

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

Religiosität und Gesundheit 2010

Ein Überblick anhand eines integrativen neuen Modells zum Verständnis der Bedeutung der Religiosität für die Gesundheit

Constantin Klein

Religion und Gesundheit 2010

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

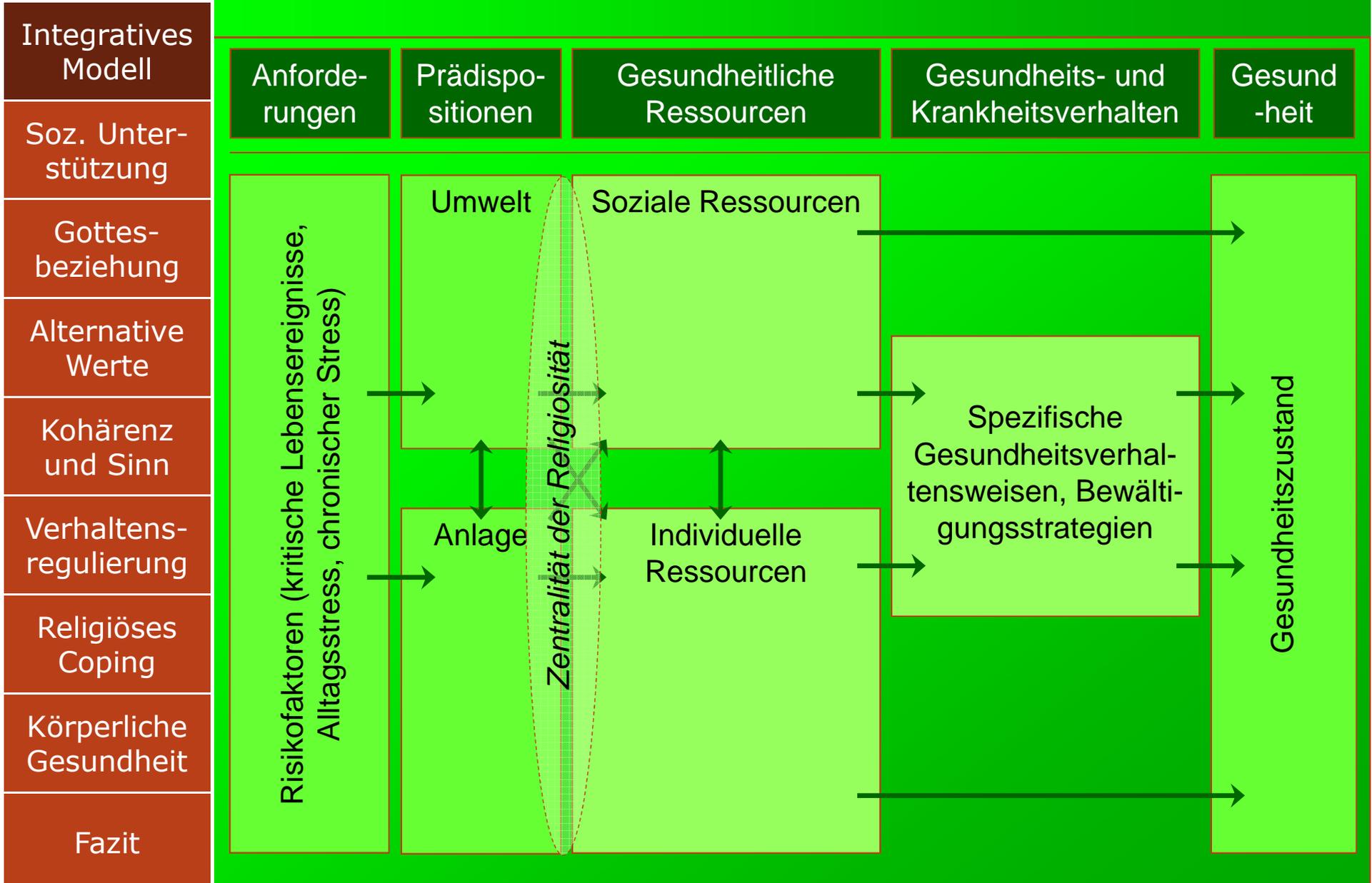
Constantin Klein, Hendrik Berth
und Friedrich Balck (Hrsg.)

Gesundheit – Religion – Spiritualität

Konzepte, Befunde und Erklärungsansätze

Juventa Verlag Weinheim und München 2010

Religiosität im Diathese-Stress-Modell



Religiosität im Diathese-Stress-Modell

Die Bedeutung der Zentralität der Religiosität (Hackney & Sanders, 2003)

Integratives Modell
Soz. Unterstützung
Gottesbeziehung
Alternative Werte
Kohärenz und Sinn
Verhaltensregulierung
Religiöses Coping
Körperliche Gesundheit
Fazit

Gemessene Form von Religiosität	Gemessene Form von psychischer Gesundheit			Effektgröße insgesamt
	Geringe psychische Beeinträchtigung	Lebenszufriedenheit	Sinn, persönliches Wachstum	
Institutionelle Religiosität	-0.03* (46)	0.10** (61)	0.07* (8)	0.06** (115)
Ideologische Religiosität	-0.01 (18)	0.12** (31)	0.28** (4)	0.08** (53)
Internalisierte Religiosität	0.11** (35)	0.14** (50)	0.32** (11)	0.15** (96)
Effektgröße insgesamt	0.02** (99)	0.12** (142)	0.24** (23)	0.10** (264)

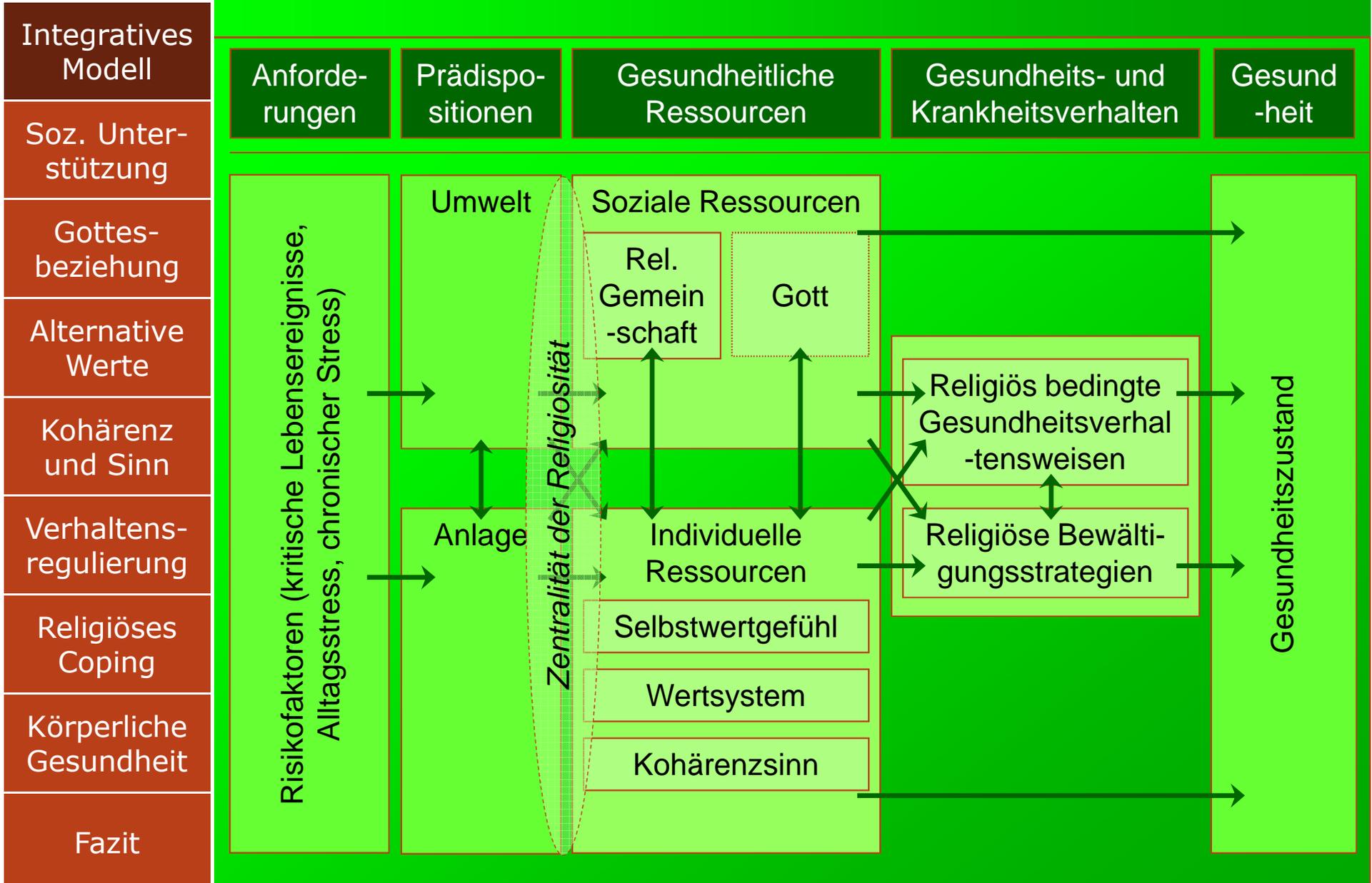
Religiosität im Diathese-Stress-Modell

Die Bedeutung der Zentralität der Religiosität (Hackney & Sanders, 2003)

