet galt, wessen Eltern schon Depressionen hatten. Hochgefährdet waren vor allem jene, deren Großeltern ebenfalls bereits depressiv waren. Warum sich Psychiater gerade diese Gruppe für ihren Vergleich wählten, erklären sie in derselben Fachzeitschrift (S.136). Es geht ihnen darum herauszufinden, welche Faktoren oder Lebensumstände gegenüber Depressionen resilient machen, woher die Widerstandsfähigkeit mancher Menschen kommt. An gesunden, ungefährdeten Probanden lässt sich weniger klar erkennen, was davor schützt. Aber jene, die eigentlich krank werden müssten, weil sie genetisch belastet sind, offenbaren eher, wodurch sie vor dem Ausbruch des Leidens bewahrt bleiben. Insbesondere bei den Gläubigen fiel auf, dass bestimmte Regionen der Hirnrinde, des Kortex, sich in der Magnetresonanztomografie dicker darstellten als bei Teilnehmern, denen Religion nichts bedeutete. In der Langzeitstudie hatte sich früher schon gezeigt, dass die Nachkommen depressiver Eltern ein um neunzig Prozent vermindertes Risiko hatten, in den nächsten zehn Jahren selbst depressiv zu werden, sofern sie sich als gläubig oder spirituell bezeichneten. Jetzt lassen sich beide Beobachtungen miteinander

verknüpfen: Wenn hochgefährdete Patienten religiös sind und bestimmte Kortexverdickungen aufweisen, werden sie seltener krank als jene, bei denen das nicht der Fall ist.

Glaube als Schutzfaktor

Die Wissenschaftler möchten nicht missverstanden werden, man habe keineswegs „Religion“ im Gehirn verorten wollen, schreiben sie. Es geht hier auch nicht um Kausalität, sondern zunächst um statistische Korrelationen. Gleichwohl stützen diese aktuellen Befunde die immer besser fundierte These, dass der Glaube für die Psyche einen Schutzfaktor darstellt. Beeinflusst von der Psychoanalyse, hatten Psychiater Religion lange Zeit vielmehr als Ursache von Neurosen, etwa verklemmter Sexualität, in Verdacht. Auch die Publizität der Missbrauchsfälle innerhalb der Kirchen trägt dazu bei, krankhafte Neigungen mit Religion in Verbindung zu bringen.

Derart spektakuläre Fälle lassen aber die inzwischen große Zahl von Studien übersehen, die gläubigen Menschen eine besonders robuste Psyche attestieren. Deren Ergebnisse hat unlängst Harold G. Koenig zusammengetragen und gezeigt, dass manche Klischees zu Unrecht kursieren („ISRN Psychiatry“, doi:10.5402/2012/278730). So besitzen Gläubige – entgegen der landläufigen Vermutung, bestimmte Glaubensrichtungen würden massive Schuldgefühle schüren und damit das Selbstbild demolieren – ein eher ausgeprägtes Selbstwertgefühl. Nicht nur im Hinblick auf viele andere psychische Parameter, auch was die körperliche Gesundheit angeht, schneiden sie gut ab. Das wird auf die Sinnstiftung durch den Glauben, stabilisierende religiöse Rituale und den Wert sozialer Bindungen zurückgeführt. In jedem Fall, so lautet das Fazit vieler dieser Arbeiten, gelte es, den gesundheitsfördernden, salutogenen Effekten von Glaube und Religion mehr Forschungsinteresse zu widmen.

Weitere Artikel

Lesermeinungen zu diesem Artikel (144)

Anzeige

Online Druck-Discounter

Flyer, Plakate, Hefte uvm. Zu unglaublich günstigen Preisen!

www.diedruckerei.de

Yoga in Bayreuth

seit 1998 Integrativer Yoga für Körper, Geist und Herz

www.yoga-bayreuth.de

Er liebt Sie nicht mehr ?

Wenn er sich von Ihnen distanziert, befolgen Sie diesen 3 Schritte-Plan

www.martin-von-bergen.info

Google-Anzeige