



# Glaubenssachen

---

Sonntag, 9. März 2025, 08.40 Uhr

Religiöse Resilienz  
Über Glauben und Gesundheit  
Von Bruno Preisendörfer

Redaktion: Florian Breitmeier  
Norddeutscher Rundfunk  
Religion und Gesellschaft  
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22  
30169 Hannover  
Tel.: 0511/988-2395  
[www.ndr.de/ndrkultur](http://www.ndr.de/ndrkultur)

- Unkorrigiertes Manuskript -

Zur Verfügung gestellt vom NDR

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Sind Sie oft sorglos und gut gelaunt? Genießen Sie Ihr Leben? Sind Sie im Allgemeinen zuversichtlich?

Diese drei Kriterien von insgesamt neun entstammen dem „Positive Mental Health Scale“, einem 2016 entwickelten Resilienztest. Wenn Sie auf die drei Fragen sorglos und gut gelaunt mit Zustimmung antworten, sind Sie gut gerüstet für die Abenteuer des Alltags und werden auch die Fastenzeit ohne Missmut überstehen, falls Sie dafür Vorsätze gefasst haben.

Die Fastenzeit erinnert an die vierzig Tage, die Jesus hungernd in der Wüste verbrachte, und dauert traditionsgemäß von Aschermittwoch bis zum Ostersonntag. Zählt man nach, kommt man allerdings auf 46 Tage. Die vierzig Tage rühren daher, dass die dazwischenliegenden sechs Sonntage nicht mitgezählt werden. Langes Fasten ohne feiern ist eben nicht auszuhalten. Das merkt man auch am abendlichen Fastenbrechen im Islam.

Der Wüstenaufenthalt Jesu allerdings ging ohne entlastende Zwischenzeiten vonstatten. Das wird vom Evangelisten Lukas, hier in der Übersetzung Luthers, so erzählt:

*„Jesus ward vom Geist in die Wüsten geführt und ward vierzig Tage lang von dem Teufel versucht. Und er aß nichts in denselbigen Tagen, und als dieselbigen ein Ende hatten, hungerte ihn.“*

Der Teufel will den hungernden Gottessohn dazu verführen, Steine in Brot zu verwandeln. Später wird Jesus auf wunderbare Weise Brot vermehren, um fünftausend Leute zu speisen, die gekommen sind, ihm zuzuhören. Bei seinem Fasten in der Wüste widersteht Jesus dem ‚Widersacher‘ und weist ihn mit dem Satz zurück:

*„Der Mensch lebt nicht allein vom Brot, sondern von einem jeglichen Wort Gottes.“*

Eben dies ließe sich mit einem Hauch Humor als ‚religiöse Resilienz‘ bezeichnen, als eine innere Haltung also, die Kraft zieht aus dem Glauben an etwas, das größer ist als man selbst. Dies sehr im Unterschied zum profanen Körperkult und den resilienzgesteuerten Selbstoptimierungen, die in unseren ums Ego zentrierten Konsumgesellschaften modisch sind. So klagt der evangelische Theologe und Schriftsteller Christian Lehnert:

*„Noch die Religion muß sich vor dem Richterstuhl der Gesundheit verantworten und ihre Heilkraft und Glückszuträglichkeit beweisen.“*

Das lateinische Verb ‚resilire‘, von dem sich die ‚Resilienz‘ ableitet, bedeutet soviel wie ‚abprallen‘. Mit ‚religiöser Resilienz‘ könnte also eine Art seelische Schutzschale gemeint sein, ohne dass dies zu einer Selbstverpanzerung gegen andere führen muss. Was nun das Fasten anbetrifft, so haben sich die Bewährungsproben modernisiert. Sogar der Zeitraum hat sich in Teilen verlagert, wie der ‚dry january‘ beweist, der alkoholfreie Januar. Diese Vorverlagerung hat vermutlich damit zu tun, dass man sich vom vielen Anstoßen beim Jahreswechsel erholen und gleichzeitig dafür sorgen will, zum vielen Anstoßen während des Karnevals wieder kräftig bereit zu sein. Bei den Bewährungsproben selbst wiederum fällt es manchen schwerer, die Finger vom Handy

zu lassen als vom Brotkorb oder Bierkrug. Das ‚Handyfasten‘ ist eine ganz besondere Herausforderung auf dem Weg zur Stärkung der eigenen Resilienz, und an die Stelle satanischer Versuchungen sind die des Internet getreten. Beispielsweise animiert das *Powerbuch der Resilienz* die Online-Kundschaft ganz unverfroren mit dem Appell:

