

WISSEN

# Kirchgang ist ein Lebenselixier

SN Print | 23.12.2013

Psyche. Gehirnaktivitäten, Nerven und Immunsystem sind eng verknüpft. Daraus erklären Wissenschaftler, wie sich regelmäßiger Gottesdienstbesuch auf die Gesundheit auswirkt.

Josef Bruckmoser Innsbruck (SN). Die Bezeichnung für den Forschungsschwerpunkt von Christian Schubert ist noch ungewohnt und kompliziert. Psychoneuroimmunologie (PNI) heißt das, was der Innsbrucker Wissenschaftler an der Klinik für Medizinische Psychologie der Medizinischen Universität Innsbruck betreibt. PNI untersucht die wechselseitigen Abhängigkeiten von Psyche, Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem.

Vor diesem Hintergrund ist es für Schubert keine Überraschung, dass es in wissenschaftlichen Studien einen deutlichen und mehrfach nachgewiesenen Zusammenhang zwischen religiöser Praxis und Gesundheit gibt. „Diese Frage ist sehr gut bearbeitet und die Datenlage ist sehr konsistent“, unterstreicht der PNI-Experte.

Demnach führe regelmäßiger Kirchgang zu einer erhöhten Lebenserwartung. Und zwar nicht um ein paar Jährchen, sondern um 25 Prozent. „Das ist enorm, denn jene Menschen, die 75 Jahre alt werden, könnten nahezu 100 Jahre erreichen, würden sie regelmäßig in die Kirche gehen.“

Bei der Präsentation dieser Ergebnisse bei einem Symposium der Europäischen Akademie der Wissenschaften und Künste in Salzburg wurde allerdings genauer nachgefragt, was der entscheidende Faktor sei: Ist es das Gehen zur Kirche, also der Kirchgang im wörtlichen Sinne? Ist es der regelmäßige soziale Kontakt in der Kirche, auf dem Kirchplatz und beim Frühschoppen? Oder spielt tatsächlich die religiöse Sinnkomponente eine entscheidende Rolle für die höhere Lebenserwartung?

Bei der Diskussion in Salzburg wurde der regelmäßige Sozialkontakt als Bonus für das psychische und in der Folge auch körperliche Wohlbefinden unterstrichen. Dieser Interpretation der einschlägigen Forschungsergebnisse kann auch Schubert viel abgewinnen. Allerdings nicht ganz isoliert. „In den Studien nehmen die Fragen, wofür ich lebe, wie zielorientiert ich lebe, welchen

Sinn ich im Leben finde, eine sehr große Rolle ein.“ Allerdings stehe dieser Lebenssinn in einem engen Zusammenhang mit intensiven sozialen Kontakten. „Die Psychoneuroimmunologie zeigt uns auch in anderen Zusammenhängen, dass offene Menschen, die auf andere zugehen und sich nicht nach innen zurückziehen, gesünder sind.“

Anders gesagt: Auch religiöse Menschen finden den Sinn des Lebens nicht vorrangig in philosophischen und theologischen Denksystemen oder in dogmatischen Glaubenssätzen. Vielmehr ergibt sich der Sinn zum erheblichen Teil aus der Gemeinschaft mit Gleichgesinnten. Religiosität, sagt Schubert, sei stark in soziale Beziehungen und in Traditionen eingebettet. Genau das sei ein gutes Biotop für Sinnfindung. In der Sprache des Wissenschafters ausgedrückt: „Sinn konstituiert sich im Sozialen, nicht im Abstrakten.“

Das passt gut zu jüngsten Berichten aus London. Dort versammeln sich Atheisten neuerdings zu ihrer „Sonntagsmesse“. Anfang des Jahres hat es eine einzige solche „Sunday Assembly“ gegeben. Die positiven Erfahrungen der Teilnehmer haben sich aber via Internet so schnell verbreitet, dass es bald mehr als zwei Dutzend solcher „Sunday Assemblies“ sein werden. Ganz wesentlich scheint dabei das Bedürfnis zu sein, sich ein Mal in der Woche in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten wiederzufinden.

Der Knackpunkt im Forschungsansatz von Christian Schubert ist nun, dass er einen direkten Zusammenhang solcher offensichtlich wohltuenden psychischen Erfahrungen mit der körperlichen Gesundheit herstellt. Er vergleicht den Kirchgang in seinem Buch über PNI mit anderen erfolgreichen „Techniken“ wie Yoga und Meditation.

Auf dieser Linie liegt auch die „Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) des US-amerikanischen Wissenschafters Jon Kabat-Zinn. Diese „Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit“ ist aus dem Buddhismus hergeleitet. Kabat-Zinn hat sie von ihrem religiösen Ursprung losgelöst an der medizinischen Fakultät Massachusetts zu einer Therapie entwickelt.

Der MBSR-Begründer hat Ende der 1970er-Jahre zunächst mit Herzinfarktpatienten gearbeitet und die Methode für die Bewältigung von chronischen Krankheiten und alle Formen von Krebs weiterentwickelt. 19.000 Patienten, die großteils medikamentös nicht mehr behandelt werden konnten, sind in Massachusetts durch die Aufmerksamkeitsschule gegangen. „Wir haben sie gelehrt, eine bessere Beziehung zu ihren Schmerzen, zu ihren Symptomen zu finden. Binnen acht Wochen sind die körperlichen und seelischen Beschwerden

deutlich zurückgegangen“, sagt Kabat-Zinn. Neurobiologische Erkenntnisse zeigten, wie sich dabei einzelne Gehirnregionen veränderten.

Womit sich der Kreis zur Psychoneuroimmunologie von Christian Schubert schließt. Demnach würden psychische oder psychotherapeutische Interventionen nicht nur das Wohlbefinden verbessern, „sondern sie können das Immunsystem verändern und dadurch zum Beispiel Entzündungen verringern“.

Das trifft ebenso im umgekehrten Fall zu. „Es gilt mittlerweile als gesichert“, sagt der Innsbrucker Wissenschaftler, „dass negative Emotionen wie Stress, Angst oder Depression die Immunfunktion zum Beispiel von Krebspatienten zusätzlich beeinträchtigen können“. Das rufe förmlich nach Verfahren wie MBSR zur Verminderung von Stress und zur Verbesserung der Lebensqualität und der Immunaktivität. Ein psychophysiologisch wirksamer Faktor könnte dabei auch die Reduktion der Atemfrequenz und der damit verbundene Anstieg der ein- und ausgeatmeten Luftmenge sein.

Den Punkt, wo das Psychische im Körper ansetzt, sieht Schubert unter anderem in den T-Zellen, konkret in den Typ-1-T-Helferzellen. Diese sind an der zellulären Immunantwort beteiligt und haben eine wichtige Überwachungsfunktion, die viral infizierte Zellen aufspürt und ausmerzt. Die T-Zellen können dem Immunsystem einen Schub verschaffen, aber auch Entzündungen verringern.

Ein Marker für Entzündungen ist das Protein Interleukin 6. „Dieses ist bei Menschen, die häufiger in die Kirche gehen, verringert“, sagt Schubert. Womit aus der Sicht des Innsbrucker Wissenschafters gezeigt werden konnte, dass regelmäßiger Kirchgang über seine sozialen und sinnstiftenden Elemente direkt auf das Immunsystem wirkt. Christian Schubert: Psychoneuroimmunologie und Psychotherapie. 423 Seiten, 82,30 Euro, Verlag Schattauer, Stuttgart 2011.

TEILEN