

# AUFWACHSEN MIT GOTT

---

EINE ARBEIT IM RAHMEN DES WAHLFACHPRAKTIKUMS MEDIZIN UND SPIRITUALITÄT GELEITET VON DR. RENÉ HEFTI UND DR. OLIVER MERZ



MICHELLE HÜPPI

UNIVERSITÄT BERN, APRIL 2016

**INHALTSVERZEICHNIS**

<b>1 EINLEITUNG</b>	<b>3</b>
<b>2 FRAGESTELLUNGEN</b>	<b>3</b>
<b>3 METHODIK</b>	<b>3</b>
<b>4 UMFRAERGEERGEBNISSE</b>	<b>4</b>
4.1 Block 1: Allgemeine Informationen über Personalien, Intensivität sowie Art des Glaubens	4
4.2 Block 2: Psychisches Wohlbefinden	4
<b>5 DISKUSSION</b>	<b>6</b>
<b>6 FAZIT</b>	<b>7</b>
<b>QUELLENVERZEICHNIS</b>	<b>9</b>
Literatur	9
Abbildungen	9

## 1 EINLEITUNG

Das Übergangsalter, das Entdecken des Ich, psychosoziale Pubertät - es gibt viele Ausdrücke, welche die Adoleszenz beschreiben, die zentrale Aussage bleibt jedoch immer die Gleiche: Die Adoleszenz ist eine Phase des Übergangs, geprägt von unzähligen Veränderungen nicht nur physischer sondern auch psychischer Natur. Gerade durch diese zahlreichen Veränderungen wird sie häufig auch zu einer Phase der Unsicherheit und der Vulnerabilität. Die meisten Jugendlichen meistern diese Herausforderung ohne Probleme, anderen wiederum fällt es schwerer, sich anzupassen. Wenn die Entwicklungsaufgaben nicht bewältigt werden können, führt dies zu einer Adoleszenzkrise, welche die Betroffenen bis ins Erwachsenenalter begleiten kann und deren Folgen sogar lebenslanglich wirken können. [1][2][3]

In den letzten drei Jahren bin ich mit zwei religiösen Jugendgruppen in Kontakt gekommen. Dabei ist mir aufgefallen, dass die Mitglieder dieser Gruppen durchschnittlich viel entspannter und optimistischer eingestellt sind gegenüber schwierigen Situationen. Auch im Gesamteindruck wirkten die Jugendlichen glücklicher und weniger betroffen von Adoleszenzkrise als nichtreligiöse Gleichaltrige. Aufgrund dieser Beobachtungen stellte ich mir die Frage, ob zwischen dieser positiven Grundhaltung und der Beziehung zu Gott ein Zusammenhang besteht. Durch Internetrecherche fand ich zudem zahlreiche Studien u.a. von Harold Koenig, einem Hausarzt und Pionier in der Thematik Spiritualität, Religiosität und Gesundheit. Sie besagen, dass der Glaube hilft, psychische Störungen wie Depression, Angststörungen und Süchte zu überwinden und generell ein besseres psychisches Wohlbefinden zu erlangen. [4][5] Dies bestärkte mich, eine Arbeit zu der Wechselwirkung zwischen Glauben und Gesundheit zu verfassen.

## 2 FRAGESTELLUNGEN

Um den Themenbereich etwas einzuschränken, beschloss ich, mich nur auf psychische Entwicklungsstörungen während der Adoleszenz zu fokussieren. Daraus ergaben sich folgende Fragestellungen:

- Sind Mitglieder von religiösen Jugendgruppen durchschnittlich weniger betroffen von psychischen Entwicklungsstörungen während der Adoleszenz?
- Besteht ein Zusammenhang zwischen dem psychischen Wohlbefinden und der Beziehung zu Gott?
- Wie/durch welche Qualitäten hilft Gott?

## 3 METHODIK

Im Rahmen meiner Forschungsarbeit habe ich in der Jungkirche Oberdiessbach und in der Jugendgruppe der neutestamentlichen Gemeinde eine Umfrage durchgeführt. Die Umfrage wurde im Internet erstellt und umfasste achtzehn Fragen, welche mir bezüglich meiner Thematik „Aufwachsen mit Gott“ ausserordentlich interessant und aussagekräftig erschienen.

