

Spiritualität und Depression

Die Gründe für den positiven Effekt der Spiritualität auf die Depression

Abschlussarbeit zum Wahlpraktikum „Medizin und Spiritualität“

Medizinische Fakultät

Universität Bern

Betreut von:

Herr Dr. Med. Ueli Münger und Herr Dr. Med. René Hefti

Verfasst durch:

Pascal Felix Knecht

Wytenbachstr. 17

3013 Bern

pascal.knecht@students.unibe.ch

13-103-049

Bern, im April 2017

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Der Unterschied zwischen Mann und Frau in der Spiritualität	4
3. Die Auswirkung von tödlichen Krankheiten.....	6
4. Fazit.....	8
5. Literaturverzeichnis	10

1. Einleitung

Ziele und Träume bekommen in unserer heutigen Gesellschaft einen immer höheren Stellenwert. Dabei steht vor allem der Wunsch der Verwirklichung seiner Wünsche im Vordergrund. Die Welt und der Mensch werden mit Reizen aus ganz unterschiedlichen Ecken überflutet. Der im 21. Jahrhundert aufgekommene und zu grossen Teilen anonymen Kosmos der sozialen Medien spielt dabei eine nicht unbedeutende Rolle. Geworben wird mit gegenseitiger Verbundenheit und der einmaligen Fähigkeit sich selber einer breiten Öffentlichkeit präsentieren zu können. Schönheitsideale, Traumjobs und angestrebte Lebensziele werden aber durch die globalen Plattformen jeden Tag neu geformt und definiert. Der Druck, diesen schnelllebigen Vorbildern und eigenen Vorstellungen gerecht werden zu können, lastet auf vielen Jugendlichen, aber auch auf der Menschheit im Allgemeinen. Wir leben in einer Gesellschaft in der der Leistungsdruck, das Ansehen und der Erfolg zentralere Themen sind denn je. Nicht jeder Mensch hat aber die nötigen Fähigkeiten und Ressourcen um diesen Ansprüchen gerecht werden zu können. Die versprochene Verbundenheit kann bei falschem Coping schnell zur Überforderung führen und wirkt sich dabei natürlich auch auf die psychische Gesundheit aus. Coping bezeichnet die Fähigkeit, aus erlernten Strategien zur Bewältigung von Problemen, schöpfen zu können. Der scheinbar soziale Kontakt mit der ganzen Welt kann bei uns aber auch ein Gefühl der Einsamkeit hervorrufen, denn oft fehlt den Menschen dabei die Möglichkeit, in diesem Moment den Personen gegenüberzutreten zu können.

Dieses Beispiel ist nur eines von vielen in unserer heutigen Art, miteinander zu kommunizieren und zu leben. Es gibt noch viele andere Faktoren, welche zu psychischer Belastung führen können. Die wohl häufigste psychische Beeinträchtigung stellt die Depression dar. Daher versucht diese Arbeit, einen Weg aufzuzeigen, den Leidensdruck von Depressionen erfolgreich zu minimieren, fernab von modernen Kommunikationsmitteln. Religion und Spiritualität gehören seit ewigen Zeiten zur Menschheit und waren schon immer ein Mittel zum Aufbau von Verbundenheit und Zusammengehörigkeit sowie zum Erleben von Gemeinschaft. Eigenschaften, mit denen sich wie erwähnt auch die sozialen Medien identifizieren wollen. Man kann sagen, dass die Religion die erste Möglichkeit war, Menschen mit ähnlichem Glauben und Wertevorstellungen zusammenzubringen. Dabei ist die Institution der Kirche der Ort, welcher den Menschen die Möglichkeit bietet sich den anderen bewusst zu werden und die Verbundenheit greifbar zu machen. Im Gegensatz zu den Plattformen der sozialen Medien sind die Menschen fassbar und real und verstecken sich

nicht hinter einer künstlich aufgebauten und aufpolierten Fassade von scheinbarem Perfektionismus. Man kann ihnen tatsächlich gegenübertreten.

Um die schon weit in der Vergangenheit aufgekommene Frage zu beantworten, ob die Religion und die Spiritualität einen Einfluss auf depressive Symptome haben könnte, wurden in einigen Studien bereits sehr eindrückliche Resultate erzielt. Desrosiers und Miller (2007) fanden in ihrer Studie heraus, dass Mädchen mit hoher spiritueller Aktivität weniger depressive Symptome aufzeigen, als Mädchen mit keinem spirituellen Hintergrund.

