

# „Wer betet, ist krisenfester“

Der Wiener Psychiater und Psychotherapeut Raphael M. Bonelli über die heilsame Wirkung von Religion und Gebet.

■ *Herr Dr. Bonelli, welche Auswirkung hat Beten auf die Psyche des Menschen?*

Aktuelle Studien sprechen eine deutliche Sprache: Im Gegensatz zur Freud'schen These, dass Religion kollektive Zwangsneurose und pathologisch sei, zeigen sie: Religiosität trägt zur psychischen Gesundheit bei. Menschen, die ein religiöses Leben pflegen, sind weniger von Depressionen betroffen, weniger suizidgefährdet und weniger anfällig für Suchterkrankungen.

■ *Gilt dieser allgemeinere Befund auch für das Gebet im Speziellen?*

Ja, denn Beten ist gelebte Religiosität. Es gibt keine Religiosität ohne Gebet! Insofern kann man durchaus sagen: Wer betet, ist krisenfester. In meiner psychiatrischen Praxis sehe ich, dass jemand, der ein intensives Gebetsleben führt, psychisch stabiler ist.

■ *Worin zeigt sich diese psychische Wirkung des Gebets konkret?*

Betende Menschen können mit Schicksalsschlägen besser umgehen, weil sie eine Instanz über sich wissen, vor der sie alles an- und aussprechen können. Allein dieses bewusste Aussprechen-Können ist schon heilsam. Das Gebet bietet einen ähnlich geschützten Kommunikationsraum, wie er etwa auch in Ehen besteht, in dem man ebenfalls offen und angstfrei redet. Auch hier gilt: Was heilt, ist die Beziehung.

■ *Inwiefern ist Beziehung an sich bereits heilsam?*

Das heilsame Moment liegt im Perspektivenwechsel. Indem ich mich im Gebet dem anderen öffne, springe ich über meinen eigenen Schatten. Ich gewinne Distanz zu mir und lerne, Dinge mit anderen Augen zu sehen – mit den Augen Gottes. Durch diesen Sprung in die Transzendenz wird die schlimmste Dramatik in ein anderes Licht gerückt. Das relativiert vieles, es kommt zu heilsamen Aha-Erlebnissen.

■ *Nützen Sie diesen Zugang zum Gebet auch in ihrer psychiatrischen Praxis?*

Ich bete niemals mit meinen Patienten, oft aber für meine Patienten. Wenn sie religiös sind, spreche ich mit ihnen über den Stellenwert der Religion in ihrem Leben. Aber ich arbeite nicht „apostolisch“ in dem Sinn, dass ich sie zum Glauben bekehren möchte. Das ist nicht mein Auftrag als Arzt. Ich versuche, Religion als positive Ressource bei jenen zu nützen, die da einen Zugang haben.

Das Interview führte Henning Klingen. ■