In einem ersten Block wurden die Studienteilnehmer über allgemeine Personalien und die Intensivität sowie die Art ihres Glaubens befragt.

Im zweiten Block lag der Schwerpunkt bei den psychischen Entwicklungsstörungen. Die Teilnehmer beantworteten Fragen bezüglich ihres psychischen Wohlbefindens und machten Aussagen zu allfälligen psychiatrischen Behandlungen und Beeinträchtigungen im Alltag respektive bei der Arbeit. [1][2][3]

Im dritten und letzten Block ging es darum, den Zusammenhang zwischen dem psychischem Wohlbefinden und der Beziehung zu Gott zu erforschen. Hierzu gaben die Teilnehmer Auskunft über ihr Verhalten in schwierigen Situationen und inwiefern ihnen Gott dabei hilft.

Nachdem 36 Personen im Alter zwischen 16 und 30 Jahren die Umfrage vollständig ausgefüllt hatten, wurden die Resultate ausgewertet, analysiert und in Grafiken dargestellt.

## 4 UMFRAGEERGEBNISSE

### 4.1 BLOCK 1: ALLGEMEINE INFORMATIONEN ÜBER PERSONALIEN, INTENSIVITÄT SOWIE ART DES GLAUBENS

Die Umfrage wurde von dreizehn männlichen sowie dreiundzwanzig weiblichen Teilnehmern ausgefüllt. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer beträgt 22 Jahre. Die meisten sind in einem christlichen Elternhaus aufgewachsen und wurden dadurch schon in frühen Jahren mit dem Thema Gott konfrontiert. Nur vier Studienteilnehmer fanden erst im Jugendalter durch einschneidende persönliche Erlebnisse oder religiöse Freunde zum Glauben. Somit ist auch naheliegend, dass ca. zwei Drittel der Teilnehmerangaben, durch die Eltern auf Gott gestossen zu sein. Der Rest fand durch Geschwister, andere Verwandte oder Freunde zum Glauben. Nur jemand gab an, selber auf Gott gestossen zu sein. Wie in Abbildung 1 ersichtlich ist, haben über 75% der Teilnehmer einen intensiven oder sehr intensiven Kontakt zu Gott, was in Anbetracht der befragten Zielgruppen zu erwarten war.

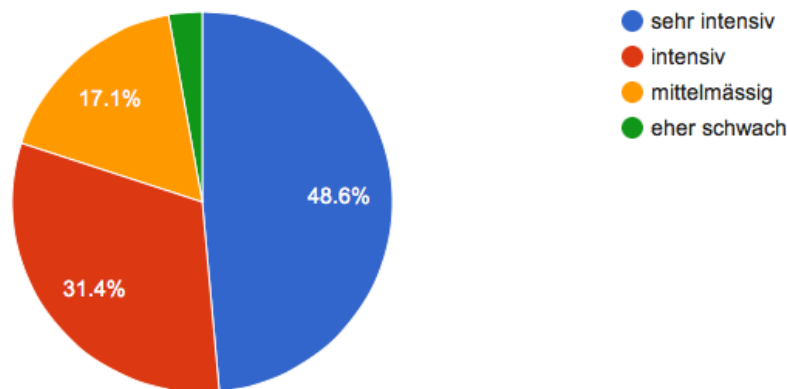


Abbildung 1: Antworten der Befragten auf die Frage nach der Intensivität ihrer Beziehung zu Gott

Wie sich aus dem hohen Prozentsatz mit einer intensiven oder sehr intensiven Beziehung zu Gott ableiten lässt, beten die meisten täglich und so oft wie möglich. Einige gaben sogar an, dass sie ständig beten und in Kontakt zu Gott stehen. Nur drei Teilnehmer beten nicht täglich, sondern drei- bis viermal wöchentlich.

Die letzte Frage zu den allgemeinen Informationen „Wie oft besuchen Sie die Gemeinde oder Kirche?“ ergab, dass alle Befragten - bis auf vier Ausnahmen, welche die Kirche/Gemeinde ca. zweimal im Monat besuchen - mindestens einmal wöchentlich in die Kirche/Gemeinde gehen.