*„Bringe mit einem Klick auf ‚Kaufen‘ Deine innere Stärke zum Leuchten!“*

Da sind die vierzehn Nothelfer vertrauenerweckender. Hier in alphabetischer Reihenfolge das vollständige Team der Heiligen mit den jeweiligen Zuständigkeiten, wenn es einmal so weltlich bürokratisch etikettiert werden darf: Achatius stützt bei Todesangst; Ägidius steht stillenden Müttern bei; die viel verehrte Sankt Barbara ist neben anderen Aufgabenbereichen auch die Patronin der Sterbenden; Blasius hilft bei Halsschmerzen; Christopherus, der Riese mit dem Jesuskind auf der Schulter, rettet aus vielerlei Gefahren, mildert aber auch Zahnschmerzen; Cyriacus steht ebenfalls Sterbenden bei; Dionysius hilft bei Kopfschmerzen, Erasmus bei Krämpfen und Magenbeschwerden; Eustachius ist etwas unspezifisch in schwierigen Lebenslagen zur Hilfe bereit, also sozusagen für die allgemeine Resilienz zuständig; Georg hilft bei Fieber, Katharina bei belegten Zungen, Margareta bei Wunden; der heilige Arzt Pantaleon unterstützt die Hebammen; Vitus hilft bei Krämpfen.

Alle Nothelferinnen und Nothelfer außer Ägidius haben das Martyrium erlitten. Daran knüpft ein Gebet, das auch heute noch gesprochen werden könnte, obwohl es aus einem Andachtsbuch der 1870er Jahre stammt:

*„O Gott, der Du die heiligen vierzehn Nothelfer in standhafter Ertragung ihrer Leiden wunderbar gestärkt hast, wir bitten Dich, dass wir ihnen in der Standhaftigkeit des Glaubens nachfolgen und alle Versuchungen dieses Lebens überwinden mögen. Halte fern von uns alle Gefahren für Leib und Seele, damit wir in Gesundheit und Frieden mit ruhigem Gemüte Dir bis an das Ende unseres Lebens dienen.“*

Ausgerechnet Ägidius, der einzige Nicht-Märtyrer, hätte solches Beten und Bitten für sich selbst abgelehnt. Er soll im Gegenteil Gott darum gebeten haben, die Wunde, die ihm ein königlicher Jagdpfeil beibrachte, nicht heilen zu lassen. Die Verletzung zog er sich zu, als er sich in seiner Einsiedelei schützend vor eine gejagte Hirschkuh stellte. Die wiederum soll ihn zum Dank mit ihrer Milch getränkt haben. Auf diese Weise wurde er zum Schutzheiligen der stillenden Mütter, was man unter heutigen Gendergesichtspunkten eher von einer weiblichen Heiligen erwarten würde. Dass es übrigens vierzehn Nothelfer sind, rührt von der „Via crucis“ her, dem Kreuzweg mit seinen vierzehn Stationen, von der Verurteilung Jesu durch Pilatus über das Aufsetzen der Dornenkrone, die drei Stürze unter dem Kreuz bis zur Kreuzigung selbst, der Kreuzabnahme und schließlich der Grablegung, um nur einen Teil der Stationen zu nennen.

