

10 Lebensstil und psychische Gesundheit

„Bester Mann, [...] schämst du dich nicht, für Geld zwar zu sorgen, wie du dessen aufs meiste erlangest, und für Ruhm und Ehre; – für Einsicht aber und Wahrheit und für deine Seele, daß sie sich aufs beste befinde, sorgst du nicht, und hierauf willst du nicht denken?“

– Platon¹⁴²

Welche Facetten sollte ein Lebensstil beinhalten, welcher förderlich ist für die psychische Gesundheit des Einzelnen, welche Aspekte einer gewählten Lebensführung dienen dem individuellen (und möglicherweise auch dem sozialen) Wohlbefinden? Aus den bisherigen Betrachtungen sind zwar bereits viele Ideen abzuleiten, wie man sein eigenes Leben entsprechend gestalten könnte, um dem Ideal der Eudämonie näher zu kommen, es sollen nun aber noch in systematischer Weise konkrete Empfehlungen zum Lebensstil folgen, welche unter Berücksichtigung umfangreicher Forschungsergebnisse und einer zugrundeliegenden klinischen Evidenz, ausdrücklich dienlich, wenn nicht sogar Grundlage sind für die psychische Gesundheit einer Person. Diese wollen wir generell als Minimalforderung für das umfassendere psychische Wohlbefinden betrachten – und damit als Ausdruck und/oder Voraussetzung eines „guten“ Lebensstils.

Roger Walsh (2011), Professor für Psychiatrie, Philosophie und Anthropologie und Autor zahlreicher Artikel u. a. zur Bewusstseinsforschung und zur transpersonalen Psychologie¹⁴³, zählt in seinem hervorragenden Übersichtsartikel „Lifestyle and Mental Health“ (auf welchen im Folgenden überwiegend Bezug

¹⁴² Platon, 2016, S. 21

¹⁴³ Die transpersonale Psychologie stellt eine Weiterentwicklung der humanistischen Psychologie dar, insbesondere verknüpft diese Weisheitslehren mit moderner Psychologie. Dabei richtet sich der Fokus nicht nur auf die individuelle Persönlichkeit, sondern *über die Persönlichkeit hinaus* auch auf philosophische, religiöse und spirituelle Aspekte; es werden somit explizit auch psychische Erfahrungen berücksichtigt, die über das rationale, „normale“ Bewusstsein hinausgehen (z. B. im Rahmen von spirituellen Erlebnissen).

genommen wird – soweit keine anderen Quellen angegeben sind) insgesamt acht Themenfelder auf, die in hohem Maße relevant sind für Wohlbefinden und mentale Gesundheit und daher bei der Gestaltung des persönlichen Lebensstils besondere Beachtung verdient haben: (1) Bewegung, (2) Ernährung, (3) Natur, (4) positive Emotionen und Freizeitgestaltung, (5) Entspannung und Stressmanagement, (6) Religion und Spiritualität, (7) Beziehungen und (8) Altruismus.

Walsh betont die enorme Bedeutung des Lebensstils für die Behandlung von Psychopathologien, für die allgemeine Förderung psychischen und sozialen Wohlbefindens sowie für den Erhalt und die Verbesserung kognitiver Fähigkeiten. Den großen, leider jedoch weitgehend unterschätzten bzw. nicht beachteten Mehrwert im therapeutischen Kontext (für Ärzte, Therapeuten, Patienten *und* Gesellschaften) hervorhebend, spricht er auch von therapeutischen Lebensstil-Änderungen (engl. *therapeutic lifestyle changes*, TLCs), die als Behandlungsoption wie auch zur Prävention von psychischen Krankheiten berücksichtigt werden sollten:

Lifestyle changes can offer significant therapeutic advantages for patients, therapists, and societies. [...] TLCs have few negatives. Unlike both psychotherapy and pharmacotherapy, they are free of stigma and can even confer social benefits and social esteem. In addition, they have fewer side effects and complications than medications. TLCs offer significant [...] benefits to patients, such as improvements in physical health, self-esteem, and quality of life. (Walsh, 2011, S. 580)

TLCs sind laut Walsh zudem kostengünstig und bieten durch den potenziellen Rückgang von Krankheiten, die in Zusammenhang mit der persönlichen Lebensführung stehen (wie z. B. Adipositas), weitere enorme wirtschaftliche und gesamtgesellschaftliche Vorteile. Betrachten wir nun nacheinander die wichtigsten Lebensstil-Faktoren, welche mit mentaler und psychischer Gesundheit assoziiert sind.