Ein bis jetzt in dieser Arbeit nicht besprochener, aber für die Medizin natürlich von grossem Interesse, auslösender Faktor von Depressionen, ist weiterhin die Erkrankung an einer lebensbedrohlichen Krankheit oder die Gewissheit an der Krankheit in absehbarer Zukunft zu sterben. Nelson et al. (2002) zeigten dabei eine stark negative Korrelation zwischen Spiritualität und Depression. An Aids oder Krebs erkrankte Personen, welche viele spirituelle Aktivitäten ausüben, zeigten in ihrer Studie ein tieferes Level an Depressionen. Eine hohe spirituelle Aktivität liegt ihrer Meinung nach dann vor, wenn sich ein Mensch täglich mit Spiritualität auseinandersetzt. Ausserdem erkannten McCoubrie und Davies (2006), dass bei Patienten mit Krebs im fortgeschrittenen Stadium ein signifikant negativer Zusammenhang besteht zwischen der Spiritualität und den erlebten depressiven Symptomen.

Aus diesen Erkenntnissen stellt sich unweigerlich die Frage, welche Gründe diesen Forschungsergebnissen zugrunde liegen könnten? Warum hat Spiritualität einen solch starken, positiven Einfluss auf die Bewältigung einer Depression? Welche Aktivitäten, Persönlichkeitseigenschaften oder vielleicht auch kognitive Fähigkeiten bestärken einen spirituellen Menschen bei der Bekämpfung von depressiven Symptomen?

Diese Arbeit stellt sich also die Frage, inwiefern die Spiritualität einen positiven Einfluss auf depressive Symptome hat.

Das Ziel ist aber auch, sich mit den aus den Studien gemachten Erkenntnissen auseinanderzusetzen und die einzelnen Punkte als Gegenpol oder als Parallele zur heutigen von sozialen Medien überfluteten Gesellschaft zu ziehen.

2. Der Unterschied zwischen Mann und Frau in der Spiritualität

Wie schon erwähnt, untersuchten Desrosiers und Miller (2007) die Auswirkungen von Spiritualität auf die depressiven Symptome bei Mädchen im Alter von 11-23 Jahren. Bei den Knaben im gleichen Alter wurden jedoch keine, diesen Erkenntnissen im gleichen Masse

entsprechenden Effekte, beobachtet. Mädchen, wie auch erwachsene Frauen, neigen stärker dazu, an Depressionen zu erkranken als Jungen im gleichen Alter. Ein grosser Faktor dabei sind sicherlich die beschriebenen Auswirkungen der sozialen Medien. Frauen sind zum Beispiel immer noch ein beliebteres Motiv in der Werbung als Männer. Obwohl der Trend auch bei den Männern in diese Richtung geht, verändert sich das Schönheitsideal der Frau im Sekundentakt. Make-Up, Frisuren, Kleider und das gesamte Erscheinungsbild verursachen einen grossen Druck bei den jugendlichen Mädchen. Die ständige Konfrontation durch die sozialen Medien hilft dabei natürlich keineswegs. Um aber die Auswirkung der Spiritualität und der Religion zu verstehen darf keinesfalls vergessen werden, dass diese Begriffe nicht als Synonyme aufgefasst werden sollten. Um diese oft verbreitete Annahme zu entkräften soll hier ein Beispiel anhand der Studie von Desrosiers und Miller (2007) aufgeführt werden. Sie beschreiben Spiritualität als das Gefühl Gott nahe zu sein, das Gefühl von Verbundenheit mit Gott sowie dem Glauben an eine Welt jenseits der Unseren. Religion definieren sie hingegen als den systematischen Glauben und das aktive Praktizieren von religiösen Aktivitäten wie Beten oder die Teilnahme an einem Gottesdienst. Das bedeutet, dass spirituelle Erfahrungen auch neben einem religiösen Kontext, wie zum Beispiel der Kirche, gemacht werden können.