### 4.2 BLOCK 2: PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

Die erste Frage in diesem Block bezieht sich auf den wöchentlichen Alkoholkonsum der Befragten. 55.6% trinken kein Bier, 50% keinen Wein und 75% trinken keine Spirituosen. Der Rest der Befragten gab an, 0,1-1 Liter der genannten alkoholischen Getränke zu sich zu nehmen.

Bei Frage 2 und 3 gaben die Teilnehmer Auskunft über ihren Nikotinkonsum und die Einnahme von illegalen Drogen. Nur eine Person raucht, allerdings haben fast 20% der Teilnehmer schon einmal illegale Drogen konsumiert.

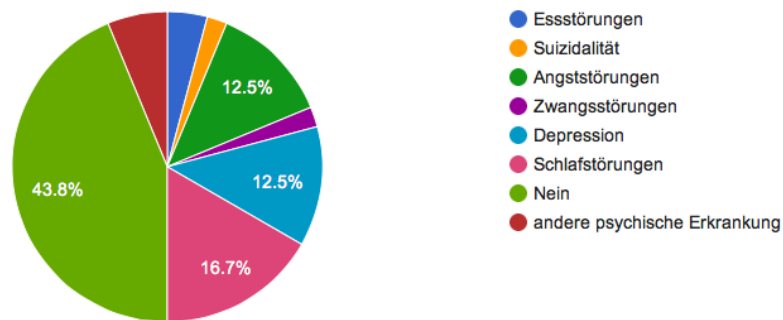


Abbildung 2: Antworten der Teilnehmer auf die Frage, ob sie schon einmal an einer oder mehrerer der folgenden Krankheiten gelitten haben

Bei Frage 5 ging es darum, die Häufigkeit der aufgeführten psychischen Erkrankungen zu erforschen. Wie in Abbildung 2 ersichtlich ist, sagen 55.6% der Befragten, dass sie schon einmal an einer der Erkrankungen gelitten haben. Trotzdem waren nur 12.1% respektive vier Teilnehmer in psychiatrischer Behandlung. Fast 17% waren schon einmal durch psychische Probleme bei der Arbeit/Ausbildung, ca. 20% im Alltag beeinträchtigt, wie Fragen 6-8 zu diesem Block ergaben.

Der letzten Block, der das Verständnis des Zusammenhangs zwischen Gott und des psychischen Wohlbefindens zum Ziel hatte, begann ich mit der Frage „Was hilft Ihnen in schwierigen Situationen?“

Antwort	gar nicht 1	schwach 2	mittelmässig 3	stark 4	sehr stark 5	Wert
Austausch mit Freunden		2 5.6%	5 13.9%	22 61.1%	7 19.4%	3.9 / 5
Austausch mit der Familie	1 2.8%	2 5.6%	10 27.8%	18 50%	5 13.9%	3.7 / 5
Austausch mit der Gemeinde/Kirche		2 5.6%	12 33.3%	13 36.1%	7 19.4%	3.6 / 5
Beten/Kontakt zu Gott		1 2.8%	2 5.6%	11 30.6%	22 61.1%	4.5 / 5
Ablenkung	3 8.3%	9 25%	14 38.9%	4 11.1%	6 16.7%	3 / 5
Essen/Trinken	9 25%	14 38.9%	8 22.2%	3 8.3%	2 5.6%	2.3 / 5
Sport	4 11.4%	15 42.9%	9 25.7%	6 17.1%	1 2.9%	2.6 / 5
Meditation	25 71.4%	6 17.1%	2 5.7%		2 5.7%	1.5 / 5
Körpertherapie (Atemübungen, Massage etc.)	23 65.7%	7 20%	5 14.3%			1.5 / 5
<b>36 Teilnehmer / 321 Antworten</b>	<b>67</b>	<b>58</b>	<b>67</b>	<b>77</b>	<b>52</b>	

Abbildung 3: Antworten der Teilnehmer auf die Frage, was ihnen in schwierigen Situationen hilft

Klar ersichtlich ist, dass den Befragten vor allem das Beten und der Kontakt zu Gott am meisten hilft. Auch der Austausch mit Freunden, Familie und der Gemeinde bzw. Kirche ist bei mehr als der Hälfte eine starke bzw. sehr starke Hilfe. Weniger gut bewertet wurden hingegen Methoden zur Selbsthilfe wie Meditation, Körpertherapie, Sport und Essen/Trinken.