Bewegung¹⁴⁴

Neben dem Nutzen für körperliche Erkrankungen (vorbeugend z. B. bei Krebs, therapeutisch wirksam z. B. bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen) zeigt Bewegung insbesondere auch bei psychischen Erkrankungen ein enormes Potenzial: Präventiv und therapeutisch wirksam ist ein bewegungsreicher Lebensstil bei Depressionen, es zeigen sich zudem Behandlungserfolge u. a. bei Angst- und Essstörungen, bei Alzheimer sowie bei einigen Symptomen der Schizophrenie. Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf das Hirnvolumen aus, trägt mutmaßlich zur Neurogenese (Bildung neuer Nervenzellen), der Ausbildung von Nervensynapsen und der Verbindung von Nervenzellen untereinander bei; es überrascht daher nicht, dass Bewegung mit bedeutsamen kognitiven Vorzügen verknüpft ist: “These range from enhancing academic performance in youth, to aiding stroke recovery, to reducing age-related memory loss and the risk of both Alzheimer’s and non-Alzheimer’s dementia in the elderly.” (Walsh, 2011, S. 581). Ein kognitiver Nutzen zeigt sich ausdrücklich bei Sport-Programmen, welche länger als sechs Monate durchgeführt wurden (obwohl auch schon bei kürzerer, ein- bis dreimonatiger Dauer positive mentale Wirkungen festzustellen sind), dabei sind Bewegungseinheiten, welche länger als 30 Minuten andauern für einen kognitiven Benefit entscheidend,¹⁴⁵ verstärkt werden kann dieser Effekt durch eine Kombination von Krafttraining und Ausdauersport.

Ernährung

Ernährung ist ein weites Feld, hier kann sich der Einzelne bei der Suche nach der „gesündesten“ Ernährungsweise schnell überfordert fühlen. Walsh hat aus der kaum mehr überschaubaren Fülle an verfügbaren Studien, die vermeintlich aussagekräftigsten Erkenntnisse zusammengefasst; bei einer primär der

¹⁴⁴ Obwohl die Risiken von (vermehrter) körperlicher Aktivität generell als gering eingeschätzt werden, empfiehlt sich eine initiale medizinische Untersuchung, insbesondere bei bestehenden Vorerkrankungen; bevor also mit einem neuen Sportprogramm im Sinne einer Lebensstiländerung begonnen wird, gilt: „Fragen Sie ihren Arzt“ oder überprüfen Sie anderweitig und ggf. eigenverantwortlich ihren aktuellen Gesundheitszustand.

¹⁴⁵ In den meisten Studien werden Bewegungseinheiten (egal ob Tanzen, Joggen, Radfahren, Wandern) von 45 Minuten bis 60 Minuten Dauer im sog. aeroben Bereich als förderlich für die mentale Gesundheit angesehen, diese werden dabei gewöhnlich 3- bis 4-mal pro Woche durchgeführt. Es wird von wissenschaftlicher Seite aber auch betont, dass *jede* auch noch so kurze Bewegungsausübung besser ist als keine.

psychischen Gesundheit zuträglichen Ernährungsweise gilt es demnach folgende drei Grundsätze zu beachten:

- 1.) Die Nahrung sollte überwiegend aus mehrfarbigem Obst und Gemüse bestehen (sogenannte „Regenbogen-Diät“).
- 2.) Die Nahrung sollte etwas Fisch ("pescovegetarische Ernährung") enthalten; kalte Tiefseefische (z. B. Lachs), die einen hohen Gehalt an nützlichen Omega-3-Fischölen aufweisen, sollten bevorzugt werden.¹⁴⁶
- 3.) Überschüssige, d. h. nicht benötigte Kalorien sollten vermieden bzw. reduziert werden. Für den Einzelnen bietet die Reduzierung des Kalorienüberschusses medizinische und neuroprotektive Vorteile. (Die neuroprotektive Wirkung ist besonders hervorzuheben, da jüngste Erkenntnisse darauf hindeuten, dass Adipositas bei Erwachsenen mit einer *verminderten* kognitiven Funktion sowie einem *verringerten* Volumen der weißen und grauen Substanz des Gehirns einhergeht.)

Die Bedeutsamkeit des Verzehrs von Obst und Gemüse für einen „guten“ Lebensstil (im Sinne der Eudämonie) wird auch durch eine Korrelationsstudie aus Neuseeland gestützt: Junge Erwachsene, die mehr Obst und Gemüse aßen, berichteten über ein höheres durchschnittliches eudämonisches Wohlbefinden, intensivere Neugierde und größere Kreativität im Vergleich zu jungen Erwachsenen, die weniger Obst und Gemüse verzehrten (Conner, Brookie, Richardson & Polak, 2015). Himmerich und Erbguth (2014) weisen im Hinblick auf die obigen Ernährungsgrundsätze auf die (umfassendere) sogenannte mediterrane Ernährungsweise hin und schreiben diesbezüglich in der Zeitschrift „Der Nervenarzt“: „Traditionelle mediterrane Diät [...] scheint einen prophylaktischen Nutzen gegen Depression und Demenz zu bieten, wohingegen übermäßige Nahrungsaufnahme und Übergewicht das Risiko für beide Erkrankungen erhöhen.“ (S. 1514); Walsh ergänzt bei der mediterranen Ernährungsweise noch den durch eine Meta-Analyse – mit mehr als 1,5 Millionen berücksichtigten Personen – aufgezeigten Nutzen bei Morbus Parkinson.