Desrosiers und Miller (2007) beschreiben, dass Mädchen im spirituellen Sinne vor allem den Dialog mit Gott aber auch mit anderen spirituellen Menschen suchen. Für sie steht im Gegensatz zu den Knaben die zwischenmenschliche, persönliche Beziehung im Vordergrund und weniger die praktische Ausübung von Religion. Sie sehen Gott als aktive, positive Hilfestellung in der Auseinandersetzung mit täglich auftretenden Problemen. Vergebung und Dankbarkeit gegenüber Gott und der ihnen damit gezeigten Fähigkeit auch gegenüber sich selber und gegenüber anderen Menschen diese Gefühle leben zu können, sind ein wichtiger Teil davon. Für Jungen hingegen stellt Gott eher eine Art Richter dar, der über Gut und Böse entscheidet, ohne dass daran etwas geändert werden kann. Mädchen sind also eher in der Lage durch Spiritualität ihre Lebensumstände und Lebenseinstellungen zu ändern. Sie sind durch Gott auch in der Lage sich selber vergeben zu können und zum Beispiel, ihre verzerrte Wahrnehmung gegenüber ihnen selbst, durch unverhältnismässige Schönheitsideale, in einem positiveren Licht zu sehen und dies als Bewältigungsstrategie gegen den depressiven Leidensdruck zu nutzen. Mädchen fühlen sich Gott ausserdem auf einer persönlichen Ebene oft näher als Knaben. Dies ist vor allem auch bei Gefühlen grosser Einsamkeit und Kummer der Fall. Diese spirituelle Verbundenheit zu Gott gibt ihnen natürlich das Gefühl nicht alleine zu sein. Für Frauen stehen bei Beziehungen vor allem aber auch die soziale Hilfe beim Bewältigen von Problemen, die moralische Verantwortung gegenüber der anderen Person und

die Wichtigkeit von ethisch vertretbaren Entscheidungen im Vordergrund. Sie treffen Entscheidungen aus Sorge und Zuneigung gegenüber anderen, wohingegen Männer ihre Entscheidungen eher aufgrund von persönlichen Anliegen machen. Frauen bevorzugen emotionale Konversationen und Beziehungen, die auf gegenseitigem Entgegenkommen basieren. Diese Eigenschaften helfen ihnen in der Konversation mit Gott und helfen ihnen auch, ihre alltäglichen Probleme richtig verarbeiten zu können sowie sich selber in der heutigen, von negativen oder selbstwertbedrohlichen Reizen, überfluteten Welt richtig einordnen zu können.

Spiritualität wird nach Desrosiers und Miller (2007) vor allem auch mit Hilfe der Familie und des Freundeskreises vermittelt. Wichtige Faktoren bei dem Herausbilden einer starken, unabhängigen Persönlichkeit sind dabei die Unterstützung, das Interesse und die Empfänglichkeit für gestellte Fragen auf Seiten des Umfeldes. Die Person muss sich ernst genommen fühlen. All dies kann natürlich durch die Spiritualität verstärkt werden. Neben der Familie und dem Freundeskreis ergibt sich eine weitere Gemeinschaft. Diese kann Unterstützung bieten bei persönlichen Schwierigkeiten sowie beim Erwachsenwerden und bei der Auseinandersetzung mit sich selber. Die Spiritualität ist eine weitere Säule, welche fähig ist, Rückhalt zu bieten, vor allem auch wenn die zwei anderen Säulen Risse haben oder bereits zusammengefallen sind. Spiritualität kann man des Weiteren mit der Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen und der Fähigkeit, bei der Kommunikation mit Gott, den Sinn in seinem Leben zu finden, verbinden. Wie schon erwähnt strebt die heutige Gesellschaft immer mehr nach Erfolg und Wertschätzung, und der Leistungsdruck, sich selber zu verwirklichen, beherrscht viele Menschen. Verschiedene Erfahrungen zu sammeln und sich über seine Rolle in der Gesellschaft, sowie über den Sinn des eigenen Lebens klar zu werden, kann bei diesen, für Depressionen hochrelevanten Faktoren, eine grosse Hilfe sein, da man sich vermehrt mit sich selber auseinandersetzt.

3. Die Auswirkung von tödlichen Krankheiten

Neben dem Druck von Aussen durch Idealvorstellungen und dem Streben nach Wertschätzung, können natürlich auch körperliche Determinanten einen Leidensdruck aufbauen. Menschen, welche an einer Krankheit leiden, die sie bis zum Tod begleiten wird, müssen sich oft überraschend plötzlich mit ihrem Lebensende auseinandersetzen. Diese Herausforderung kann einen aus der Bahn werfen, da man vielleicht mit seinen erreichten Zielen oder seinem Leben allgemein zum aktuellen Zeitpunkt nicht zufrieden ist. Dieser