Nebst der in der Tabelle aufgeführten Bewältigungsstrategien in schwierigen Situationen haben die Studienteilnehmer auch Musik, Natur und Bibel Lesen als weitere Möglichkeiten, mit Problemen umzugehen, angegeben.

Frage 3 zu diesem Block sollte klarstellen, wie stark Gott den Befragten in den folgenden vier Bereichen hilft.

Antwort	gar nicht 1	schwach 2	mittelmässig 3	stark 4	sehr stark 5	Wert
▼ ...bei schwierigen Entscheidungen?		1 2.8%	5 13.9%	10 27.8%	20 55.6%	4.4 / 5
▼ ...bei Zukunftsängsten?		1 2.8%	2 5.6%	16 44.4%	17 47.2%	4.4 / 5
▼ ...beim Selbstbewusstsein?		2 5.6%	9 25%	15 41.7%	10 27.8%	3.9 / 5
▼ ...eine optimistische Einstellung zu wahren?		2 5.6%	8 22.2%	13 36.1%	13 36.1%	4 / 5
<b>36 Teilnehmer / 144 Antworten</b>		<b>6</b>	<b>24</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	

Abbildung 4: Antworten der Teilnehmer auf die Frage "Wie stark hilft dir Gott bei...?"

Es stellt sich heraus, dass klar die Mehrheit der Befragten der Meinung ist, dass ihnen Gott bei schwierigen Entscheidungen, Zukunftsängsten, dem Selbstbewusstsein und beim Bewahren einer optimistischen Einstellung stark oder sehr stark hilft.

Die Antworten auf die letzte Frage des dritten Blocks und der ganze Umfrage „Wie hilft Ihnen Gott? Wie würden Sie seine Hilfe beschreiben?“ fielen sehr vielfältig aus. Häufig wurden Schlagwörter wie Beschützer, Vater, Bruder, Mutter, Freund, guter Zuhörer, Ratgeber, Führer, Schöpfer, Vertrauter genannt. Zusammengefasst beschrieben die Teilnehmer Gottes Hilfe wie folgt: Gott helfe durch seine unendliche, bedingungslose Liebe, sein Wort, seine Güte, seine Gnade, seine Souveränität, sein Wissen und seine Stärke. Er gebe Sicherheit, einen inneren Frieden und eine Ruhe, die sonst niemand geben könne. Er nehme Ängste, gebe Hoffnung, Motivation sowie Mut und trage einem in schlechten Zeiten. Man wisse, dass man nie alleine sei, er schenke Trost und gute Freunde, welche einem immer zur Seite stehen. Oder wie eine Person kurz und prägnant formulierte: „Gott hilft so, wie ich es gerade brauche.“

## 5 DISKUSSION

Auffallend ist die hohe Anzahl der Teilnehmer, welche gar keinen Alkohol konsumieren. Laut einem Faktenblatt des Bundesamts für Gesundheit nehmen Jugendliche zwischen 15 und 24 Jahren an Wochenendtagen (Fr-So) zwischen 26.7g und 30.3g und an Wochentagen (Mo-Do) zwischen 2.3 und 4.6g Reinalkohol zu sich.<sup>1</sup> [7] Dies ist deutlich mehr, als der durchschnittliche Konsum der Umfrageteilnehmer.

Noch auffallender ist die niedrige Quote (2.8%) an Rauchern, welche weit unter dem schweizerischen Mittelwert (ca.25% der Bevölkerung ab 15 Jahren) [8] liegt.

Da viele verschiedene Substanzen unter dem Begriff illegale Drogen zusammengefasst werden, ist es schwierig, die erhaltenen Daten mit schweizerischen Mittelwerten zu vergleichen. Es lässt sich aber sagen, dass gemäss Suchtmonitoring Schweiz fast ein Drittel der Bevölkerung ab 15 Jahren schon einmal Cannabis konsumiert hat [9], was über den erhaltenen 20% der Umfrageteilnehmer liegt.

<sup>1</sup> Referenzwert: 7-12g Reinalkohol entsprechen in etwa einem Standardgetränk

Die Prävalenzen der psychischen Erkrankungen bei den Umfrageteilnehmern werden in der untenstehenden Tabelle mit Durchschnittswerten verglichen.