¹⁴⁶ Auf Fischarten mit hohem Quecksilbergehalt (vor allem Hai, Schwertfisch, Königsmakrele und Torpedobarsch) sollte dabei aber verzichtet werden, insbesondere Schwangere sollten diese zwingend meiden (siehe z. B. Oken et al., 2008).

Ein prophylaktischer und therapeutischer Nutzen wird auch verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln¹⁴⁷ zugeschrieben, hervorzuheben sind dabei Vitamin D und Fischöl.

Ein Mangel an Vitamin D ist in der westlichen Welt erfahrungsgemäß vorherrschend, Studien weisen dabei auf einen Zusammenhang eines zu niedrigen Vitamin-D-Spiegels mit Depression, bipolarer Störung und Schizophrenie hin (eine körpereigene Synthese von Vitamin D findet durch die UV-B-Strahlung des natürlichen Sonnenlichts über die Haut statt;¹⁴⁸ über die Nahrung wird dagegen kaum Vitamin D aufgenommen). Der Arzt Raimund von Helden (2016) äußert sich hinsichtlich eines in der Bevölkerung vorliegenden Vitamin-D-Mangels und seinen persönlich gemachten Erfahrungen wie folgt:

Vitamin-D-Mangel erwies sich als ein Massenphänomen. Es ist der häufigste pathologische Laborwert in Deutschland, ebenso wie in anderen Industrieländern. Es ist erschütternd, daß diese Tatsache in der praktizierten Medizin bislang unberücksichtigt blieb, obwohl die wissenschaftlichen Erkenntnisse klar und eindeutig sind. (S. 12)

Von Helden spricht von positiven Erfolgen einer Vitamin-D-Therapie u. a. bei Allergien, Migräne, Schwindel und chronischer Müdigkeit, er gibt auch klare Empfehlungen zur Einnahme und Dosierung von Vitamin-D-Präparaten in Abhängigkeit vom Körpergewicht.¹⁴⁹

Förderlich für die psychische Gesundheit scheint auch die Nahrungsergänzung mit Fischöl zu sein, insbesondere die darin enthaltenen Omega-3-

¹⁴⁷ Vor der Einnahme von bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln holen Sie sich bitte fachlichen Rat ein, insbesondere was die mögliche Dosierung betrifft; der Autor übernimmt diesbezüglich keine Verantwortung für etwaige Risiken und/oder Nebenwirkungen.

¹⁴⁸ Die Synthese von Vitamin D hängt dabei vom Sonnenstand ab, in den Ländern nördlich des 40. Breitengrades (Deutschland liegt zwischen 47° und 55° nördlicher Breite) kann in den Monaten Oktober bis März kaum bzw. kein Vitamin D durch Sonnenlicht gebildet werden; als Faustregel gilt: Ist der eigene Schatten länger als die Körpergröße, wird kein/kaum Vitamin D gebildet. In den Wintermonaten ist man daher auf ausreichende Vitamin-D-Körperspeicher oder auf die zusätzliche Einnahme von Vitamin-D-Präparaten angewiesen. Ein vorherrschender Vitamin-D-Mangel wird u. a. auf die städtische Lebensweise und auf lange Arbeitstage in geschlossenen Räumen zurückgeführt (VitaminD.net, 2021).

¹⁴⁹ Für weitere Informationen zur Vitamin-D-Therapie, inkl. konkreter Dosierungsempfehlungen, sei hier auf das Buch „Gesund in sieben Tagen“ verwiesen (Helden, 2016).

Fettsäuren sind mit positiven Gesundheitsaspekten verknüpft: ein zu niedriger Omega-3-Spiegel geht nämlich einher mit affektiven Störungen sowie Schizophrenie, ein therapeutischer Nutzen bei der Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zeigt sich erneut bei Depressionen. Als Nahrungsergänzungsmittel helfen Omega-3-Fettsäuren bei älteren Personen die kognitive Fitness zu erhalten, bei Kindern gibt es Hinweise auf ein weniger aggressives Verhalten sowie auf eine Symptomverbesserung bei ADHS. Als besonders nützlich gelten die Omega-3-Fettsäuren EPA (Eicosapentaensäure, engl. *eicosapentaenoic acid*) und DHA (Docosahexaensäure, engl. *docosahexaenoic acid*); Empfehlungen zur Dosierung variieren, allerdings wird häufig auf eine tägliche Dosis von 1.000 mg EPA verwiesen.