Sein eigenes furchtbares Leiden kontrastiert dramatisch mit den Heilungen, die er an anderen vollzogen hat, an blinden, lahmen, stummen Menschen, an Aussätzigen, Wassersüchtigen und Hinfälligen. Jesus hilft sogar Menschen, die ihn angreifen, ihm Böses wollen. Da schickt der Hohepriester den Polizeiknecht Malchus in den Garten Getsamene, damit dieser Jesus verhaftet. Petrus schlägt im Eifer des Gefechts

daraufhin Malchus ein Ohr ab. Jesus aber heilt das abgeschlagene Ohr und fügt es dem Knecht Malchus wieder an. Schon der Name, hebräisch Jeschua, bedeutet soviel wie:

*„Der Herr rettet, der Herr hilft, der Herr heilt“.*

Und als ihm von den Pharisäern sein Umgang mit Sündern vorgehalten wird, bezeichnet er sich selbst als Arzt, als Seelenarzt:

*„Die Gesunden bedürfen des Arztes nicht, sondern die Kranken. Ich bin gekommen zu rufen die Sünder zur Buße und nicht die Gerechten.“*

Das Christentum ist eine Religion des Heilens und Genesens, aber eben auch eine des Leidens und der Schmerzen. Aber lässt sich das nicht von jeder der drei monotheistischen Weltreligionen sagen? Immerhin spielt in allen dreien der schwer geprüfte Vieldulder Hiob eine bedeutende Rolle. Reich und gesund wird er von Gott dem Satan preisgegeben, der ihn erst arm und dann krank macht, so krank, dass er sich mit Scherben die Geschwüre vom Leib kratzt. Den Verlust des Reichtums und sogar den seiner sieben Söhne und drei Töchter verkraftet er besser als den Verlust seiner Gesundheit. Erst im körperlichen Schmerz beginnt er, mit Gott zu hadern. Und doch geht die Geschichte gut aus. Hiob wird wieder gesund und reich, reicher als je zuvor, wie am Ende des alttestamentlichen Buch *Hiob* aufgezählt wird:

*„Und der Herr segnet hernach Hiob mehr denn vorhin, dass er kriegt vierzehntausend Schafe, und sechstausend Kamele ...“*

*... und tausend Esel und tausend Ochsen, jeweils genau doppelt so viele wie vorher.*

Zum Glück spielt nicht allen der Satan – oder das Leben – so übel mit wie dem Hiob. Aber wir alle sind anfällig für Krankheiten, fürchten den Schmerz, bangen in Not und wissen um die Unvermeidlichkeit des Todes. Die irdischen Sorgen und Beschwerden sind leichter zu ertragen, wenn es Hoffnungen auf ein leidfreies Jenseits gibt, und wenn man an jemanden oder etwas glauben kann, das über allem steht. Gestärkt von dieser Hoffnung und Zuversicht kann auch im Diesseits Zuflucht zum Beten, vielleicht sogar zum ‚Gesundbeten‘ genommen werden.

*„Das Gesundbeten ist eine alte Heilkunst, bei der durch die Anbindung an die Schöpferquelle höchst lichtvolle Energien angezogen werden. Zahlreiche Beschwerden, ob körperlicher, mentaler, emotionaler oder seelischer Natur, können durch die Gebete gelindert oder sogar zum Verschwinden gebracht werden, weil sie die Selbstheilungskräfte aktivieren.“*

Auf diese Weise wirbt ein Ratgeber um Kundschaft, eines dieser Bücher, die man – angeblich – nur zu lesen braucht, um gesund und glücklich zu werden. Fragt sich allerdings, wie es zur ‚Anbindung‘ an eine Quelle kommen kann, und sei es die des

Schöpfers. Zu diesem Gerede passt dann auch, dass im Werbetext über die Autorin versprochen wird ...

*„... als Kanal für das Christusbewusstsein zur Verfügung zu stehen.“*

Um es bündig zu sagen: Wer glaubt, einen fremden ‚Kanal‘ für ein Christusbewusstsein nötig zu haben, kann Reklame nicht von Religion unterscheiden. Und der erste Schritt zur Resilienz könnte darin bestehen, derlei Unsinn von sich abprallen zu lassen.