<b>Psychische Erkrankung</b>	<b>Prävalenz Umfrageteilnehmer</b>	<b>Durchschnittsprävalenz[1]</b>
<b>Esstörung</b>	4.2%	ca. 3-4%
<b>Angststörung</b>	12.5%	ca. 10%
<b>Zwangsstörung</b>	2.1%	ca. 2%
<b>Depression</b>	12.5%	ca. 6%
<b>Schlafstörung</b>	16.8%	ca. 20%

**Tabelle 1: Vergleich der Prävalenz bei den Umfrageteilnehmern mit der Durchschnittsprävalenz**

Zu der Suizidalität gibt es keine eindeutigen Vergleichswerte, da viele Suizidversuche nicht gemeldet oder gar nicht erst bemerkt werden. Ausserdem werden auch Gedanken und Pläne bezüglich Suizid, welche nicht vom System erfasst werden können, unter Suizidalität verstanden. Sicher ist aber, dass der Suizid bei Jugendlichen die dritthäufigste Todesursache ist[1]. Dass jedoch einer von den 36 Umfrageteilnehmern an Suizidalität leidet oder gelitten hat, kann durchaus ein zufälliges Positivresultat sein.

Auch bei den Esstörungen gibt es keine gesicherten Vergleichswerte, da viele verschiedenen Krankheiten u.a. zum Beispiel Bulimia nervosa und Anorexia nervosa unter Esstörungen verstanden werden. Essstörung ist also ein Sammelbegriff, welcher über keinen genauen Prävalenzwert verfügt. Für den Durchschnittsprävalenzwert in der obenstehenden Tabelle wählte ich die Summe der Prävalenzen von Bulimia nervosa und Anorexia nervosa.

Ansonsten lässt sich sagen, dass die Prävalenzen bei den Umfrageteilnehmern ungefähr mit den Durchschnittsprävalenzen korrelieren.

Zur Frage, was den Umfrageteilnehmern in schwierigen Situationen hilft, fand ich sehr spannend, dass der Kontakt zu Gott und das Beten sehr hoch bewertet wurden, der Austausch mit der Gemeinde/Kirche hingegen eher als mittelmässig hilfreich eingestuft wurde.

Auch sehr interessant ist, dass die Mehrheit der Umfrageteilnehmer der Meinung ist, dass ihnen Gott bei schwierigen Entscheidungen, Zukunftsängsten, dem Selbstbewusstsein und beim Bewahren einer optimistischen Einstellung stark oder sehr stark hilft. Alle vier Bereiche spielen bei der Prävention respektive der Bewältigung von psychischen Störungen eine wichtige Rolle. Auch aus den Antworten zu der letzten Frage lässt sich herauskristallisieren, dass Gott die nötige Hilfe stellt, wenn jemand in einer schwierigen Situation ist beziehungsweise an einer psychischen Erkrankung leidet.

## 6 FAZIT

Aufgrund der relativ kleinen Anzahl an Umfrageteilnehmern ist es nicht möglich, statistisch relevante Aussagen zu machen. Trotzdem lassen sich einige Tendenzen beobachten, welche ich zur Beantwortung meiner Fragestellungen heranziehe. Eindeutig auffallend ist, dass die religiösen Jugendlichen und junge Erwachsene meiner Umfrage weniger Alkohol, Nikotin und Drogen konsumieren als der Durchschnitt der Gleichaltrigen. Ein möglicher Grund dafür könnte sein, dass die Bibel Mässigkeit und Selbstbeherrschung propagiert. Auch Enthaltsamkeit und Verzicht gelten als gute Tugenden und werden somit häufig in der Praxis umgesetzt. [6]

Bezüglich psychischer Entwicklungsstörungen während der Adoleszenz liess sich kein vermindertes Auftreten der Störungen feststellen. Allerdings – und hiermit wird auch die dritte Fragestellung beantwortet – hilft Gott den Umfrageteilnehmern genau in denjenigen Bereichen, wie z.B. Selbstbewusstsein, Zuversicht, Angstbewältigung, innere Ruhe etc., welche zur Bewältigung respektive Prävention von psychischen Entwicklungsstörungen erforderlich sind. Ausserdem gaben viele Umfrageteilnehmer an, dass sie zwar oft fallen, jedoch immer wissen, dass sie auf Gott zählen können, dass er stärker sei, dass er sie durch die Dunkelheit trage, dass sie nie alleine seien und sie somit keine Angst vor dem Fallen haben müssen.