Natur

Auf die äußerst förderlichen Aspekte von Naturerleben sind wir im vorherigen Kapitel („Im Einklang mit der Natur“) schon ausführlicher eingegangen; Walsh betont ebenfalls noch einmal den kognitiven Nutzen, den ein Aufenthalt in natürlicher Umgebung bieten kann und ergänzt im Hinblick auf unsere derzeitige Lebensweise kritisch:

Yet today we are conducting a global experiment in which we increasingly spend our lives in artificial environments—walled inside and divorced from nature. Within these nature-free settings, noise is often annoying, and lighting is often artificial, of low intensity (often less than 10% of the light intensity on sunny days), and composed of nonnatural spectra and rhythms. (Walsh, 2011, S. 583)

Folgen dieses Lebensstils seien beispielsweise Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, eine schlechtere Aufmerksamkeit bis hin zu allgemein reduzierten kognitiven Fähigkeiten, die sich bei jungen ebenso wie bei älteren Menschen bemerkbar machen. Insbesondere verweist Walsh in Zusammenhang mit einem naturfernen Leben auf die übermäßige Nutzung von (elektronischen) Medien in unserer Zeit, die mit hohen psychischen und physischen Kosten bei Kindern wie bei Erwachsenen in Verbindung gebracht werden, so dass sich hierfür bereits ein neuer Begriff etablieren konnte: Technopathologie.

Die therapeutische Dimension hervorhebend, wird noch auf „Stille“ bzw. auf die natürlichen akustischen Stimuli verwiesen mit der uns ein natürliches Umfeld versorgen kann; im Sinne der Theorie zur Wiederherstellung der Aufmerksamkeitsfähigkeit (ART; siehe vorheriges Kapitel, Abschnitt „Natur und Wohlbefinden“) wird hier ein regenerativer Effekt für die menschliche Psyche postuliert. Den enormen therapeutischen Nutzen von Natur im Allgemeinen bekräftigend (ebenfalls unter Rückgriff auf die ART), bringt es ein Zitat einer amerikanischen Forschergruppe mutmaßlich auf den Punkt: “Imagine a therapy that had no known side effects, was readily available, and could improve your cognitive functioning at zero cost. Such a therapy has been known to philosophers, writers, and laypeople alike: interacting with nature” (Berman et al., 2008, S. 1207).

Positive Emotionen und Freizeitgestaltung

Der amerikanischen Psychologieprofessorin und Wegbereiterin der Positiven Psychologie Barbara Fredrickson zufolge, ist die Einbindung in angenehme Aktivitäten ein zentrales Element für einen gesunden Lebensstil, insbesondere die dabei erfahrenen *positiven Emotionen* sind von Bedeutung: “Through experiences of positive emotions people *transform* themselves, becoming more creative, knowledgeable, resilient, socially integrated, and healthy individuals.” (Fredrickson, 2002, S. 123; zitiert nach Walsh, 2011, S. 585). Die zur (psychischen) Erholung dienlichen Freizeitaktivitäten können Spiel (auch Verspieltheit) und Humor beinhalten, diese fördern Wohlbefinden, soziale Fähigkeiten, Stimmung, das Immunsystem und den Reifeprozess bei Kindern. Weitere mögliche Aktivitäten können ästhetischer und künstlerischer Natur sein, wie Musik, Malen oder Poesie. Die Studienlage liefert insgesamt eindeutige Hinweise auf vielfältige psychologische und physische Vorteile, die mit unterhaltsamen, subjektiv als angenehm wahrgenommenen Freizeitbeschäftigungen einhergehen, vermittelt durch positive Emotionen. Das in der Selbstbestimmungstheorie postulierte psychische Wachstum, welches bei Befriedigung der menschlichen Grundbedürfnisse ermöglicht werden kann, wird in diesem Zusammenhang auch von Fredrickson explizit betont:

The bottom line message is that we should work to cultivate *positive emotions* in ourselves and in those around us not just as end states in themselves, but also *as a means of achieving*

psychological growth and improved psychological and physical health over time. (Fredrickson, 2002, S. 120; zitiert nach Walsh, 2011, S. 585; Hervorhebungen durch den Verfasser)

Offensichtlich können bei einer selbst gewählten, intrinsisch motivierten Tätigkeit im obigen Sinne, die Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und – bei Ausübung in Gemeinschaft – auch das Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit in hohem Maße befriedigt werden; die Zuordnung zu einem dem psychischen Wohlbefinden zuträglichen Lebensstil-Aspekt scheint daher mehr als gerechtfertigt. Insbesondere können auch die Lebensbereiche Bewegung, Natur und Beziehungen mit der hier dargestellten Freizeitgestaltung in positiver Weise überlappen.