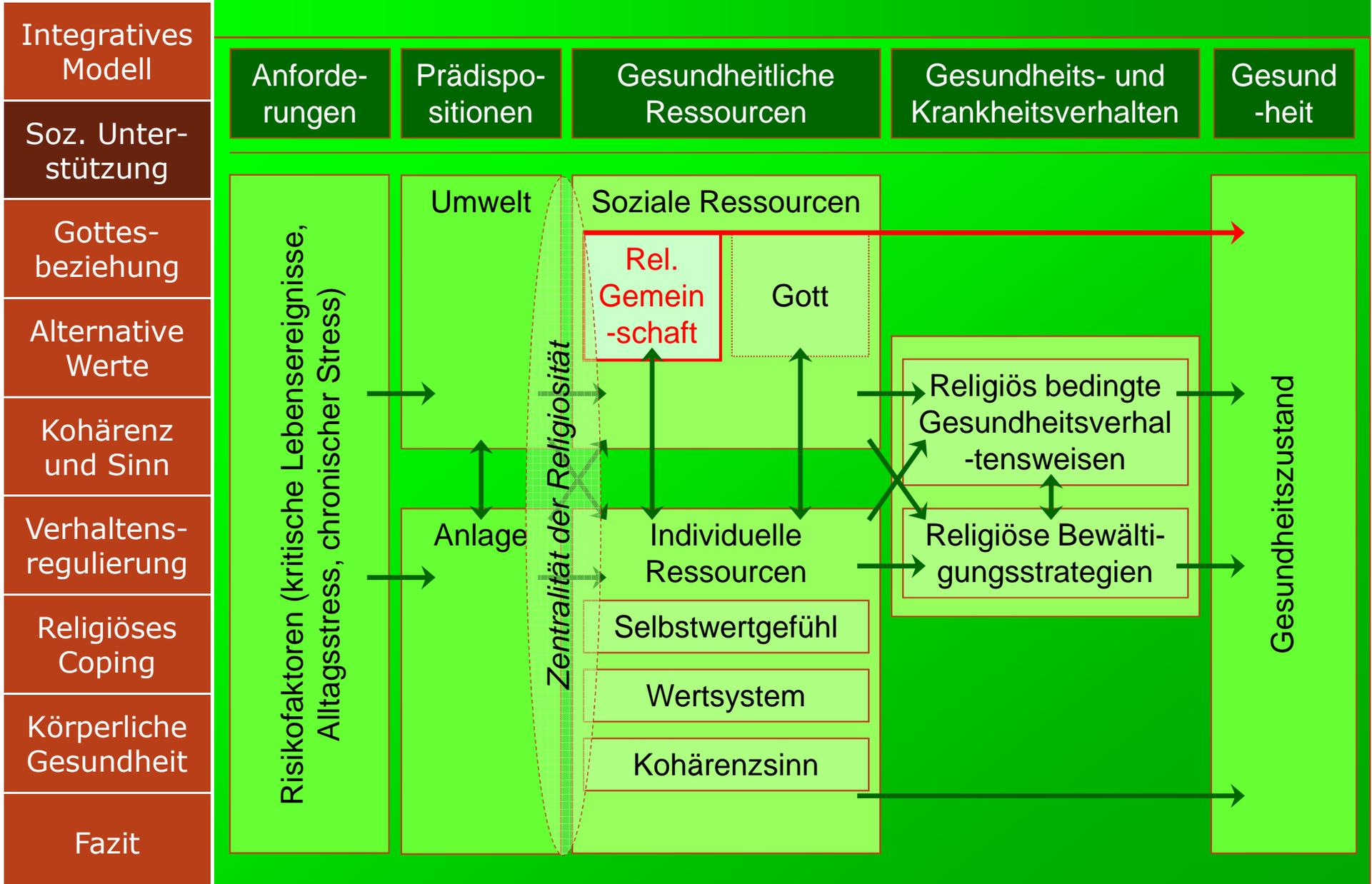
Integratives Modell
Soz. Unterstützung
Gottesbeziehung
Alternative Werte
Kohärenz und Sinn
Verhaltensregulierung
Religiöses Coping
Körperliche Gesundheit
Fazit

Gemessene Form von Religiosität	Gemessene Form von psychischer Gesundheit			Effektgröße insgesamt
	Geringe psychische Beeinträchtigung	Lebenszufriedenheit	Sinn, persönliches Wachstum	
Institutionelle Religiosität	-0.03* (46)	0.10** (61)	0.07* (8)	0.06** (115)
Ideologische Religiosität	-0.01 (18)	0.12** (31)	0.28** (4)	0.08** (53)
Internalisierte Religiosität	0.11** (35)	0.14** (50)	0.32** (11)	0.15** (96)
Effektgröße insgesamt	0.02** (99)	0.12** (142)	0.24** (23)	0.10** (264)

Religiosität im Diathese-Stress-Modell



Soziale Unterstützung



Soziale Unterstützung

Grundannahmen, Chancen und Risiken

Integratives Modell

Soz. Unterstützung

Gottesbeziehung

Alternative Werte

Kohärenz und Sinn

Verhaltensregulierung

Religiöses Coping

Körperliche Gesundheit

Fazit

- soziale Netzwerke sind eine grundlegende Ressource des Wohlbefindens und der Gesundheit (Röhrle, 1994)
- religiöse Gemeinschaften können entsprechende Netzwerke bieten

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> - soziale Integration - emotionale Unterstützung (Anteilnahme, Trost) - materielle Unterstützung 	<ul style="list-style-type: none"> - sozialer Druck - Gruppenhörigkeit - Isolation von der übrigen Gesellschaft

Soziale Unterstützung

Grundannahmen, Chancen und Risiken

Integratives Modell

Soz. Unterstützung

Gottesbeziehung

Alternative Werte

Kohärenz und Sinn

Verhaltensregulierung

Religiöses Coping

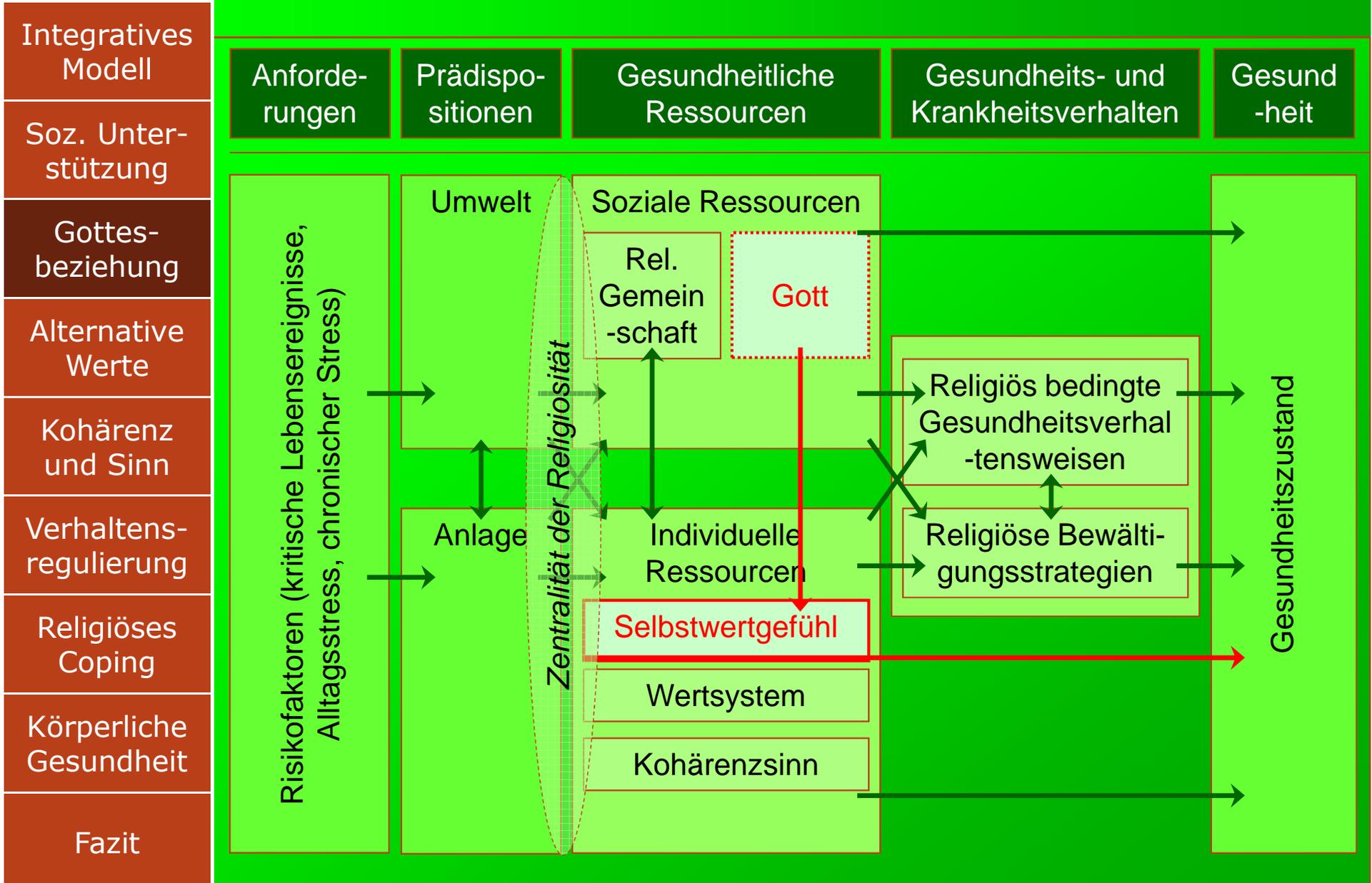
Körperliche Gesundheit

Fazit

- soziale Netzwerke sind eine grundlegende Ressource des Wohlbefindens und der Gesundheit (Röhrle, 1994)
- religiöse Gemeinschaften können entsprechende Netzwerke bieten

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> - soziale Integration - emotionale Unterstützung (Anteilnahme, Trost) - materielle Unterstützung 	<ul style="list-style-type: none"> - sozialer Druck - Gruppenhörigkeit - Isolation von der übrigen Gesellschaft

Gottesbeziehung und Selbstwert



Gottesbeziehung und Selbstwert

Grundannahmen, Chancen und Risiken

Integratives Modell

Soz. Unterstützung

Gottesbeziehung

Alternative Werte

Kohärenz und Sinn

Verhaltensregulierung

Religiöses Coping

Körperliche Gesundheit

Fazit

- Bestandteil des Glaubens in den meisten Religionen: Beziehung des Menschen zu Gott/Göttern
- dabei bestehen konkrete Vorstellungen darüber, wie (der) Gott ist, und konkrete Empfindungen (z.B. bzgl. Beziehungsqualität)

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung positiver Emotionen (Vertrauen, Angenommensein, Liebe) - Stärkung des Selbstwertgefühls 	<ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung negativer Emotionen (Angst, Ablehnung) - Ängste (vor Versuchungen, Sünde, göttlicher Strafe)

Gottesbeziehung und Selbstwert

Die Gottesbeziehung als sichere Bindung

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

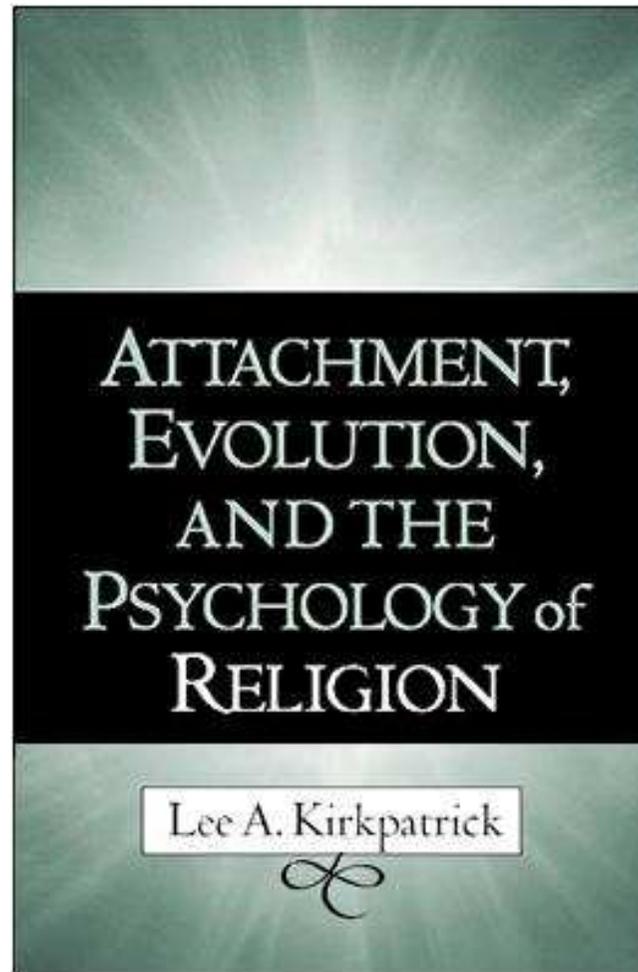
Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit



Lee A. Kirkpatrick

Gottesbeziehung und Selbstwert

Grundannahmen, Chancen und Risiken

Integratives Modell

Soz. Unterstützung

Gottesbeziehung

Alternative Werte

Kohärenz und Sinn

Verhaltensregulierung

Religiöses Coping

Körperliche Gesundheit

Fazit

- Bestandteil des Glaubens in den meisten Religionen: Beziehung des Menschen zu Gott/Göttern
- dabei bestehen konkrete Vorstellungen darüber, wie (der) Gott ist, und konkrete Empfindungen (z.B. bzgl. Beziehungsqualität)

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung positiver Emotionen (Vertrauen, Angenommensein, Liebe) - Stärkung des Selbstwertgefühls 	<ul style="list-style-type: none"> - Vermittlung negativer Emotionen (Angst, Ablehnung) - Ängste (vor Versuchungen, Sünde, göttlicher Strafe)

Gottesbeziehung und Selbstwert

Negatives Potenzial der Gottesbeziehung

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

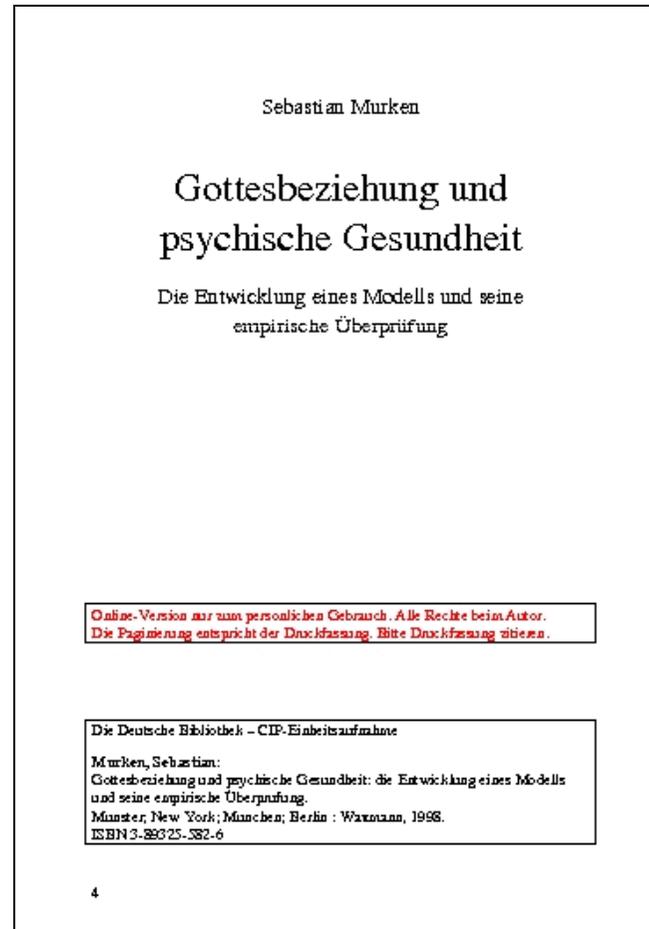
Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

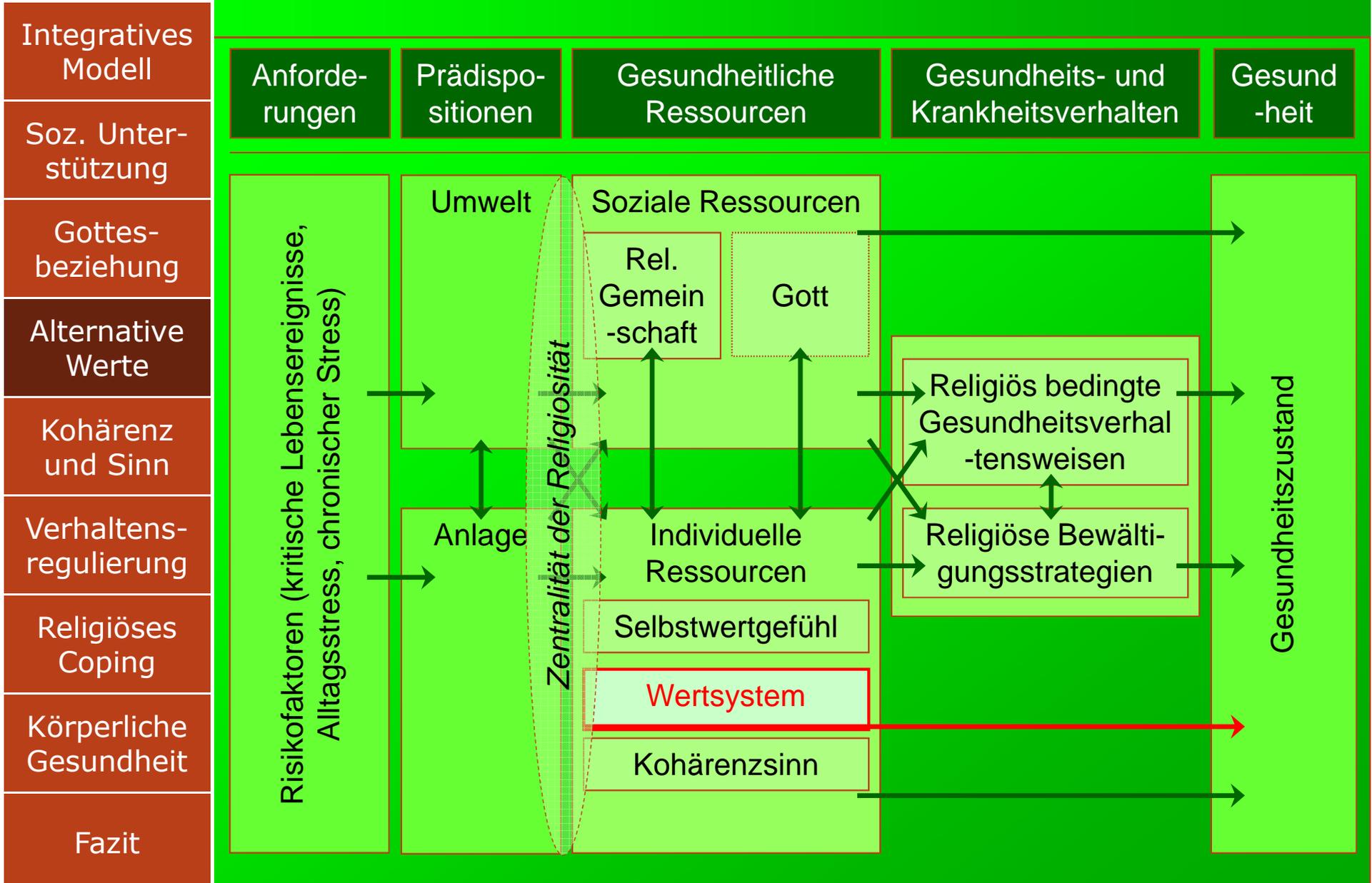
Körperliche
Gesundheit

Fazit



Sebastian Murken

Vermittlung alternativer Werte



Vermittlung alternativer Werte

Grundannahmen, Chancen und Risiken

Integratives Modell

Soz. Unterstützung

Gottesbeziehung

Alternative Werte

Kohärenz und Sinn

Verhaltensregulierung

Religiöses Coping

Körperliche Gesundheit

Fazit

- religiöse Lehren haben oft einen gesellschaftskritischen und ethischen Impetus → Betonung alternativer Werte
- Demut, Verzicht und soziales Engagement statt Macht, Genuss und Selbstverwirklichung

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> - Befreiung von Konformitätsdruck - Achtung der Würde Leidender → Leid ist dann keine „himmelschreiende Ungerechtigkeit“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Idealisierung und Verabsolutierung von Werten nach innen (Selbstaufgabe) oder außen (Radikalismus)

Vermittlung alternativer Werte

Religiosität und Verzeihen

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

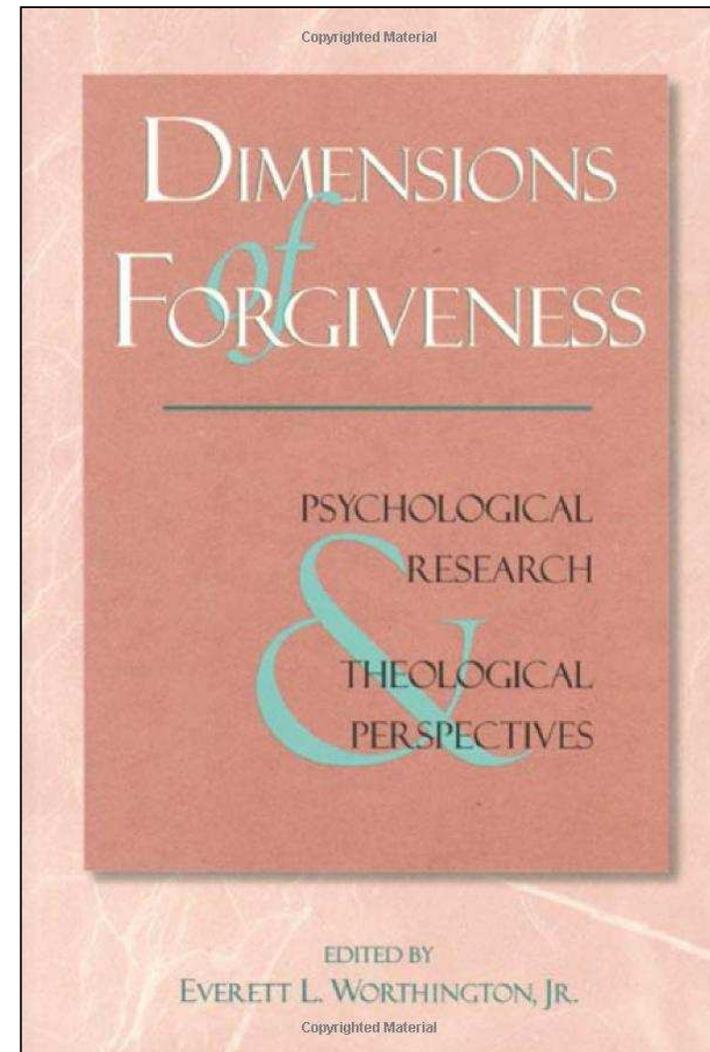
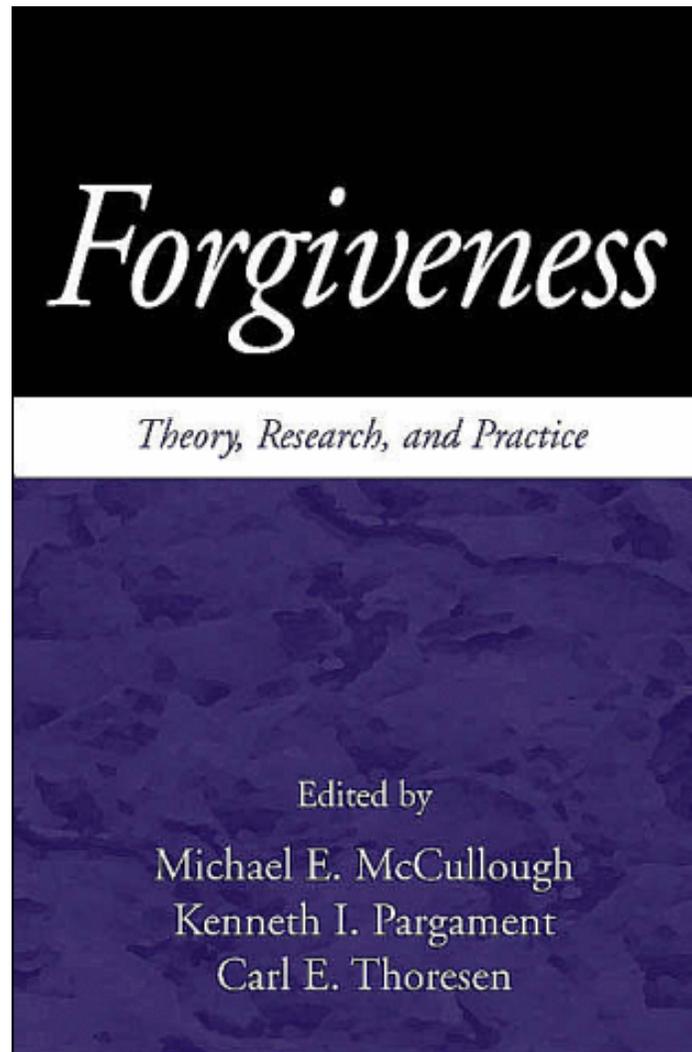
Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit



Vermittlung alternativer Werte

Religiosität und Werthaltungen (Kendler et al., 2003)

Integratives Modell	Psychiatrische Störungsbilder	Maße für Religiosität						
		Allgemeine Religiosität	Religiöse Einbindung	Gottesbild: Anteilnahme	Gottesbild: richtend	Verzeihen	Rache-losigkeit	Dankbarkeit
Soz. Unterstützung	Depression	1.00	0.82****	0.94	1.04	0.98	0.86***	0.81****
Gottesbeziehung	Generalisierte Angststörung	1.03	0.87**	0.92	1.05	1.02	0.83***	0.82****
Alternative Werte	Phobie	0.99	0.88**	0.97	1.09	0.92	0.90*	0.84****
Kohärenz und Sinn	Panikstörung	1.16*	0.90	1.03	1.02	1.05	0.93	1.01
Verhaltensregulierung	Bulimie	0.97	0.90	0.93	0.89	0.83	0.53**	0.60***
Religiöses Coping	Antisoziale Persönlichkeitsstörung	0.71*	0.62**	0.75*	0.72	0.84	0.80	1.06
Körperliche Gesundheit	Nikotinabhängigkeit	0.76****	0.67****	0.82**	0.91	0.86**	0.98	0.84***
	Alkoholismus	0.80****	0.70****	0.76****	0.86*	0.91	0.99	0.82***
Fazit	Drogenmissbrauch oder -abhängigkeit	0.79****	0.66****	0.82***	0.85*	0.90*	1.01	0.84***

Vermittlung alternativer Werte

Religiosität und Werthaltungen (Kendler et al., 2003)

Integratives Modell	Soz. Unterstützung	Gottesbeziehung	Psychiatrische Störungsbilder	Maße für Religiosität						
				Allgemeine Religiosität	Religiöse Einbindung	Gottesbild: Anteilnahme	Gottesbild: richtend	Verzeihen	Rache-losigkeit	Dankbarkeit
Alternative Werte	Kohärenz und Sinn	Verhaltensregulierung	Depression	1.00	0.82****	0.94	1.04	0.98	0.86***	0.81****
			Generalisierte Angststörung	1.03	0.87**	0.92	1.05	1.02	0.83***	0.82****
Religiöses Coping	Körperliche Gesundheit	Fazit	Phobie	0.99	0.88**	0.97	1.09	0.92	0.90*	0.84****
			Panikstörung	1.16*	0.90	1.03	1.02	1.05	0.93	1.01
Körperliche Gesundheit	Fazit	Fazit	Bulimie	0.97	0.90	0.93	0.89	0.83	0.53**	0.60***
			Antisoziale Persönlichkeitsstörung	0.71*	0.62**	0.75*	0.72	0.84	0.80	1.06
Körperliche Gesundheit	Fazit	Fazit	Nikotinabhängigkeit	0.76****	0.67****	0.82**	0.91	0.86**	0.98	0.84***
			Alkoholismus	0.80****	0.70****	0.76****	0.86*	0.91	0.99	0.82***
Körperliche Gesundheit	Fazit	Fazit	Drogenmissbrauch oder -abhängigkeit	0.79****	0.66****	0.82***	0.85*	0.90*	1.01	0.84***

Vermittlung alternativer Werte

Religiosität und Werthaltungen (Kendler et al., 2003)

Integratives Modell	Psychiatrische Störungsbilder	Maße für Religiosität						
		Allgemeine Religiosität	Religiöse Einbindung	Gottesbild: Anteilnahme	Gottesbild: richtend	Verzeihen	Rache-losigkeit	Dankbarkeit
Soz. Unterstützung	Depression	1.00	0.82****	0.94	1.04	0.98	0.86***	0.81****
Gottesbeziehung	Generalisierte Angststörung	1.03	0.87**	0.92	1.05	1.02	0.83***	0.82****
Alternative Werte	Phobie	0.99	0.88**	0.97	1.09	0.92	0.90*	0.84****
Kohärenz und Sinn	Panikstörung	1.16*	0.90	1.03	1.02	1.05	0.93	1.01
Verhaltensregulierung	Bulimie	0.97	0.90	0.93	0.89	0.83	0.53**	0.60***
Religiöses Coping	Antisoziale Persönlichkeitsstörung	0.71*	0.62**	0.75*	0.72	0.84	0.80	1.06
Körperliche Gesundheit	Nikotinabhängigkeit	0.76****	0.67****	0.82**	0.91	0.86**	0.98	0.84***
	Alkoholismus	0.80****	0.70****	0.76****	0.86*	0.91	0.99	0.82***
Fazit	Drogenmissbrauch oder -abhängigkeit	0.79****	0.66****	0.82***	0.85*	0.90*	1.01	0.84***

Vermittlung alternativer Werte

Religiosität und Werthaltungen (Kendler et al., 2003)

Integratives Modell	Psychiatrische Störungsbilder	Maße für Religiosität						
		Allgemeine Religiosität	Religiöse Einbindung	Gottesbild: Anteilnahm	Gottesbild: richtend	Verzeihen	Rache-losigkeit	Dankbarkeit
Soz. Unterstützung	Depression	1.00	0.82****	0.94	1.04	0.98	0.86***	0.81****
Gottesbeziehung	Generalisierte Angststörung	1.03	0.87**	0.92	1.05	1.02	0.83***	0.82****
Alternative Werte	Phobie	0.99	0.88**	0.97	1.09	0.92	0.90*	0.84****
Kohärenz und Sinn	Panikstörung	1.16*	0.90	1.03	1.02	1.05	0.93	1.01
Verhaltensregulierung	Bulimie	0.97	0.90	0.93	0.89	0.83	0.53**	0.60***
Religiöses Coping	Antisoziale Persönlichkeitsstörung	0.71*	0.62**	0.75*	0.72	0.84	0.80	1.06
Körperliche Gesundheit	Nikotinabhängigkeit	0.76****	0.67****	0.82**	0.91	0.86**	0.98	0.84***
	Alkoholismus	0.80****	0.70****	0.76****	0.86*	0.91	0.99	0.82***
Fazit	Drogenmissbrauch oder -abhängigkeit	0.79****	0.66****	0.82***	0.85*	0.90*	1.01	0.84***

Vermittlung alternativer Werte

Grundannahmen, Chancen und Risiken

Integratives Modell

Soz. Unterstützung

Gottesbeziehung

Alternative Werte

Kohärenz und Sinn

Verhaltensregulierung

Religiöses Coping

Körperliche Gesundheit

Fazit

- religiöse Lehren haben oft einen gesellschaftskritischen und ethischen Impetus → Betonung alternativer Werte
- Demut, Verzicht und soziales Engagement statt Macht, Genuss und Selbstverwirklichung

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> - Befreiung von Konformitätsdruck - Achtung der Würde Leidender → Leid ist dann keine „himmelschreiende Ungerechtigkeit“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Idealisierung und Verabsolutierung von Werten nach innen (Selbstaufgabe) oder außen (Radikalismus)

Vermittlung alternativer Werte

Grundannahmen, Chancen und Risiken

Integratives Modell

Soz. Unterstützung

Gottesbeziehung

Alternative Werte

Kohärenz und Sinn

Verhaltensregulierung

Religiöses Coping

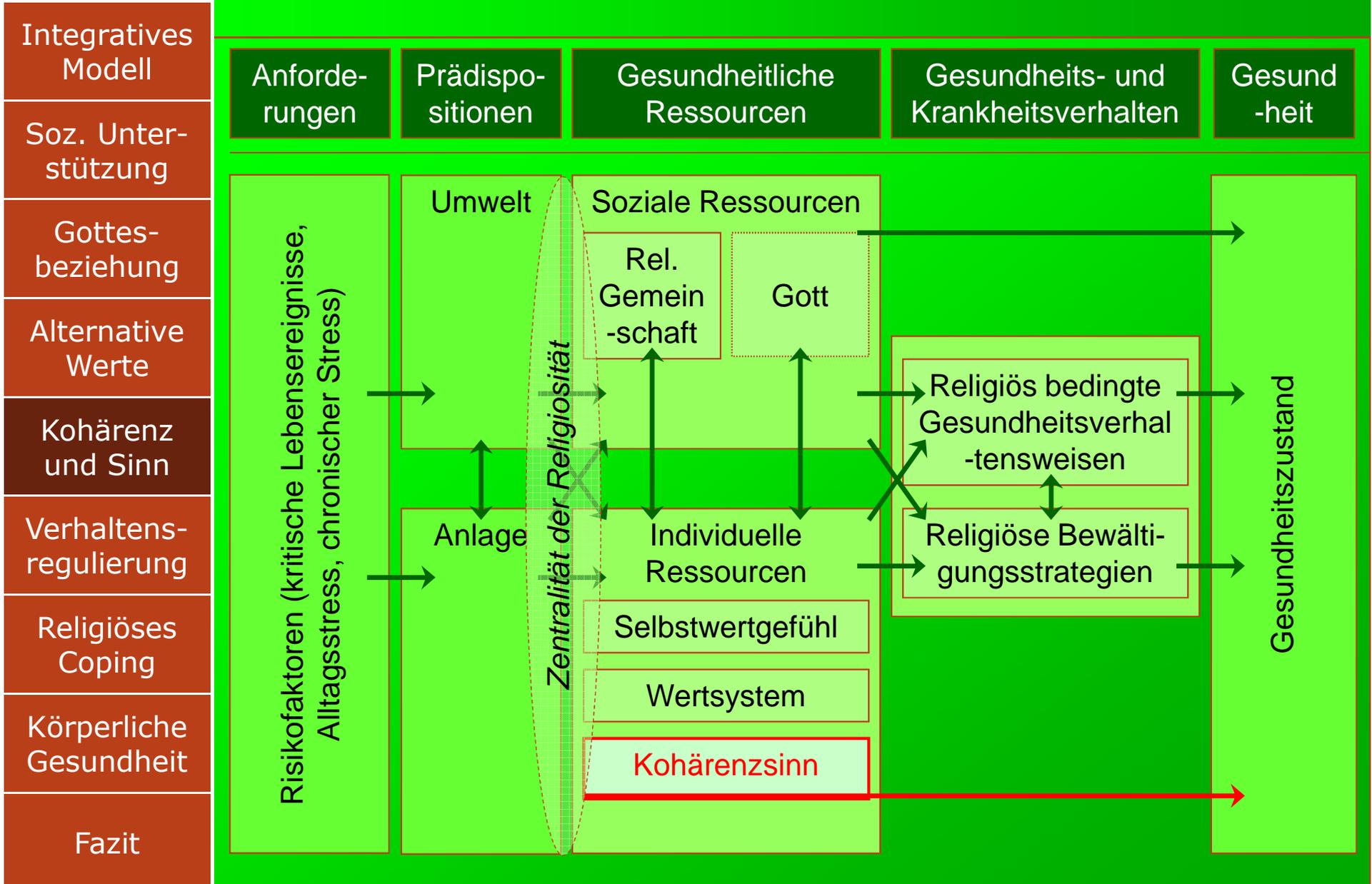
Körperliche Gesundheit

Fazit

- religiöse Lehren haben oft einen gesellschaftskritischen und ethischen Impetus → Betonung alternativer Werte
- Demut, Verzicht und soziales Engagement statt Macht, Genuss und Selbstverwirklichung