Es gibt aber auch elaborierte Untersuchungen zum Gesundbeten. So wurden im Jahr 2006 die Ergebnisse einer amerikanischen Untersuchung veröffentlicht, die sich mit der Wirkung des Betens auf die Genesung von Menschen nach einer Bypass-Operation befassten. 1800 Patientinnen und Patienten wurden in drei Gruppen unterteilt: Zwei Gruppen sagte man, vielleicht würde für sie gebetet, wobei für eine Gruppe tatsächlich gebetet wurde, für die zweite jedoch nicht. Der dritten Gruppe wurde fest zugesagt, es würde für sie gebetet, was auch eingehalten wurde. Die Gebete verrichteten Mönche und Nonnen, denen die Namen der Kranken übermittelt worden waren. In den ersten beiden Gruppen war die Häufigkeit von Komplikationen etwa gleich groß und lag bei fünfzig Prozent der Fälle. Und wie ging das ‚Gesundbeten‘ aus bei denjenigen, für die gebetet wurde und die das auch wussten? Ein Zeitungsbericht gab seinerzeit diese Auskunft:

*„Erstaunlicherweise gab es mit 60 Prozent Komplikationen mehr Probleme in der dritten Gruppe. Also bei jenen Kranken, die wussten, dass für sie gebetet wurde. Das könnte aber Zufall sein, meinen die Forscher.“*

Es könnte aber auch sein, dass sich die Nothelfer nicht ins Handwerk pfuschen lassen wollten. Oder dass der Versuch, Glaubenshandlungen wie das Beten in ihren Resultaten messbar zu machen, von vornherein widersinnig ist, und zwar sowohl in wissenschaftlicher als auch in religiöser Hinsicht. Wenn der Glaube des Beweises bedürfte, wäre er kein Glaube mehr, auch wenn wir misstrauischen Menschenkinder manchmal gern den Finger in die Wunde legen möchten. Das hatte der ungläubige Thomas den anderen Jüngern gegenüber als Voraussetzung seines Glaubens an Jesu Auferstehung verlangt. Er bestand dann aber, anders als auf vielen Gemälden dargestellt, doch nicht darauf, als er des Auferstandenen ansichtig wurde, sondern stammelte nur:

*„Mein Herr und mein Gott.“*

Der Tadel, den er sich dem Evangelium des Johannes zufolge von Jesus zuzog, macht deutlich, worauf es ankommt:

*„Weil du mich gesehen hast, Thomas, so glaubest du. Selig sind, die nicht sehen und doch glauben.“*

Eben dieses Glauben jenseits von Wissen und Bescheidwissen kann in Not und Krankheit helfen, Trost spenden, Kraft geben, kann stark, tapfer und zuversichtlich

machen, auch dann, wenn kein Heilwunder geschieht. Und wenn ein bißchen Magie ins Spiel kommt, muss das auch nicht gleich verteufelt werden, sondern lässt sich als symbolisches Placebo interpretieren. Hier allerdings scheiden sich die Geister, vor allem die theologischen Gelehrten von den hilfsbedürftigen Gläubigen. So erzählt der Theologe Christian Lehnert aus seiner Zeit als evangelischer Dorfpfarrer diese Geschichte über ein Mitglied seiner Gemeinde:

*„Ich beobachtete ihn, wie er beim Abendmahl heimlich die Hostie in seiner Hosentasche verschwinden ließ. Ich bat ihn, am Ausgang zu warten, und fragte nach. Ja, sein Hund war krank, todkrank, und die Hostie -. Ob er denn glaube, dass diese Hostie den Hund gesund machen könne? Nein, das ist Aberglaube, nein, er entschuldigte sich. Aber er behielt die Hostie und sagte dann im Gehen: Nein, das ist wirklich Aberglaube. Aber Gott ist doch darin, ob es nun Aberglaube ist oder nicht. Das war eine verblüffende Argumentation.“*

Auf die sich gleichwohl, was auch Lehnert nahelegt, mit religiöser Gelassenheit reagieren lässt. Und doch ist andererseits das Differenzieren geboten, eben das Unterscheiden zwischen dem ‚rechten Glauben‘ und dem, was den Gläubigen sonst noch gut tut. Zwei Beispiele: Sich eine Christopherus-Plakette zum Schutz vor Unfällen an die Autokonsole zu heften, wie manche Christen es tun, dürfte von katholischen Priestern als Aber-glauben bewertet werden, von protestantischen Pfarrern sowieso. Und sich ein hölzernes Amulett an den Rückspiegel zu hängen, das auf einer Seite mit einem arabischen Gebet für sicheres Reisen beschriftet ist, wie manche Muslime es tun, würde von Mohammed wohl als ‚Schirk‘ bezeichnet, als Götzendienerei.