Entspannung und Stressmanagement

Obwohl „Stress“¹⁵⁰ heutzutage allgegenwärtig ist, sind nur wenige Menschen darin geübt, diesem auf geeignete Weise zu begegnen. Als hilfreiche TLCs werden u. a. Bewegung, Freizeitgestaltung und Beziehungen (im Sinne sozialer Unterstützung) genannt, unterstützend und ergänzend wirksam sind dabei aber auch Fähigkeiten im sogenannten *Selbst-Management* zur Stressreduktion: Hierbei finden hauptsächlich somatische (z. B. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, PMR), psychologische (z. B. Autogenes Training) oder kontemplative Ansätze (z. B. Meditation) Berücksichtigung. In einer Meta-Analyse, welche diese drei Arten zur Stressreduktion miteinschloss, konnte dabei eine konsistente und signifikante Wirksamkeit von Entspannungsmethoden hinsichtlich der Verringerung von Ängsten nachgewiesen werden (Manzoni, Pagnini, Castelnuevo & Molinari, 2008).

Walsh hebt besonders die Praxis der Meditation hervor, deren Nutzen psychischer, therapeutischer, neuronaler, physiologischer oder biochemischer Art sein kann und welche sich in dieser Hinsicht jeder („gewöhnlichen“) Psychotherapie überlegen zeigt. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Meditation

¹⁵⁰ Stress beschreibt im eigentlichen Sinne einen *neutralen* Prozess, durch den man bestimmte Ereignisse (Stressoren) wahrnimmt und darauf reagiert. Stressoren können als Bedrohung (Distress, negativer Stress) oder als Herausforderung (Eustress, positiver Stress) bewertet werden. Problematisch ist vor allem langanhaltender und chronischer Stress, dabei kann dann auch Eustress zu Distress werden; dieser kann ernsthafte gesundheitliche Probleme zur Folge haben. (Zum Thema Stress und Gesundheit siehe z. B. Myers, 2008, S. 692 ff. bzw. noch umfassender Salewski & Vollmann, 2016.)

ein breites Spektrum an (insbesondere stressbedingten) psychologischen und psychosomatischen Störungen bei Erwachsenen und Kindern lindern kann: Zu den psychosomatischen Störungen, die partiell auf Meditation ansprechen, gehören kardiovaskulärer Bluthochdruck und Hypercholesterinämie, hormonelle Störungen wie Menstruationsbeschwerden und Diabetes Typ 2, Asthma und chronische Schmerzen; zu den responsiven psychischen Problemen gehören u. a. Schlaflosigkeit, Angstzustände, Depressionen, Essstörungen und die Borderline-Persönlichkeitsstörung. Für achtsamkeitsbasierte Therapieformen (recht bekannt ist beispielsweise das Programm der sogenannten achtsamkeitsbasierten Stressreduktion; engl. *mindfulness-based stress reduction*, MBSR), welche meditative und verhaltenstherapeutische Elemente kombinieren, existieren Nachweise eines langfristigen Nutzens bei ängstlicher und depressiver Symptomatik. Neben ihren Vorteilen bei der Entspannung und Stressbewältigung können meditative Verfahren auch psychologische Fähigkeiten und mentale Gesundheitsaspekte in klinischen *und* gesunden Populationen auf positive Weise beeinflussen: Wissenschaftliche Erkenntnisse geben Grund zur berechtigten Annahme, dass Meditation Einfühlungsvermögen, Sensibilität, emotionale Stabilität und psychologische Reife verbessern kann, darüber hinaus kann Meditation kognitive Fähigkeiten verbessern sowie altersbedingte kognitive Verluste und eine entsprechende Schrumpfung des Gehirns verringern. Der Physiker und Philosoph Carl Friedrich von Weizsäcker hob zudem hervor, dass das Ausüben der Meditation eine aktive Zuwendung zum individuellen, inneren Selbst darstellt:

Meditation ist nicht eine Flucht in die eigene Innerlichkeit, sondern ist ein Sichstellen gegenüber denjenigen inneren Hindernissen, die einen hindern, sich seinen Mitmenschen und der Wirklichkeit zuzuwenden. Ein großer Teil der sogenannten aktiven Zuwendung zur Wirklichkeit ist eine Flucht davor, sich selber einmal anzusehen. (von Weizsäcker; zitiert nach Piron, 2016)

Bestätigung erhält diese Sichtweise vom Neurowissenschaftler Ulrich Ott (2010), der neben vielen Studienbelegen zur Wirksamkeit der Meditationspraxis auch den potenziellen Beitrag zur *Selbsterkenntnis* herausstellt; diese könne dabei helfen,

Antworten auf wichtige existenzielle Fragen zu finden sowie eine Haltung der Offenheit, Toleranz und des Mitgefühls fördern.

