

## Zurück ans Licht –

### Ein Blick in Wirkungsstudien zu Depression und Angst

Wenn eine Depression die Seele verdunkelt, Angst die Kehle zuschnürt und den Schlaf raubt, sucht der Mensch Hilfe. Der Weg zurück ins Licht führt immer häufiger über den Aufenthalt in Psychosomatischen Kliniken und integrativen Therapien bei denen sich Mediziner und Psychologen verschiedener Ansätze bedienen – auch dem der Meditation. Traumata, Dauerstress und andere belastende Ereignisse ändern die Aktivität mancher Genabschnitte und können Menschen so vulnerabel machen - etwa für Depressionen.<sup>1</sup> Umgekehrt wirken Umwelteinflüsse auch in epigenetisch: Wenn Verhalten und Erleben sich ändern, verbinden sich auch die Synapsen im Gehirn. Die Krankheit wird verlernt.

Spiritualität schützt vor Depressionen, mindert Angst und gilt als Ressource für psychische Gesundheit. Spiritueller / Religiöser / Persönlicher Glaube beeinflusst die Qualität des Lebens positiv. (Weltgesundheitsorganisation (WHO)). Diese Einschätzung fördert den Eingang achtsamkeitsbasierter Verfahren und Meditation in das Gesundheitswesen. In allen religiösen Traditionen, im Osten wie im Westen werden Schulungswege und spirituelles Wachstum beschrieben. Spiritualität und ein meditatives Leben kann helfen, sich stärker und leichter in sich selbst zu verankern und ein mitfühlendes stabiles Zentrum zu finden, was sich ausbalanciert. Und wirklich gelangen zusammenfassend betrachtet viele Wirkungsstudien zu überwiegend positiven Ergebnissen. So wurde in einer Längsschnittstudie (1990-2010) sehr detailliert der Einfluss von Spiritualität auf die psychische Gesundheit untersucht. Zusammengefasst zeigte sich dabei bei 72,1 % der untersuchten Fälle ein positiver Zusammenhang, bei 18,6 % sowohl positiv als auch negativ, und nur 4,7 % berichteten von negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit (Bonelli/Koenig, 2013).

Bei den Krankheitsbildern „Depression, Suizid und Substanzabhängigkeit“ zeigt die Korrelation, dass spirituelle Menschen seltener von diesen Krankheitsbildern betroffen sind. Derjenige ist gesünder, der diese Bewältigungsstrategien im Umgang mit Leid und Krankheit einsetzen kann, er genießt eine höhere Lebenszufriedenheit, und kann mit einer höheren Lebenserwartung rechnen. (Utsch, et al., 2014) Eine Studie die an 177 HIV- Erkrankten in den USA durchgeführt wurde– untersuchte den Einfluss und den Nutzen von spirituellen Coping-Strategien im Krankheitsverlauf. (Kremer et al., 2012) Rund 60% der Befragten sahen einen persönlichen positiven Nutzen. Menschen, die über ein „spirituelles Wohlbefinden“ verfügen, erreichen im Fall existenzbedrohender Ereignisse eine bessere Anpassung. Eine wertschätzende Beziehung mit sich selbst, seiner Umwelt und einer höheren Macht, wird mit einem positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit in Verbindung gebracht. (Baldacchino und Draper 2001)

---

<sup>1</sup> In der [Psychologie](#) wird Vulnerabilität als das Gegenteil von [Resilienz](#) betrachtet. Vulnerable Personen werden besonders leicht emotional verwundet und entwickeln eher [psychische Störungen](#).

Spiritualität vermittelt Vertrauen in das eigene Geführtwerden und kann die Balance bieten, um in uns dauerhaft eine wertschätzende, wachstumsförderliche achtsame Grundhaltung zu implementieren. Meditation verschafft uns zuverlässig Zugang zu diesem intrinsischen Potenzial, das sich oft ängstlich verhüllt und ungeordnet in uns bewegt - unzugänglich und nebulös erscheint. Der Nebel lichtet sich durch regelmäßiges Meditieren, Besinnung auf den Atem. „*Spiro*“- ich atme. Es handelt sich demnach um die Kultivierung einer nach Sinn und Bedeutung suchenden Lebenseinstellung, bei der „sich der/die Suchende ihres ‚göttlichen‘ Ursprungs bewusst ist (wobei sowohl ein transzendentes als auch ein immanentes göttliches Sein gemeint sein kann, z.B. Gott, Allah, JHW, Tao, Brahman, Prajna, All-Eines u.a.) und eine Verbundenheit mit anderen, mit der Natur, mit dem Göttlichen usw. spürt.“ (Büssing 2006)

Fazit: Wenn wir meditieren, wir mehr und mehr unsere Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen beobachten, achtsamer werden; wenn wir spiritueller werden und Meditation mehr und mehr einen festen Platz, sei es im privaten Alltag, der Gesundheitsförderung, in der Lebenspflege oder der Psychotherapie bekommt beugen wir u.a. stressbedingten Erkrankungen, Depressionen und Angststörungen vor – wir brauchen nichts zu fürchten als unsere eigene Angst. Dann zieht sich Spiritualität, wie Osho es sagt als ein roter Faden innerer Qualität wie bei ihm durch unsere Erinnerungen. „Wenn ihr die Geschichten aus meiner Kindheit hört, so versucht bestimmte Eigenschaften zu finden. Seht nicht nur die Geschichte, sondern eine innere Qualität, die sich wie ein roter Faden durch meine ganzen Erinnerungen zieht. Dieser Faden ist Spiritualität. Für mich bedeutet Spiritualität einfach, sich selbst zu finden. Ich habe niemals anderen erlaubt, diese Arbeit für mich zu tun, denn keiner kann diese Arbeit für mich tun. Man muss es selbst tun.“ (Osho 2001)