

12.11.2018 um 18:50 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von  
Bernd Spriestersbach,  
Evangelischer Pfarrer, Fulda

## Beten ist gesund

Jetzt ist es wissenschaftlich belegt: Beten ist gesund. Ob Ludwig Heim viel gebetet hat, weiß ich nicht. Jedenfalls ist er 106 Jahre alt geworden. Der Ludwig Heim. Er war der älteste Mensch, den ich kannte. Und den ich beerdigt habe. 106 Jahre in guter körperlicher und seelischer Verfasstheit. Fast bis zum Ende. Wie gesagt: Ob er viel gebetet und deshalb so alt geworden ist, das weiß ich nicht.

Ein Zusammenhang könnte allerdings bestehen. Zwischen Beten und Gesundheit. So haben Studien ergeben. Religiöse Menschen sind vitaler. Leben länger. Zumindest gibt es das. Auch wenn der Zusammenhang kein Automatismus und zwingend ist.

Professor Martin Hambrecht – Chefarzt und Psychotherapeut aus Darmstadt - hat davon berichtet. Auf dem hessischen Pfarrertag.

Es scheint einen Bezug des Betens zur seelischen Gesundheit zu geben. Aktives, von Herzen kommendes Beten hilft Stress zu bewältigen. Hilft negative Ereignisse besser zu verarbeiten. Bewiesen ist: Wiederholtes Aufsagen des Vaterunsers oder des Rosenkranzes senken Atemfrequenz und Blutdruck. Beten entschleunigt, klärt die Gedanken und beeinflusst meine Gefühlslage.

Was mir daran einleuchtet ist, dass ein frommer Mensch eine Grundhaltung des Vertrauens in das Leben, in Gott hat. Das kann gelassener machen. Ruhiger. Optimistischer. Auch dankbarer. Das dient der Gesundheit. Davon bin ich überzeugt.

Beten ist gesund. Ob der Apostel Paulus das schon wusste? Jedenfalls rät er (1.Thess 5,17): „Betet ohne Unterlass“. Will sagen: Lebt in Beziehung zu Gott. Das tut eurer Seele und Gesundheit gut.