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> - Befreiung von Konformitätsdruck - Achtung der Würde Leidender → Leid ist dann keine „himmelschreiende Ungerechtigkeit“ 	<ul style="list-style-type: none"> - Idealisierung und Verabsolutierung von Werten nach innen (Selbstaufgabe) oder außen (Radikalismus)

Kohärenzgefühl und Sinnstiftung



Kohärenzgefühl und Sinnstiftung

Grundannahmen

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

- die Welt ist in ihrer Komplexität letztlich oft undurchschaubar (Luhmann, 1977, 2000) und wirkt dadurch ggf. auch bedrohlich (Becker, 1973; Greenberg et al., 1991)
- spürbar wird dies v.a. in krisenhaften Situationen, sowohl auf individueller wie auch auf kollektiver Ebene (eigene kritische Lebensereignisse oder Katastrophen)
- religiöse Traditionen enthalten oft umfassende Erklärungen, warum die Welt ist, wie sie ist → dadurch ermöglichen sie eine religiöse Deutung der Welt
- dadurch können Schicksalsschläge und auch der Lauf der Welt im Ganzen als sinnvoller erlebt und besser ausgehalten werden

Kohärenzgefühl und Sinnstiftung

Chancen und Risiken

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> - Repertoire von Deutungen für kritische Ereignisse - Gefühl der Kohärenz (Antonovsky, 1979): <ol style="list-style-type: none"> 1) Verstehbarkeit 2) Handhabbarkeit 3) Sinnhaftigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdichtung zu rigiden Deutungen, die keinen Widerspruch zulassen - Jenseitserwartungen als Verdrängung - zusätzliche Belastung durch bedrohliche Überzeugungen

Kohärenzgefühl und Sinnstiftung

Quellen der Sinnerfüllung (Schnell, im Druck)

Integratives Modell
Soz. Unterstützung
Gottesbeziehung
Alternative Werte
Kohärenz und Sinn
Verhaltensregulierung
Religiöses Coping
Körperliche Gesundheit
Fazit

Quellen der Sinnerfüllung	β	p-Wert
Generativität	.33	< 0,001
Harmonie	.19	< 0,001
Explizite Religiosität	.16	< 0,001
Tradition	-.16	< 0,001
Macht	.15	< 0,001
Bodenständigkeit	.13	0,002
Spiritualität	.11	0,002
Kreativität	.08	0,020
Entwicklung	.10	0,030

Kohärenzgefühl und Sinnstiftung

Chancen und Risiken

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

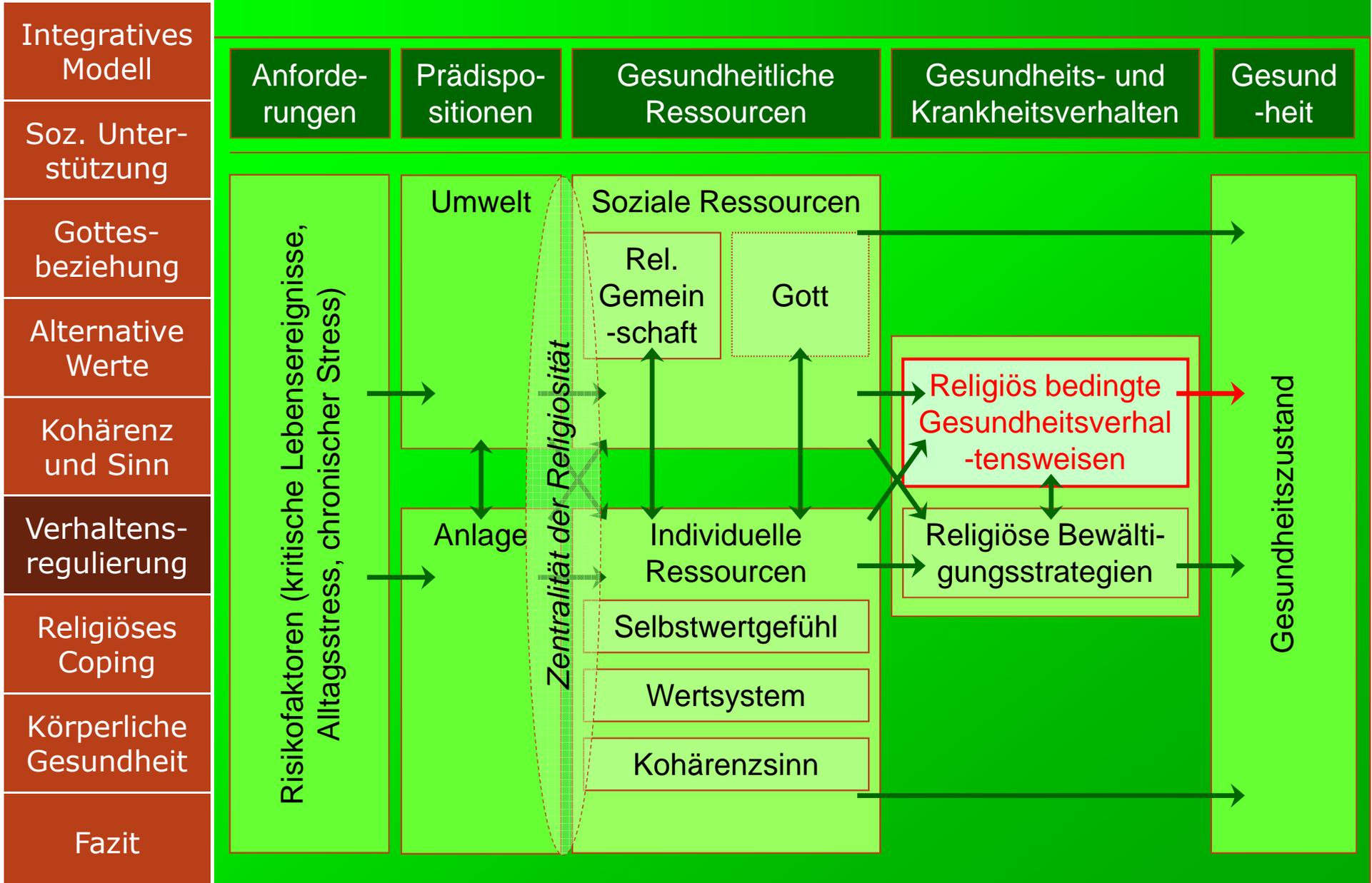
Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> - Repertoire von Deutungen für kritische Ereignisse - Gefühl der Kohärenz (Antonovsky, 1979): <ol style="list-style-type: none"> 1) Verstehbarkeit 2) Handhabbarkeit 3) Sinnhaftigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdichtung zu rigiden Deutungen, die keinen Widerspruch zulassen - Jenseitserwartungen als Verdrängung - zusätzliche Belastung durch bedrohliche Überzeugungen

Verhaltensregulierung



Verhaltensregulierung

Grundannahmen, Chancen und Risiken

- religiöse Traditionen formulieren konkrete Verhaltensregeln für den **gesundheitlichen** und zwischenmenschlichen Bereich

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsdienliche Vorgaben zu: <ol style="list-style-type: none"> 1) Körperpflege 2) körperlicher Aktivität 3) Ruhezeiten 4) Sexualverhalten 5) Ernährung 6) Substanzkonsum bzw. Abstinenz 	<ul style="list-style-type: none"> - Zwanghaftigkeit bei der Befolgung - teils Verweigerung bestimmter medizinischer Maßnahmen in religiösen (Sonder-) Gemeinschaften - selbstschädigendes Verhalten

Integratives Modell

Soz. Unterstützung

Gottesbeziehung

Alternative Werte

Kohärenz und Sinn

Verhaltensregulierung

Religiöses Coping

Körperliche Gesundheit

Fazit

Verhaltensregulierung

z.B. Bücher zur Ernährungsregulierung

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

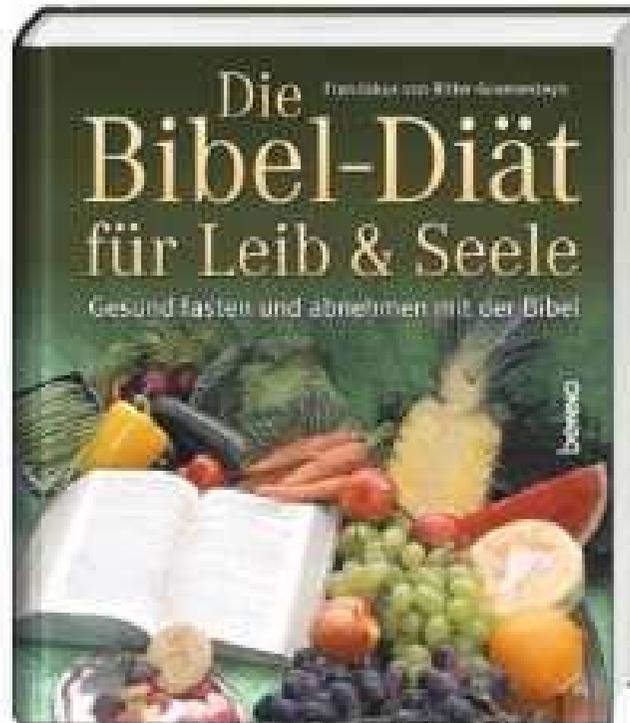
Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit



Verhaltensregulierung

Grundannahmen, Chancen und Risiken

- religiöse Traditionen formulieren konkrete Verhaltensregeln für den **gesundheitlichen** und zwischenmenschlichen Bereich

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsdienliche Vorgaben zu: <ol style="list-style-type: none"> 1) Körperpflege 2) körperlicher Aktivität 3) Ruhezeiten 4) Sexualverhalten 5) Ernährung 6) Substanzkonsum bzw. Abstinenz 	<ul style="list-style-type: none"> - Zwanghaftigkeit bei der Befolgung - teils Verweigerung bestimmter medizinischer Maßnahmen in religiösen (Sonder-) Gemeinschaften - selbstschädigendes Verhalten