***Religion und Spiritualität*¹⁵¹**

In einer US-amerikanischen Umfrage aus dem Jahr 1997 stimmten 99 % der befragten Hausärzte der Aussage zu, dass ein persönliches Gebet, eine Meditation oder andere spirituelle Praktiken eine medizinische Behandlung positiv beeinflussen können (Yankelovich, 1997; zitiert nach Myers, 2008, S. 718). Walsh beziffert den weltweiten Anteil an Menschen, die religiöse oder spirituelle Praktiken ausüben, mit ungefähr 90 %; Praktiken dieser Art seien dabei auch ein wichtiges Mittel zur Bekämpfung von Stress und Krankheiten. Umfangreiche Forschungsergebnisse deuten auf eine komplexe, aber meist positive Beziehung zwischen religiösem Engagement und psychischer Gesundheit hin. Im Allgemeinen ist religiöses oder spirituelles Engagement am ehesten förderlich, wenn Themen wie Liebe und Vergebung im Mittelpunkt stehen und eher weniger hilfreich oder sogar schädlich für die psychische Gesundheit, wenn das Hauptaugenmerk auf Themen wie Bestrafung und Schuld liegt. Zu den Vorteilen für die psychische Gesundheit gehören ein verbessertes psychisches und beziehungsorientiertes Wohlbefinden (einschließlich einer besseren Ehebeziehung) sowie ein geringeres Auftreten von Angstzuständen, Depressionen, Drogenmissbrauch und Selbstmord. Was die körperliche Gesundheit betrifft, so scheint religiöses Engagement sowohl mit spezifischen Erkrankungen wie Bluthochdruck als auch mit Sterblichkeitsraten auf vorteilhafte Weise in Verbindung zu stehen: Menschen, die mindestens einmal pro Woche einen Gottesdienst besuchen, leben in der Regel etwa sieben Jahre länger (sic!) als diejenigen, die dies nicht tun (selbst wenn Faktoren wie der Ausgangszustand der Gesundheit und das Gesundheitsverhalten statistisch kontrolliert werden). Die Mediatorvariablen, die diesen Zusammenhang

¹⁵¹ Im ursprünglichen Sinne leitet sich Religion aus dem lateinischen Wort *religio* („Gewissenhaftigkeit“, „Bedenken“) ab, wird aber auch zurückgeführt auf lateinisch *religare*, „zurückbinden“; frei übersetzt: „wieder verbinden (mit Gott)“ (Piron, 2016, S. 233). Spiritualität leitet sich von lateinisch *spiritus* „Geist“, „Hauch“ bzw. *spiro* „ich atme“ ab und beschreibt meistens die Suche oder das subjektive Erleben einer sinnlich nicht fassbaren und rational nicht erklärbaren, transzendenten Wirklichkeit, die der naturwissenschaftlich-materiellen Welt zugrunde liegt (Wikipedia, 2021c); zur Spiritualität gehören daher auch *transpersonale* Erfahrungen, die ein Überschreiten eines personalen, rationalen Bewusstseins ermöglichen (was zu einem „inneren Wissen“ führt, im Gegensatz zu einem von außen angenommenen, dogmatischen Glauben). Spiritualität hat in institutionellen Kirchen – welche umgangssprachlich mit Religion assoziiert sind – meist keinen hohen Stellenwert. (Siehe hierzu z. B. auch Piron, 2016.)

erklären können, sind vermutlich gelebte Hilfsbereitschaft („Dienst am Nächsten“) und wahrgenommene soziale Unterstützung.

Es sei laut Walsh aber auch wichtig zu erkennen, dass es mehrere *religiöse Entwicklungsstufen* gibt. Diese Stufen reichen von präkonventionell (unreflektierte, meist wörtliche Übernahme der kulturell vorgegebenen Überzeugungen) über konventionell (individuelle, aber immer noch weitgehend unreflektierte Synthese verschiedener konventioneller Glaubensvorstellungen) bis hin zu postkonventionell: Auf der postkonventionellen Stufe, welche durch einen verbindenden und verallgemeinernden Glauben zum Ausdruck kommt, reflektieren die Menschen kritisch die konventionellen Annahmen, öffnen sich für vielfältige Perspektiven, konfrontieren sich mit Paradoxien und weiten ihre Fürsorge und Sorge auf alle Menschen aus. Die verschiedenen Entwicklungsstufen sind mit sehr unterschiedlichen Arten von religiösem Glauben, religiöser Praxis und religiösen Institutionen verbunden; Religion kann somit ein Ausdruck von Unreife, konventioneller Reife oder postkonventioneller Reife sein und entsprechend von egozentrischen, ethnozentrischen oder weltzentrischen Motiven begleitet werden.