Man kann den Umgang mit Symbolen aber auch nach praktischen Gesichtspunkten einschätzen: Wenn die Plakette oder das Amulett als Mahnung die eigene Vorsicht beim Autofahren steigern, um so besser. Wenn man sich jedoch auf die Plakette oder das Amulett verlässt und unvorsichtig fährt, um so schlimmer. In beiden Fällen, und in vielen anderen, hängt der Effekt weniger von dem ab, was geglaubt, als von dem, was getan wird. Dazu passt die Auffassung des Publizisten, Orientalisten und bekennenden Muslims Navid Kermani:

*„Religionen sind nicht gut. Sie sind auch nicht schlecht. Sie sind einfach da, so wie das Leben selbst. Religionen sind so gut und so böse wie die Menschen selbst. Sie sind weniger Ursache als Medium, Katalysator und Verstärker menschlicher Verhaltensweisen, Sehnsüchte und Rechtfertigungen, im Guten wie im Bösen.“*

Was der Glaube zur persönlichen Resilienz beitragen kann, hängt mithin von vielen äußeren und inneren Umständen ab: Von der Art der religiösen Gemeinschaft, in der jemand sich bewegt, und vom inneren Seelenzustand beim Alleinsein; von den äußeren Herausforderungen und von der inneren Haltung zu diesen Herausforderungen; von der Schwere der Bürde, die in einem Menschenleben getragen werden muss, und von der Geschicklichkeit, es sich auf kluge Weise leicht zu machen; von dem, was einem ohne eigenes Zutun auf- und mitgegeben wird, und dem, was man mit seinen Lebensgewohnheiten selbst zu verantworten hat. Von all dem hängt

ab, wie gesund Gottergebenheit im Einzelfall ist und wie sich das auf die Seelenverfassung und die vergängliche Leiblichkeit auswirkt.

Der traditionellen Körperfeindschaft, die dem paulinisch geprägten Christentum nicht immer zu Unrecht zugeschrieben wurde, steht die Auffassung gegenüber, den Leib als Tempel Gottes zu pflegen und gesund zu erhalten. Und schließlich, um es heiter mit einer Nebensächlichkeit zu sagen, kann sogar der Kirchenschlaf erquicken. Doch herrscht selbst hier die Uneindeutigkeit, denn das Einschlafen während einer Predigt kann durchaus gefährlich sein, wie ein Fall, ein wortwörtlicher, aus der *Apostelgeschichte* zeigt, hier in moderner Übersetzung:

*„Als wir zum Brotbrechen versammelt waren, sprach Paulus zu ihnen. Da er tags darauf abreisen wollte, dehnte er seine Rede bis Mitternacht aus. Ein Jüngling saß im offenen Fenster. Als nun Paulus länger redete, wurde er vom Schlaf überwältigt, stürzte im Schlaf vom dritten Stock hinab und wurde tot aufgehoben.“*

Paulus rannte erschrocken hinunter und beugte sich über den Gestürzten. Dann beruhigte er die Leute, ging wieder hinauf und predigte unverdrossen weiter bis Tagesanbruch.

*„Den Jüngling aber brachten sie lebend herbei und fühlten sich nicht wenig getröstet.“*

Getröstetsein und Gotteslob gehören zusammen. Und so möge das letzte Wort der Psalter haben, nun wieder in der Übersetzung Luthers:

*„Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist seinen heiligen Namen.  
Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er mir Guts getan.  
Der dir alle deine Sünde vergibt und heilet alle deine Gebrechen.  
Der dein Leben vom Verderben erlöst, der dich krönet mit Gnade und Barmherzigkeit.  
Der deinen Mund fröhlich machet, und du wieder jung wirst wie ein Adler.“*

\* \* \*

Zum Autor:

Bruno Preisendörfer, Studium der Germanistik, Politikwissenschaft und Soziologie in Frankfurt am Main und Berlin; von 1995-1999 Redakteur der Zeitschrift "Freibeuter"; Schriftsteller und Journalist in Berlin