Integratives Modell

Soz. Unterstützung

Gottesbeziehung

Alternative Werte

Kohärenz und Sinn

Verhaltensregulierung

Religiöses Coping

Körperliche Gesundheit

Fazit

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit



Verhaltensregulierung

Grundannahmen, Chancen und Risiken

Integratives Modell

Soz. Unterstützung

Gottesbeziehung

Alternative Werte

Kohärenz und Sinn

Verhaltensregulierung

Religiöses Coping

Körperliche Gesundheit

Fazit

- religiöse Traditionen formulieren konkrete Verhaltensregeln für den gesundheitlichen und **zwischenmenschlichen** Bereich

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> - Harmonie stiftende Vorgaben zu: <ol style="list-style-type: none"> 1) Altruismus 2) Nächstenliebe 3) Vergebungsbereitschaft 4) Feindesliebe → <i>höhere Zufriedenheit</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - zu strikte, überfordernde und belastende Interpretation der Vorgaben

Verhaltensregulierung

Verzeihen („Forgivness“)

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

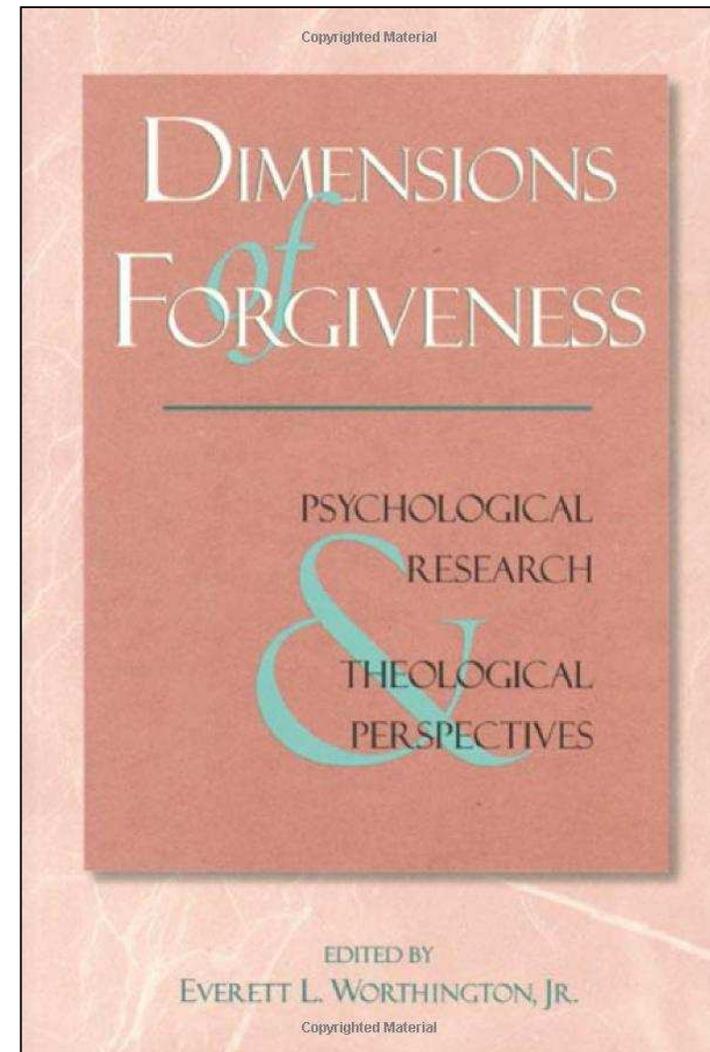
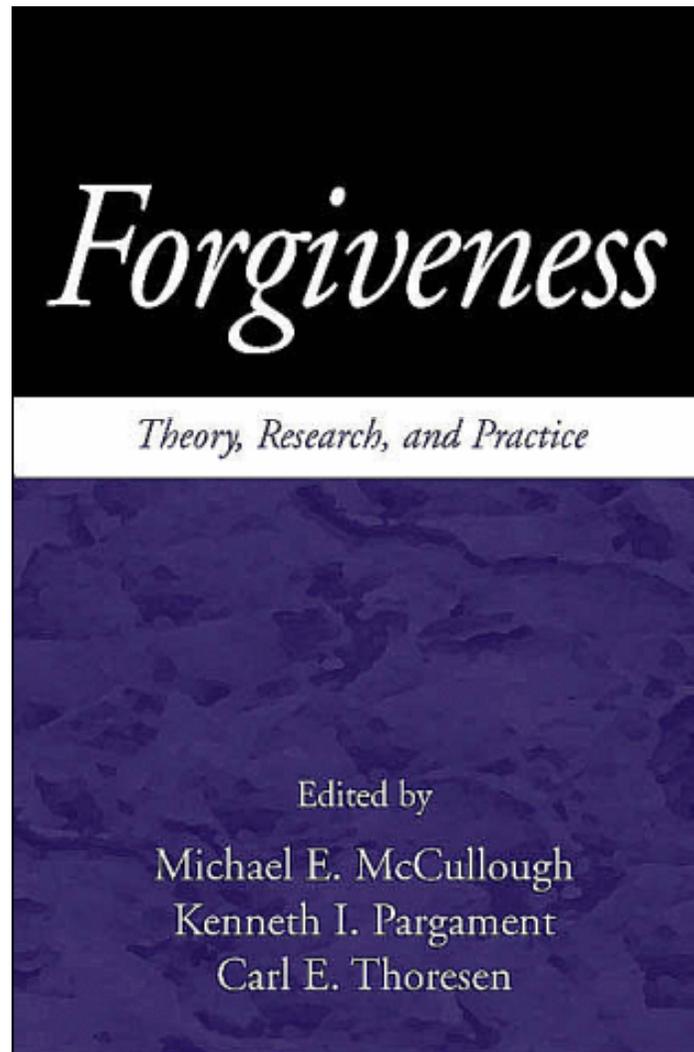
Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit



Verhaltensregulierung

Grundannahmen, Chancen und Risiken

Integratives Modell

Soz. Unterstützung

Gottesbeziehung

Alternative Werte

Kohärenz und Sinn

Verhaltensregulierung

Religiöses Coping

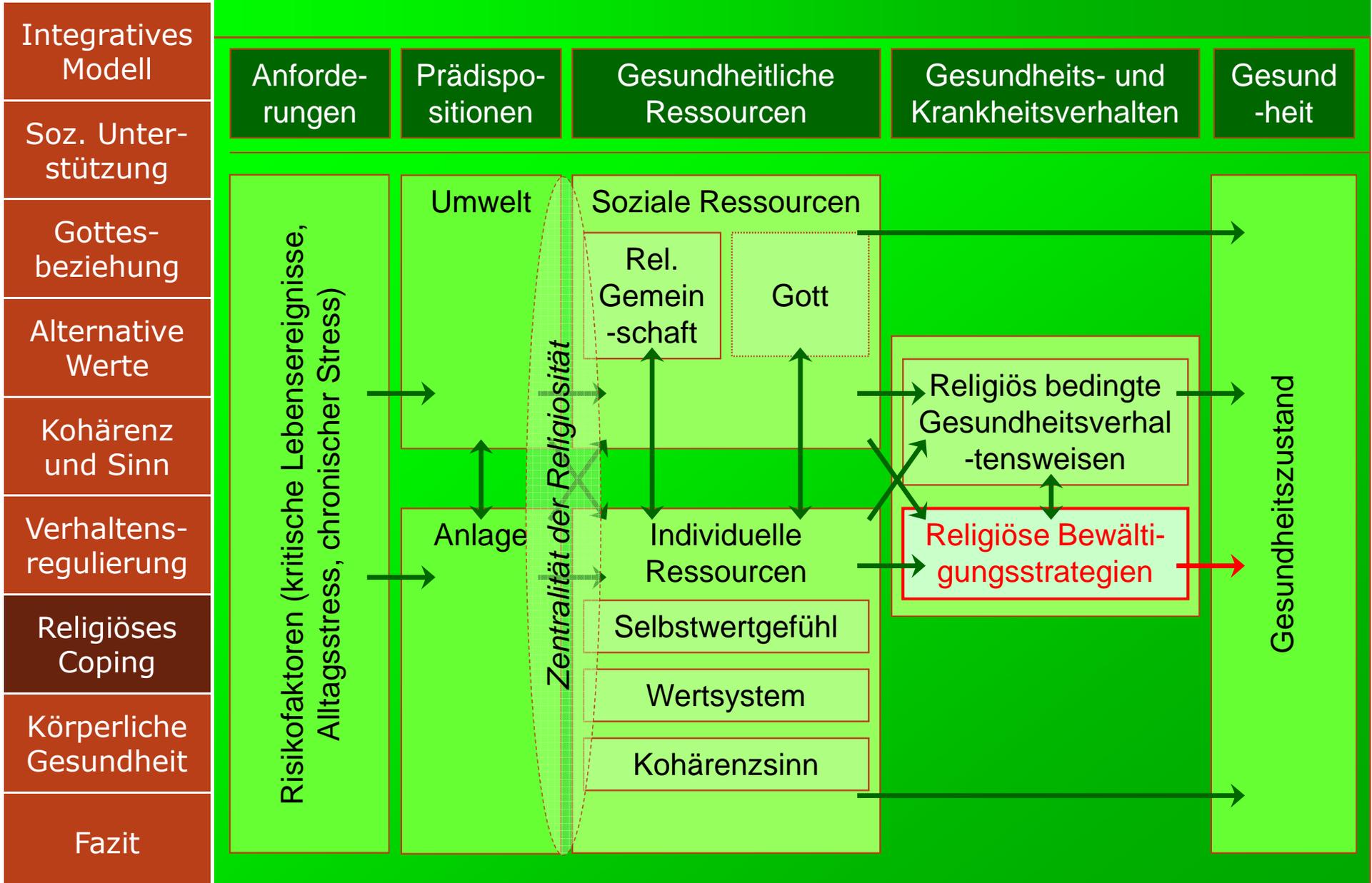
Körperliche Gesundheit

Fazit

- religiöse Traditionen formulieren konkrete Verhaltensregeln für den gesundheitlichen und **zwischenmenschlichen** Bereich

Chancen	Risiken
<ul style="list-style-type: none"> - Harmonie stiftende Vorgaben zu: <ol style="list-style-type: none"> 1) Altruismus 2) Nächstenliebe 3) Vergebungsbereitschaft 4) Feindesliebe <p>→ <i>höhere Zufriedenheit</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - zu strikte, überfordernde und belastende Interpretation der Vorgaben

Religiöse Bewältigungsstrategien



Religiöse Bewältigungsstrategien

Grundannahmen – die Theorie des religiösen Coping

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

- Grundvoraussetzung psychischer Gesundheit ist die Bewältigung von Stress
- Stressbewältigung erfolgt durch kognitive Bewertungen und daran anschließendes Bewältigungsverhalten („Coping“)
(Lazarus & Folkman, 1984)



Richard S. Lazarus

Religiöse Bewältigungsstrategien

Grundannahmen – die Theorie des religiösen Coping

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

- Grundvoraussetzung psychischer Gesundheit ist die Bewältigung von Stress
- Stressbewältigung erfolgt durch kognitive Bewertungen und daran anschließendes Bewältigungsverhalten („Coping“) (Lazarus & Folkman, 1984)
- Religiöse Überzeugungen enthalten Bewältigungspotential als „meaning-based coping“ (Folkman, 1997; Zwingmann, 2004)



Susan Folkman –

Religiöse Bewältigungsstrategien

Grundannahmen – die Theorie des religiösen Coping

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

Theorie des religiösen Coping nach Pargament
(seit 1986) – Kernthese:

Religiosität kann auf vielfältige Weise als Coping-
Prozess angewandt werden und bietet darüber
große Bewältigungspotenziale



*Kenneth I.
Pargament*

Religiöse Bewältigungsstrategien

Stile des religiösen Coping

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

- Pargament et al. (1988): 3 zentrale religiöse Coping-Stile

- 1) aktiv-selbstständiges Coping (*ohne* Gott)
- 2) passiv-delegierendes Coping (*an* Gott)
- 3) kooperatives Coping (*mit* Gott)



*Kenneth I.
Pargament*

Religiöse Bewältigungsstrategien

Stile des religiösen Coping

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

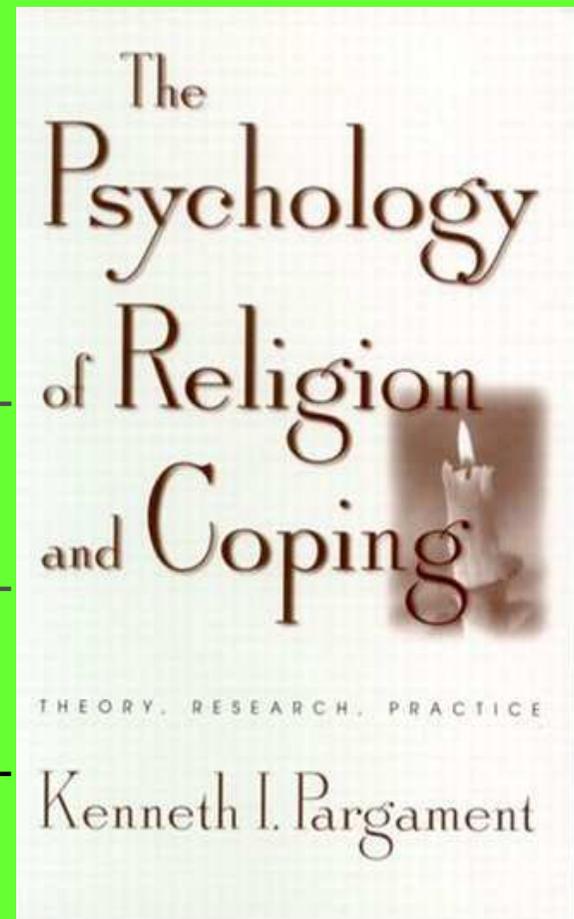
Körperliche
Gesundheit

Fazit

- Pargament (1997): „Psychology of Religion and Coping“

→ Überblickswerk zum religiösen Coping

- 1) aktiv-selbstständiges Coping: hilfreich bei geringer Belastung
- 2) passiv-delegierendes Coping: überwiegend wenig hilfreich
- 3) kooperatives Coping: ganz überwiegend hilfreich



Religiöse Bewältigungsstrategien

Die RCOPE und positives sowie negatives religiöses Coping

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

- Pargament et al. (2000): „RCOPE“

→ Erfassung 21 religiöser Copingfor-
men durch Kurzskalen



*Kenneth I.
Pargament*

- Pargament et al. (1998): „Brief RCOPE“

→ 2 Kurzskalen zur globalen Erfassung von positivem und nega-
tivem religiösen Coping

Religiöse Bewältigungsstrategien

Die RCOPE und positives sowie negatives religiöses Coping

- Integratives Modell
- Soz. Unterstützung
- Gottesbeziehung
- Alternative Werte
- Kohärenz und Sinn
- Verhaltensregulierung
- Religiöses Coping
- Körperliche Gesundheit
- Fazit

positives religiöses Coping	negatives religiöses Coping
<ul style="list-style-type: none"> - kooperatives Coping - Rückbesinnung auf die eigene Religiosität - Intensivierung der Gottesbeziehung - Besinnung auf Gottes Liebe und Fürsorge - Neubewertung als Herausforderung oder Stärkung durch Gott - Bitte um göttliche Vergebung - Bitte um die eigene Bereitschaft zur Vergebung 	<ul style="list-style-type: none"> - religiöse Unzufriedenheit - von der religiösen Gemeinschaft enttäuscht sein - religiöse Unzufriedenheit - von Gott enttäuscht sein - Infragestellung der Macht Gottes - Neubewertung als Strafe Gottes - Neubewertung als teuflisches oder dämonisches Wirken

Religiöse Bewältigungsstrategien

Die RCOPE und positives sowie negatives religiöses Coping

- Integratives Modell
- Soz. Unterstützung
- Gottesbeziehung
- Alternative Werte
- Kohärenz und Sinn
- Verhaltensregulierung
- Religiöses Coping
- Körperliche Gesundheit
- Fazit

positives religiöses Coping	negatives religiöses Coping
<ul style="list-style-type: none"> - kooperatives Coping - Rückbesinnung auf die eigene Religiosität - Intensivierung der Gottesbeziehung - Besinnung auf Gottes Liebe und Fürsorge - Neubewertung als Herausforderung oder Stärkung durch Gott - Bitte um göttliche Vergebung - Bitte um die eigene Bereitschaft zur Vergebung 	<ul style="list-style-type: none"> - religiöse Unzufriedenheit - von der religiösen Gemeinschaft enttäuscht sein - religiöse Unzufriedenheit - von Gott enttäuscht sein - Infragestellung der Macht Gottes - Neubewertung als Strafe Gottes - Neubewertung als teuflisches oder dämonisches Wirken

Religiöse Bewältigungsstrategien

Die RCOPE und positives sowie negatives religiöses Coping

- Ano & Vasconcelles (2005): Meta-Analyse über 49 Studien zu positivem und negativem religiösem Coping

→ positive religiöse Coping-Stile sind deutlich verbreiteter und erleichtern die Belastungsbewältigung

→ negative religiöse Coping-Stile sind recht selten, aber wenn sie vorliegen, beeinträchtigen die Belastungsbewältigung deutlich

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

Religiosität und Gesundheit 2010

Gut gesicherte Befunde zur psychischen Gesundheit

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

Auf der psychischen Ebene ist Religiosität v.a. assoziiert mit:

- besserer psychischer Gesundheit allgemein (Bergin, 1983)
- weniger Stress, mehr Lebenszufriedenheit, Sinnerleben und persönlichem Wachstum (Hackney & Sanders, 2003)
- größerer partnerschaftlicher Zufriedenheit (Mahoney et al., 2001)
- geringerer Depressivität (Smith, McCullough & Poll, 2003)
- geringerer Suizidalität (Koenig, McCullough & Larson, 2001)
- weniger Substanzmissbrauch (Alkohol, illegale Drogen; Geppert, Bogenschutz & Miller, 2007)

Religiosität und Gesundheit 2010

Zusammenfassung Psychische Gesundheit

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

- 1) Soziale Unterstützung durch die religiöse Gemeinschaft
- 2) Gottesbeziehung als Quelle für das Selbstwertgefühl
- 3) Alternative Werte religiöser Lehren
- 4) Kohärenzgefühl und Sinnstiftung durch religiöse Weltdeutung
- 5) Gesundheitsdienliche religiöse Verhaltensvorgaben
- 6) Religiöse Bewältigungsstrategien
 - schließen einander nicht aus
 - sondern akzentuieren je unterschiedliche Perspektiven
 - sind Bestandteile eines komplexen Bedingungsgefüges

Religiosität und Gesundheit 2010

Zusammenfassung Psychische Gesundheit

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

- 1) Soziale Unterstützung durch die religiöse Gemeinschaft
- 2) Gottesbeziehung als Quelle für das Selbstwertgefühl
- 3) Alternative Werte religiöser Lehren
- 4) Kohärenzgefühl und Sinnstiftung durch religiöse Weltdeutung
- 5) Gesundheitsdienliche religiöse Verhaltensvorgaben
- 6) Religiöse Bewältigungsstrategien
 - können das Wohlbefinden verbessern oder verschlechtern
 - und damit den Stress verringern oder vergrößern
 - **(positive) psychologische und immunologische Effekte**

Religiosität und körperliche Gesundheit

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

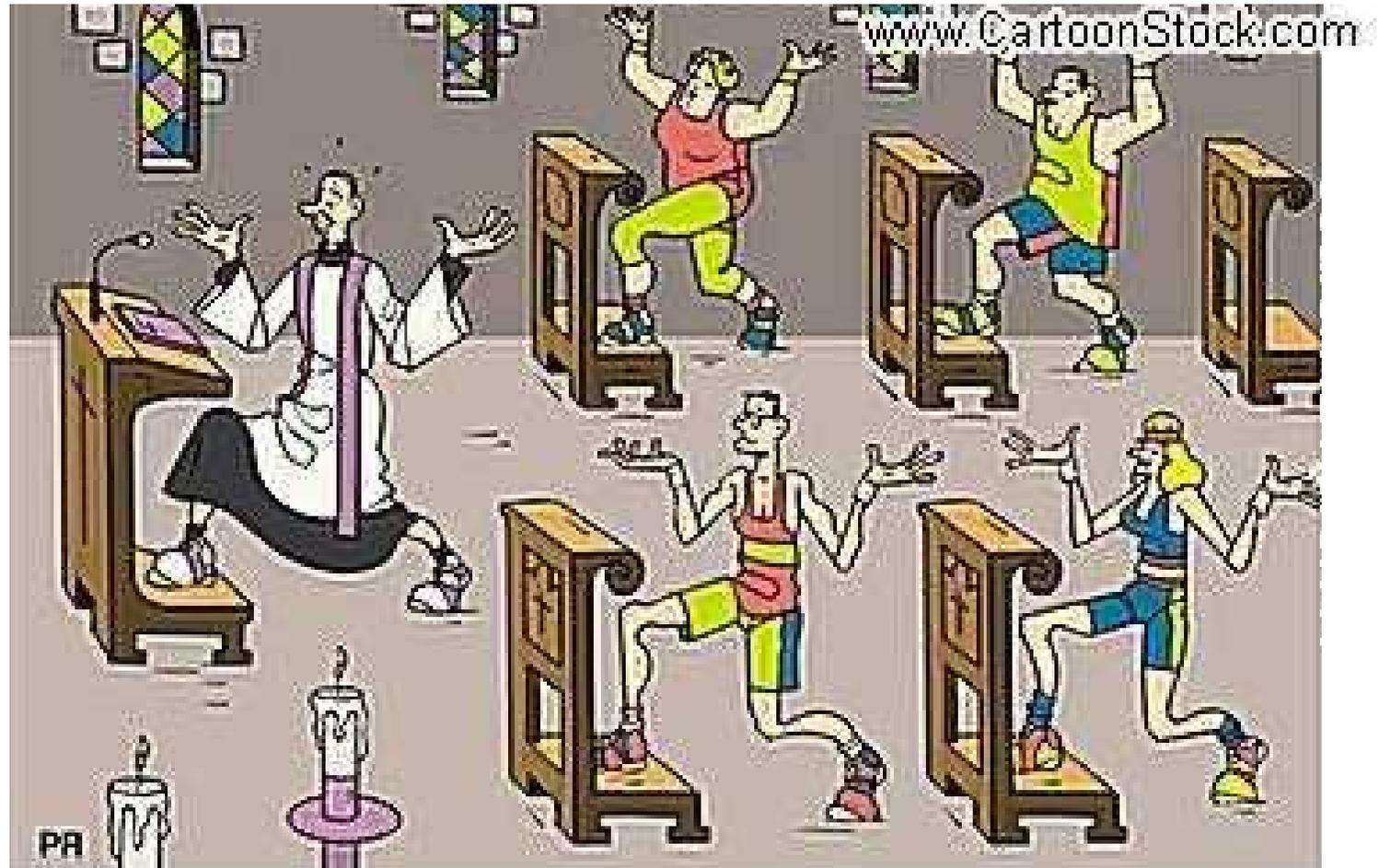
Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

Gesund durch Liturgie?