Leidensdruck kann ein Auslöser für depressive Symptome sein. Nun stellt sich die Frage wie bei diesen nicht autonom beeinflussbaren Ursachen die Spiritualität helfen kann? Nelson et al. (2002) fanden eine stark negative Korrelation zwischen Spiritualität und Depressionen bei Patienten, die an Krebs oder Aids erkrankt waren. Sie definierten Spiritualität neben den in dieser Arbeit bereits beschriebenen Determinanten von Desrosiers und Miller (2007), als den Willen eine befriedigende Antwort auf Fragen über den Sinn des Lebens, die Krankheit und den Tod zu finden. Sie unterscheiden in ihrer Studie jedoch nicht nur im Sinne von Spiritualität und Religiosität, sondern auch zwischen intrinsischer und extrinsischer Religion. Diese Unterscheidung deckt sich sehr stark mit der von Desrosiers und Miller (2007), da sich die extrinsische Religion vor allem mit Ritualen und der praktischen Ausübung des Glaubens befasst. Die intrinsische Religion befasst sich zusätzlich aber auch mit dem spirituellen Aspekt der Religion. Sie befanden, dass hauptsächlich die intrinsische Religion einen Effekt auf depressive Symptome hat. Ihrer Meinung nach, ist man durch die Kommunikation mit Gott in der Lage, zu verstehen, warum man sich in seiner scheinbar ausweglosen Situation befindet. Spiritualität kann einem helfen seine innere Stärke zu finden, und wie im vorherigen Kapitel schon beschrieben, den Sinn seines Lebens, aber auch den Sinn des bevorstehenden Endes nachvollziehen zu können. Man ist in der Lage, die Krankheit in einem grösseren Kontext zu betrachten, und die schwierigen persönlichen Umstände zu akzeptieren. Spiritualität und die Fähigkeit, aktiv über sich selbst und sein vergangenes Leben zu reflektieren, helfen die Wichtigkeit seines Lebens für sich und vor allem auch für andere zu realisieren. Ausserdem kann auch bei noch so schwierigen persönlichen Herausforderungen durch das Festhalten am Glauben und der Tatsache, dass alles aus einem bestimmten Grund passiert, die Selbstachtung bewahrt werden. Man versteht, dass man nicht die Ursache für das Problem darstellt und dass es vielen anderen Menschen genauso ergeht. Hier müssen wir uns wieder den Unterschied zur Religiosität vor Augen halten. Nelson et al. (2002) beschreiben, dass spirituelle Menschen in der Lage sind ihre innere Stärke zu kanalisieren und sich daher in Kontrolle über sich selber fühlen. Extrinsisch religiöse Menschen hingegen suchen Hilfestellung in der Religion und verbinden die Kontrolle über sich selber mit externen Faktoren. Dies kann zu Gefühlen wie Hilflosigkeit oder Abhängigkeit und bei einer schwierigen Lebenssituation zu einem Gefühl des im Stich gelassen seins führen.

Cooper et al. konnten bereits 2001 erfassen, dass vor allem die intrinsische Religion einen Effekt auf depressive Symptome hat. Sie befanden, dass aktive Problembewältigung in Form von Spiritualität und damit die Auseinandersetzung mit sich selber eine Auswirkung hat auf Faktoren wie Schuldgefühle aber auch Hoffnungslosigkeit. Hingegen haben extrinsische

Faktoren, wie die Teilnahme an einem Gottesdienst praktisch keinen Zusammenhang mit der Verbesserung von Depressivität.

Die Erkenntnisse bezüglich der Depressivität, Spiritualität und des Erlebens einer tödlichen Krankheit von Nelson et al. (2002) werden von McCoubrie und Davies (2006) unterstützt. Auch sie unterschieden in ähnlichem Masse Spiritualität und Religion wie die zuvor erwähnten Studien. Auch sie befanden eine stark negative Korrelation zwischen Spiritualität und Depression. Weiterhin zeigten ihre Resultate, dass Spiritualität mit Eigenschaften wie Kampfgeist, Hoffnung, positive Lebenseinstellungen, hohem Selbstwert, sozialer Kompetenz, dem Sinn des Lebens und allgemein erhöhter Lebensqualität einhergeht. All diese Faktoren haben einen Einfluss auf die Bekämpfung der Symptome von Depressionen. Auch sie erkannten, dass die Fähigkeit eines Menschen, den Situationen einen Sinn zu geben, helfen kann bei der Bewältigung von einer tödlichen Krankheit. Sie meinten des Weiteren, dass Spiritualität auch mit einer guten Beziehung zu sich selber und zu anderen Menschen sowie der Fähigkeit, Vergebung, Hoffnung, Freude, Vertrauen und Würde zu erleben, einhergeht. Diese Erkenntnisse decken sich vor allem auch mit denjenigen von Desrosiers und Miller (2007), zeigen die Bedeutung von Spiritualität und unterstreichen die Hilfe, die sie gegen den Kampf von Depressionen sein kann.