Das weit verbreitete Unvermögen entwicklungsbedingte Unterschiede – im Glauben, in der Moral, in den Werten, im Ego, in der Weltanschauung usw. – und ihre weitreichenden Auswirkungen auf Religion und zahlreiche weitere Lebensbereiche erkennen zu können, ist gemäß Walsh ein wesentlicher Faktor, der vielen kulturellen Konflikten (auch aktuellen) zugrunde liegt.¹⁵² Obwohl nicht abgestritten wird, dass Religion auch regressive oder pathologische Verhaltenszüge aufweisen kann, wird darauf hingewiesen, dass auch gesunde und (außerordentlich) reife Entwicklungsprozesse mit Religion assoziiert werden können; so sei es ein klassisches Ziel vieler spiritueller Praktiken, wie beispielsweise Meditation im Buddhismus oder Taoismus, eine postkonventionelle Entwicklung zu fördern: “Ideally, religious and spiritual traditions offer both [...] support for

¹⁵² Walsh (2011) verweist in diesem Zusammenhang auf die weit verbreiteten reduktionistischen Interpretationsansätze von Religion, welche religiöses Verhalten *notwendigerweise* als regressiv oder pathologisch einstufen; hierzu erwähnt er exemplarisch die populär gewordenen Bücher der sogenannten „Neotheisten“ Dawkins (*The God Delusion*, 2006; Titel der deutschen Übersetzung: *Der Gotteswahn*), Harris (*The End of Faith*, 2005; Titel der deutschen Übersetzung: *Das Ende des Glaubens: Religion, Terror und das Licht der Vernunft*) und Hitchens (*God is not Great*, 2007; Titel der deutschen Übersetzung: *Der Herr ist kein Hirte – Wie Religion die Welt vergiftet*), die allesamt eine entwicklungsorientierte Perspektive und diesbezügliche Forschungsergebnisse komplett ausblenden (S. 587).

people's current level of psychological and faith development [...] as well as [...] support for *maturation beyond current levels*" (Walsh, 2011, S. 587; Hervorhebungen durch den Verfasser). Forschungsergebnisse (inkl. Meta-Analysen) haben diesbezüglich aufgezeigt, dass Meditierende in der Regel bessere Werte in den Bereichen Ego, Moral, kognitiver Entwicklung und Selbst-Aktualisierung erzielen (siehe hierzu auch ergänzend den vorherigen Abschnitt „Entspannung und Stressmanagement“). Bezugnehmend auf den therapeutischen Aspekt von Religion und Spiritualität äußerte sich der stellvertretende medizinische Direktor der *American Psychiatric Association* abschließend wie folgt: [K]einer, der Dienstleistungen im Gesundheitssystem anbietet, [kann] die wichtigen Zusammenhänge zwischen Spiritualität, Religion und Gesundheit ignorieren“ (Pincus, 1997; zitiert nach Myers, 2008, S. 720).

Beziehungen

Über den maßgeblichen Einfluss von sozialen Beziehungen auf die Gesundheit ist in den Kapiteln 4 bis 8 schon eindrücklich berichtet worden; der Zusammenhang verwundert nicht bei Annahme von sozialer Verbundenheit als psychologisches Grundbedürfnis (wie es im Rahmen der SDT vielfach belegt wurde). Walsh fasst die Wirkung von guten Beziehungen (auch im klassischen Sinne von Freundschaft) wie folgt zusammen: “Rich relationships reduce health risks ranging from the common cold to stroke, mortality, and multiple psychopathologies. On the positive side, good relationships are associated with enhanced happiness, quality of life, resilience, cognitive capacity, and perhaps even wisdom” (S. 584). Neurowissenschaftliche Untersuchungen scheinen zu bestätigen, dass Menschen voneinander abhängige Lebewesen sind, die mit einer angeborenen Fähigkeit zur Empathie und einer beziehungsorientierten Handlungstendenz ausgestattet sind (“hardwired for empathy and relationship”). Unter Verweis auf die hohen gesundheitlichen Kosten von sozialer Isolation und Einsamkeit (siehe hierzu insbesondere auch Kapitel 5, Abschnitt „Freundschaft und soziale Gemeinschaft“), stellt Walsh die enorme Bedeutung von „sozialem Kapital“ heraus: Soziales Kapital ist dabei der Gesamtnutzen von sozialen Beziehungen und Netzwerken, die Menschen miteinander verbinden, wodurch letztendlich soziales Engagement, Unterstützung, Vertrauen und Reziprozität gefördert wird. Soziales Kapital scheint in einem positiven und teilweise kausalen Zusammenhang mit einer Vielzahl von Indikatoren für die *soziale* Gesundheit zu stehen (wie z. B. Reduzierung von

Armut, Kriminalität und Drogenmissbrauch) und ebenso mit einer besseren körperlichen und geistigen Gesundheit des Einzelnen.