Religiosität und körperliche Gesundheit

Meta-Analyse von Chida, Steptoe & Powell (2009) zur Mortalität

Integratives Modell
Soz. Unterstützung
Gottesbeziehung
Alternative Werte
Kohärenz und Sinn
Verhaltensregulierung
Religiöses Coping
Körperliche Gesundheit
Fazit

Kategorie	Anz. Studien n (Prozent)	Effektstärke	
		Hazard Ratio	p-Wert
Alle Studien	44 (100.0)	0.82 (0.76-0.87)	< 0.001
TN > 60 Jahre	22 (50.0)	0.79 (0.69-0.90)	< 0.001
Männer	19 (43.2)	0.87 (0.74-1.02)	0.085
Frauen	9 (20.5)	0.70 (0.55-0.89)	0.004
Kirchgang	33 (75.0)	0.77 (0.71-0.83)	< 0.001
Gebet	4 (9.1)	0.95 (0.80-1.13)	0.58
Religiosität multidimensional	3 (6.8)	0.55 (0.38-0.80)	0.002
Mortalität (alle Krankheitsbilder)	27 (61.4)	0.84 (0.78-0.90)	< 0.001
Mortalität (kardiovaskulär)	6 (13.6)	0.72 (0.58-0.89)	0.003
Mortalität (Atemwegserkrankungen)	3 (6.8)	0.56 (0.31-1.01)	0.055

Religiosität und körperliche Gesundheit

Meta-Analyse von Chida, Steptoe & Powell (2009) zur Mortalität

Integratives Modell
Soz. Unterstützung
Gottesbeziehung
Alternative Werte
Kohärenz und Sinn
Verhaltensregulierung
Religiöses Coping
Körperliche Gesundheit
Fazit

Kategorie	Anz. Studien n (Prozent)	Effektstärke	
		Hazard Ratio	p-Wert
Alle Studien	44 (100.0)	0.82 (0.76-0.87)	< 0.001
TN > 60 Jahre	22 (50.0)	0.79 (0.69-0.90)	< 0.001
Männer	19 (43.2)	0.87 (0.74-1.02)	0.085
Frauen	9 (20.5)	0.70 (0.55-0.89)	0.004
Kirchgang	33 (75.0)	0.77 (0.71-0.83)	< 0.001
Gebet	4 (9.1)	0.95 (0.80-1.13)	0.58
Religiosität multidimensional	3 (6.8)	0.55 (0.38-0.80)	0.002
Mortalität (alle Krankheitsbilder)	27 (61.4)	0.84 (0.78-0.90)	< 0.001
Mortalität (kardiovaskulär)	6 (13.6)	0.72 (0.58-0.89)	0.003
Mortalität (Atemwegserkrankungen)	3 (6.8)	0.56 (0.31-1.01)	0.055

Religiosität und körperliche Gesundheit

Meta-Analyse von Chida, Steptoe & Powell (2009) zur Mortalität

Integratives Modell
Soz. Unterstützung
Gottesbeziehung
Alternative Werte
Kohärenz und Sinn
Verhaltensregulierung
Religiöses Coping
Körperliche Gesundheit
Fazit

Kategorie	Anz. Studien n (Prozent)	Effektstärke	
		Hazard Ratio	p-Wert
Alle Studien	44 (100.0)	0.82 (0.76-0.87)	< 0.001
TN > 60 Jahre	22 (50.0)	0.79 (0.69-0.90)	< 0.001
Männer	19 (43.2)	0.87 (0.74-1.02)	0.085
Frauen	9 (20.5)	0.70 (0.55-0.89)	0.004
Kirchgang	33 (75.0)	0.77 (0.71-0.83)	< 0.001
Gebet	4 (9.1)	0.95 (0.80-1.13)	0.58
Religiosität multidimensional	3 (6.8)	0.55 (0.38-0.80)	0.002
Mortalität (alle Krankheitsbilder)	27 (61.4)	0.84 (0.78-0.90)	< 0.001
Mortalität (kardiovaskulär)	6 (13.6)	0.72 (0.58-0.89)	0.003
Mortalität (Atemwegserkrankungen)	3 (6.8)	0.56 (0.31-1.01)	0.055

Religiosität und körperliche Gesundheit

Meta-Analyse von Chida, Steptoe & Powell (2009) zur Mortalität

Integratives Modell
Soz. Unterstützung
Gottesbeziehung
Alternative Werte
Kohärenz und Sinn
Verhaltensregulierung
Religiöses Coping
Körperliche Gesundheit
Fazit

Kategorie	Anz. Studien n (Prozent)	Effektstärke	
		Hazard Ratio	p-Wert
Alle Studien	44 (100.0)	0.82 (0.76-0.87)	< 0.001
TN > 60 Jahre	22 (50.0)	0.79 (0.69-0.90)	< 0.001
Männer	19 (43.2)	0.87 (0.74-1.02)	0.085
Frauen	9 (20.5)	0.70 (0.55-0.89)	0.004
Kirchgang	33 (75.0)	0.77 (0.71-0.83)	< 0.001
Gebet	4 (9.1)	0.95 (0.80-1.13)	0.58
Religiosität multidimensional	3 (6.8)	0.55 (0.38-0.80)	0.002
Mortalität (alle Krankheitsbilder)	27 (61.4)	0.84 (0.78-0.90)	< 0.001
Mortalität (kardiovaskulär)	6 (13.6)	0.72 (0.58-0.89)	0.003
Mortalität (Atemwegserkrankungen)	3 (6.8)	0.56 (0.31-1.01)	0.055

Religiosität und körperliche Gesundheit

Meta-Analyse von Chida, Steptoe & Powell (2009) zur Mortalität

Integratives Modell
Soz. Unterstützung
Gottesbeziehung
Alternative Werte
Kohärenz und Sinn
Verhaltensregulierung
Religiöses Coping
Körperliche Gesundheit
Fazit

Kategorie	Anz. Studien n (Prozent)	Effektstärke	
		Hazard Ratio	p-Wert
Alle Studien	13 (100.0)	0.98 (0.94-1.01)	0.19
Männer	2 (15.4)	0.79 (0.38-1.61)	0.51
Frauen	4 (30.8)	0.96 (0.73-1.25)	0.75
Kirchgang	2 (15.4)	0.71 (0.32-1.57)	0.40
Gebet	3 (23.1)	1.03 (0.86-1.23)	0.78
Religiosität multidimensional	2 (15.4)	0.50 (0.26-0.97)	0.004
Mortalität (gesamt)	6 (46.2)	0.98 (0.95-1.01)	0.20
Mortalität (Krebserkrankungen)	4 (30.8)	1.01 (0.89-1.15)	0.88

Religiosität und körperliche Gesundheit

Meta-Analyse von Chida, Steptoe & Powell (2009) zur Mortalität

Integratives Modell
Soz. Unterstützung
Gottesbeziehung
Alternative Werte
Kohärenz und Sinn
Verhaltensregulierung
Religiöses Coping
Körperliche Gesundheit
Fazit

Kategorie	Anz. Studien n (Prozent)	Effektstärke	
		Hazard Ratio	p-Wert
Alle Studien	13 (100.0)	0.98 (0.94-1.01)	0.19
Männer	2 (15.4)	0.79 (0.38-1.61)	0.51
Frauen	4 (30.8)	0.96 (0.73-1.25)	0.75
Kirchgang	2 (15.4)	0.71 (0.32-1.57)	0.40
Gebet	3 (23.1)	1.03 (0.86-1.23)	0.78
Religiosität multidimensional	2 (15.4)	0.50 (0.26-0.97)	0.004
Mortalität (gesamt)	6 (46.2)	0.98 (0.95-1.01)	0.20
Mortalität (Krebserkrankungen)	4 (30.8)	1.01 (0.89-1.15)	0.88

Religiosität und körperliche Gesundheit

Meta-Analyse von Chida, Steptoe & Powell (2009) zur Mortalität

- Integratives Modell
- Soz. Unterstützung
- Gottesbeziehung
- Alternative Werte
- Kohärenz und Sinn
- Verhaltensregulierung
- Religiöses Coping
- Körperliche Gesundheit
- Fazit

Kategorie	Anz. Studien n (Prozent)	Effektstärke	
		Hazard Ratio	p-Wert
Alle Studien	13 (100.0)	0.98 (0.94-1.01)	0.19
Männer	2 (15.4)	0.79 (0.38-1.61)	0.51
Frauen	4 (30.8)	0.96 (0.73-1.25)	0.75
Kirchgang	2 (15.4)	0.71 (0.32-1.57)	0.40
Gebet	3 (23.1)	1.03 (0.86-1.23)	0.78
Religiosität multidimensional	2 (15.4)	0.50 (0.26-0.97)	0.004
Mortalität (gesamt)	6 (46.2)	0.98 (0.95-1.01)	0.20
Mortalität (Krebserkrankungen)	4 (30.8)	1.01 (0.89-1.15)	0.88

Religiosität und körperliche Gesundheit

Übersicht über weitere Befunde

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

Auf der körperlichen Ebene ist Religiosität v.a. assoziiert mit:

- weniger Bluthochdruck (Koenig et al., 1998; Masters et al., 2004)
 - geringerem Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Colantonio, Kasl & Ostfeld, 1992) oder Atemwegserkrankungen (Hummer, 1999; Oman et al., 2002) zu versterben (zusammenfassend Chida, Steptoe & Powell, 2009)
 - längerem Leben (McCullough et al., 2000; Powell, Shahabi & Thoresen, 2003, Chida, Steptoe & Powell, 2009)
- ... und etwas höherem Risiko für Übergewicht (Koenig, McCullough & Larson, 2001)

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit



Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit



Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit



Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit



Religiosität und Gesundheit 2010

Zusammenfassung Körperliche Gesundheit

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

- grundlegende Effekte v.a. bei gesunden Stichproben – Religiosität scheint mehr *protektiv* als *heilsam* zu sein
- grundlegende Effekte v.a. bei Krankheitsbildern, die sich stressbedingt entwickeln können (kardiovaskuläre Erkrankungen, Atemwegserkrankungen) – evtl. als Folge von geringerem *Allostatic Load*
- allerdings keine - epidemiologisch nachweisbaren - Effekte bei Krebserkrankungen

Religiosität und Gesundheit 2010

Fazit

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

Verhilft Religiosität zur Gesundheit?

Religiosität löst gesundheitliche Probleme nicht unbedingt

– aber sie hilft ganz sicher, *sich von Problemen zu lösen*

...

... und die Erleichterung, Hoffnung und Stärkung, die dadurch entstehen können, tragen der empirischen Befundlage zufolge durchaus zu einer besseren psychischen wie körperlichen Gesundheit bei.

Integratives
Modell

Soz. Unter-
stützung

Gottes-
beziehung

Alternative
Werte

Kohärenz
und Sinn

Verhaltens-
regulierung

Religiöses
Coping

Körperliche
Gesundheit

Fazit

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Constantin Klein