Bekelman et al. (2007) befassten sich mit einer anderen Krankheit. Sie untersuchten den Zusammenhang zwischen Depressionen, Spiritualität und Herzkrankheiten. Aber auch sie erkannten, dass Spiritualität und der Sinn des Lebens, sowie aber auch der Frieden mit sich selber einen signifikanten Effekt auf Depressionen hat. Sie beschrieben aber zusätzlich auch einen sogenannten „Placebo“ Effekt. Dies war jedoch nur möglich, da Herzkrankheiten nicht unweigerlich direkt zum Tod führen müssen. Der Glaube an einen positiven Verlauf der Krankheit und der Glaube, dass Gott über einen wacht und die Krankheit nur eine vorübergehende Strafe darstellt, half den Patienten auch die Depression zu überstehen, denn auch die Depression kann als vorübergehende Strafe Gottes angesehen werden. Optimismus ist daher ein weiterer wichtiger Faktor, der durch Spiritualität übermittelt wird und dabei hilft eine Depression besser bewältigen zu können.

4. Fazit

Um die positiven Effekte der Spiritualität auf die Depression verstehen zu können, ist es von grosser Bedeutung die Spiritualität klar von der Religiosität zu trennen. Spiritualität vermittelt Verbundenheit mit anderen Menschen und mit Gott, Dankbarkeit, Vergebung,

Kraft, Hoffnung, Akzeptanz und ein Gefühl für den Sinn des Lebens. Religiosität alleine zeigt uns aber nur die Möglichkeiten auf seinen Glauben aktiv praktizieren zu können. Hier ist es wichtig auch zwischen intrinsischer und extrinsischer Religion zu unterscheiden, denn vor allem die mit der intrinsischen Religion einhergehenden Spiritualität hilft bei der Behandlung von Depressionen. Es sollte daher ein grosser Wert auf die Auseinandersetzung mit sich selber gelegt werden und weniger auf die einfache Teilnahme an einem Gottesdienst. Ausserdem stehen bei der Behandlung von Depressionen zwischenmenschliche Kommunikationen im Vordergrund. Die Kommunikation mit Gott kann einer Person die innere Kraft geben seine Lebenseinstellungen in positive Bahnen zu lenken und die Akzeptanz gegenüber einen selber zu verbessern. Spiritualität kann uns helfen unsere Rolle auf der Welt zu finden und uns das Gefühl von Einsamkeit nehmen. Der Vergleich von Desrosiers und Miller (2007) zwischen Frauen und Männer hat gezeigt, dass vor allem die Kommunikation mit Gott und die Einstellung zu Beziehungen ein grosser Faktor bei der Bekämpfung von depressiven Symptomen sein kann. Spiritualität ermöglicht es uns, einen Moment der Ruhe im Sturm der heutigen Lebensweise zu erhalten. Es hilft uns bei der aktiven Auseinandersetzung mit uns selber und vermittelt uns eine vertiefte Betrachtung unserer Probleme. Unter dem Leistungsdruck der Gesellschaft und den auf uns einprasselnden Reizen, stellt es eine Möglichkeit dar, sich voll und ganz auf uns selber zu konzentrieren und aktiv an Bewältigungsstrategien für die erlebten Probleme zu arbeiten. Depressionen haben vielfältige Ursachen und Spiritualität kann als effektiver Gegenpol zu diesen Faktoren angesehen werden. Die Auseinandersetzung mit sich selber und dem Sinn des Lebens, sowie die innere Stärke und der Glaube eine Depression und negative Gefühle bewältigen zu können sind in einem grossen Masse spirituellen Ursprungs. Spiritualität und damit der Wille sich und anderen Vergeben zu können, sollte aufgrund dieser Tatsachen ein fester Bestandteil des Angebots jeder therapeutischen Behandlung einer Depression sein.

5. Literaturverzeichnis

Bekelman, D. B., Dy, S. M., Becker, D. M., Wittstein, I. S., Hendricks, D. E., Yamashita, T. E., & Gottlieb, S. H. (2007). Spiritual well-being and depression in patients with heart failure. *Journal of general internal medicine*, *22*(4), 470-477.

Cooper, L. A., Brown, C., Thi Vu, H., Ford, D. E., & Powe, N. R. (2001). How important is intrinsic spirituality in depression care? *Journal of General Internal Medicine*, *16*(9), 634-638.

Desrosiers, A., & Miller, L. (2007). Relational spirituality and depression in adolescent girls. *Journal of clinical psychology*, *63*(10), 1021-1037.

McCoubrie, R. C., & Davies, A. N. (2006). Is there a correlation between spirituality and anxiety and depression in patients with advanced cancer? *Supportive Care in Cancer*, *14*(4), 379.

Nelson, C. J., Rosenfeld, B., Breitbart, W., & Galietta, M. (2002). Spirituality, religion, and depression in the terminally ill. *Psychosomatics*, *43*(3), 213-220.