Dadurch, dass 33 von 36 Teilnehmer das Beten und den Kontakt zu Gott als eine starke bis sehr starke Hilfe in schwierigen Situationen ansehen, wird diese Aussage zusätzlich unterstrichen.

Abschliessend lässt sich sagen, dass es, wie auch in den Studien von Harold Koenig, beschrieben ist [4][5], einen Zusammenhang zwischen dem psychischen Wohlbefinden und dem Glauben gibt. Religiösen Jugendlichen und jungen Erwachsenen scheint es einfacher zu fallen, eine positive Einstellung zu wahren, da sie sich auf Gott verlassen. Um genauere Wirkmechanismen und Auswirkungen beschreiben zu können, bedarf es jedoch weiterer Forschung in einem grösseren Rahmen.



## QUELLENVERZEICHNIS

### LITERATUR

- [1] Lempp, Thomas (2014): Kinder- und Jugendpsychiatrie. 2. Aufl., München: Elsevier GmbH.
- [2] Rothenberger, Aribert, Scott, Stephen und Goodmann, Robert (2005): Kinderpsychiatrie kompakt. 2. Aufl., Darmstadt: Steinkopff Verlag.
- [3] Seinhausen, Hans-Christoph (2010): Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Lehrbuch der Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie. 7. Aufl., München: Elsevier GmbH.
- [4] Bensch, Danielle (2011): Warum der Glaube an Gott das Leben verlängert.  
<http://www.welt.de/gesundheit/article13318334/Warum-der-Glaube-an-Gott-das-Leben-verlaengert.html> [19.04.2016]
- [5] Hollersen, Wiebke (2015): So gut ist Glauben für unsere Gesundheit.  
<http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article136101491/So-gut-ist-Glauben-fuer-unsere-Gesundheit.html> [20.04.2016]
- [6] Musolff: Was sagt uns die Bibel über Alkohol.  
<http://www.christus-kommt-bald.de/019870933f0fb3718/020f6795de1046803.html>  
[21.02.2016]
- [7] Bundesamt für Gesundheit (2013): Faktenblatt Jugend und Alkohol.  
[http://www.google.ch/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=0ahUKEwjnrKru53MAhVmB-MAKHWcwAH0QFgg5MAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.bag.admin.ch%2Fthemen%2Fdrogen%2F00039%2F04355%2F10157%2Findex.html%3Flang%3Dde%26download%3DnHzLpZeg7t%2Clnp6I0NTU042l2Z6ln1acy4Zn4Z2qZpnO2Yuq2Z6gpJCLeYB%2Cf2ym162epYbg2c\\_JjKbNoKSn6A--&usg=AFQjCNFLYZ6KnjHjEBXNbApwZnkoZwr0lw](http://www.google.ch/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=5&ved=0ahUKEwjnrKru53MAhVmB-MAKHWcwAH0QFgg5MAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.bag.admin.ch%2Fthemen%2Fdrogen%2F00039%2F04355%2F10157%2Findex.html%3Flang%3Dde%26download%3DnHzLpZeg7t%2Clnp6I0NTU042l2Z6ln1acy4Zn4Z2qZpnO2Yuq2Z6gpJCLeYB%2Cf2ym162epYbg2c_JjKbNoKSn6A--&usg=AFQjCNFLYZ6KnjHjEBXNbApwZnkoZwr0lw) [20.04.2016]
- [8] Suchtmonitoring Schweiz (2013-2016): Tabak.  
<http://www.suchtmonitoring.ch/de/1.html> [20.04.2016]
- [9] Suchtmonitoring Schweiz (2013-2016): Cannabis.  
<http://www.suchtmonitoring.ch/de/4.html> [20.04.2016]

### ABBILDUNGEN

Bild Titelblatt: <http://die-resilienz-experten.de/wp-content/uploads/2015/07/Sonne-hinter-Wolken.jpg>

Abb. 1 -4: Eigenaufnahmen von der Webseite Findmind.