Im Hinblick auf die psychische Gesundheit des Individuums sowie auch den eindeutigen gesellschaftlichen Mehrwert sollte die Verbesserung (bzw. die Pflege) der persönlichen Beziehungen (hinsichtlich *Anzahl und Qualität*) einen zentralen Stellenwert im persönlichen Lebensstil einnehmen; laut Walsh sollte insbesondere auch im therapeutischen Kontext die soziale Netzwerkpflege mehr Berücksichtigung finden. Der Journalist Hari (2019) ergänzt: „Wollen wir Depressionen und Ängste überwinden, so ist der erste Schritt – und einer der wichtigsten –, dass wir *zusammenkommen*. [...] Das Selbst [im Sinne des Egos] ist nicht die Lösung. Die Antwort liegt *jenseits* des Selbst“ (Pos. 3823 ff.; Hervorhebungen durch den Verfasser).¹⁵³

Altruismus

Eng verwandt mit einer Lebensweise, welche soziale Beziehungen in den Mittelpunkt stellt, ist der noch über eine soziale Netzwerkpflege hinausgehende Aspekt des Altruismus (bzw. kann dieser gerade auch Teil einer gesunden und förderlichen Beziehung sein). Seit dem Altertum gelten der Dienst am Nächsten (siehe auch Abschnitt „Religion und Spiritualität“ in diesem Kapitel) und der Beitrag, den man für andere leistet, als Tugenden, von denen sowohl der Geber als auch der Empfänger profitieren können; die großen spirituellen Traditionen der Welt betonen, dass der Dienst am Nächsten, wenn er richtig verstanden wird, nicht notwendigerweise ein Opfer ist, sondern vielmehr Qualitäten fördern kann, die dem *Geber* dienen – in Form von Glück, geistiger Gesundheit und spiritueller Reife. Es heißt zudem, dass Altruismus ungesunde geistige Eigenschaften wie Gier, Eifersucht und Egozentrik reduziert und gleichzeitig gesunde Eigenschaften wie Liebe, Freude und Großzügigkeit fördert. Die aktuelle Studienlage lässt vermuten, dass Personen, die sich freiwillig engagieren und Hilfe anbieten, psychisch und physisch gesünder sind, sich selbst als glücklicher beschreiben und eine

¹⁵³ Diesbezüglich ist die recht neue therapeutische Methode des sogenannten „*Social Prescribing*“ (sinngemäße Übersetzung: soziale Medikation) zu erwähnen; hierbei werden Patienten für Tätigkeiten innerhalb einer Gemeinde vermittelt (wie z. B. für städtische Gartenarbeit) mit dem Ziel, dabei soziale Verbindung zu erfahren bzw. soziale Beziehungen aufzubauen, um Gesundheit und Wohlbefinden der jeweiligen Person zu verbessern.

höhere Lebenserwartung haben.¹⁵⁴ “The so-called ‘paradox of happiness’ is that spending one’s time and resources on others can make one happier” (Walsh, 2011, S. 588).¹⁵⁵ Altruismus zeigt zudem einen positiven sozialen Ansteckungs- und Multiplikatoreffekt: So verbreitet sich kooperatives Verhalten in sozialen Netzwerken und regt andere zur weiteren Zusammenarbeit an; auf Gemeinschaftsebene tragen altruistische Dienstleistungen daher wesentlich zum sozialen Kapital bei. Es sei an ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe erinnert: „In jedes gute Herz ist das edle Gefühl von der Natur gelegt, daß es für sich allein nicht glücklich sein kann, daß es sein Glück in dem Wohl der andern suchen muß“ (Goethe, 2018, S. 48).

In diesem Kapitel wurden nun viele verschiedene Aspekte eines „gesunden“ Lebensstils vorgestellt, welche möglicherweise auch Voraussetzungen für eine eudämonische Lebensweise darstellen. Nichtsdestotrotz fehlt mindestens noch eine entscheidende „Zutat“, die bislang in unseren Betrachtungen noch relativ wenig Berücksichtigung fand, nämlich: persönliche *Werte*, die Orientierung bieten und uns Sinn und Bedeutung im Leben vermitteln.

¹⁵⁴ Der Aspekt der Freiwilligkeit (im Sinne eines autonom, selbstbestimmt ausgeübten Verhaltens) muss hierbei hervorgehoben werden: Während ein durch Freude am Helfen motivierter Dienst mit mehreren positiven Messgrößen (wie positivem Affekt, Selbstwertgefühl, Selbstverwirklichung und Lebenszufriedenheit) in Verbindung gebracht wird, zeigt sich dieser Zusammenhang mutmaßlich *nicht*, wenn der Dienst durch ein Gefühl des inneren Drucks und der Verpflichtung motiviert ist.

¹⁵⁵ Es soll hier aber auch darauf hingewiesen werden, dass übermäßig hilfsbereites Verhalten, im Sinne einer Aufopferung, auch extreme negative gesundheitliche Folgen haben kann; so kann beispielsweise die Pflege eines schwerkranken Angehörigen durch objektiv und subjektiv wahrgenommene Überforderung zum sogenannten „Betreuer-Burnout“ (engl. *caretaker burnout*) führen (siehe auch Walsh, 2011, S. 588).