

## MEDIZINKOLUMNE

Viele von uns denken: „Der Glaube fängt da an, wo die Wissenschaft endet.“ Und daher ist die Wissenschaft exakt, während der Glaube nur so eine unklare Vermutung oder eine persönliche Überzeugung sei. So einfach ist das aber nicht. Gerade in der Medizin hängen Glaube und Wissen eng zusammen.

Das beste Beispiel hierfür: Wunderheilungen. Vor einigen Jahren erregte eine Nonne aus Südtirol starke Aufmerksamkeit. Sie litt seit Jahren an einer schweren Parkinsonerkrankung. Plötzlich, das heißt wirklich von einem auf den anderen Tag, waren die Beschwerden verschwunden. Sie selbst war überzeugt: Geholfen habe Gott und ihr Glaube. War es nun eine Spontanheilung, die wir in der Medizin kennen, oder eine Wunderheilung – also eine Heilung, die wir mit dem derzeitigen wissenschaftlichen Erkenntnisstand nicht erklären können?

Die Glaubensforschung beschäftigt sich genau mit diesem Phänomen und kommt zu dem Schluss, dass starke Glaubensvorstellungen den Heilungsprozess von Krankheiten beeinflussen. Diese Menschen sind davon überzeugt, dass ihr unerschütterlicher Glaube an eine Person oder in die Religion die entsprechende Krankheit lindern oder heilen kann. Ein Großteil aller Heilwirkung beruht auf genau diesem Glaubens-Effekt oder dem sogenannten Placebo-Effekt. Was dabei wirkt, ist allein die Erwartungshaltung der Patienten.

Der biblische Hinweis „auf die Berge versetzende Kraft des Glaubens“ ist kein Wunder, sondern ein medizinischer Effekt, der eine wissenschaftliche Grundlage hat. Eine starke positive Erwartungshaltung verändert chemische Strukturen im Gehirn und setzt Botenstoffe frei. Diese werden über das Nervensystem an den Kör-

## HERZENSSACHE

von Dr. Barbara Richartz



## Spiritualität in der Medizin

Priv. Doz. Dr. med. habil. Barbara Richartz, Niedergelassene Kardiologin in München-Bogenhausen, schreibt darüber, wie eng Glaube und Wissen in der Medizin verzahnt sind.

per weitergeleitet und setzen dann genau die gewünschten Wirkungen in Gang.

Der Glaube kann natürlich auch negative Auswirkungen haben. Als „Noceboeffekt“ bezeichnen Forscher die schädlichen Effekte einer negativen Erwartungshaltung oder des Glaubens. Bei Naturvölkern ist dieses Phänomen im Übrigen lange bekannt. Ein Beispiel ist der Voodoo-Kult. Hierbei entwickeln Menschen eine so starke Erwartungshaltung, dass allein ein negatives Wort eines Voodoo-Priesters krank macht, sogar zum Tode führen kann.

So wie der Glaube bei den Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt ist, so unterschiedlich funktioniert auch seine Wirkung auf die Gesundheit. Was dabei die „Glaubens-Sensiblen“ von den „Nichtsensiblen“ unterscheidet, ist weitgehend ungeklärt. Frauen reagieren dabei nicht wesentlich anders als Männer

und Intellektuelle reagieren so wie Nicht-Intellektuelle.

Auch scheinen manche Leiden für die Heilkraft des Glaubens zugänglicher zu sein, als andere. Positiv beeinflusst werden besonders die Leiden, bei denen die Psyche eine große Rolle spielt. Und nicht zuletzt scheint die Persönlichkeit des behandelnden Arztes einen enormen Einfluss zu haben. Manche Ärzte vermögen allein durch ihre positive Ausstrahlung heilende Kräfte in Gang zu setzen. Im Gesundheitssystem kommt aber gerade dieses innige Arzt-Patienten-Verhältnis oft zu kurz.

Unsere Nonne aus Südtirol benötigte allerdings keinen Arzt – allein ihr Glaube konnte die biochemischen Mechanismen der Placebowirkung in Gang setzen. Glaube und Wissenschaft hängen wirklich eng zusammen. Nur für die einen steht der Glaube am Anfang der Wissenschaft und für die anderen am Ende!

## SPENDENAKTION

## Mutterseele(n)allein

Wie fühlt es sich an, wenn man von den eigenen Kindern verlassen wird? Wenn es keinen Kontakt gibt? Zwei Rentnerinnen müssen das seit Jahren ertragen. Wäre nicht die Spendenaktion unserer Zeitung, die beiden wüssten in all ihrer Not nicht mehr weiter.

VON MYRIAM F. GOETZ

Barbara Friedrich (*Name geändert*) hat zwei erwachsene Kinder – und ist trotzdem allein. Mutterseele(n)allein. Die 72-Jährige stammt eigentlich aus Sachsen, ist aber auf Bitten ihrer Töchter nach Oberbayern gezogen: um deren Kinder zu betreuen. Das war vor zwölf Jahren. Inzwischen sind die Enkel groß und können selbst auf sich aufpassen. Barbara Friedrich wird also nicht mehr gebraucht. Viel schlimmer jedoch ist: Längst haben ihre beiden Töchter den Kontakt zu der betagten Mutter abgebrochen.

Barbara Friedrich schämt sich dafür. Offenbar bedeutet sie niemandem mehr etwas – nicht mal der eigenen Familie, den eigenen Kindern und Enkeln. All das fühle sich an wie eine Bankrotterklärung, sagt sie. Das also ist ihre Lebens-Bilanz. Selbst Erinnerungen an schöne Zeiten rücken in den Hintergrund. Im Zentrum steht nur noch eines: das Verlassenwerden. „Man ist immer für die Kinder da, und dann wird man selbst im Stich gelassen“, sagt die Rentnerin. Sie ist zutiefst enttäuscht.

Barbara Friedrich ist einsam, darum würde sie am liebsten wieder in ihre Heimat nach Sachsen ziehen – aber dafür fehlt das Geld. Denn sie ist arm: Pro Monat bleiben ihr 320 Euro zum Leben. Davon muss sie alles finanzieren: Lebensmittel, Medikamente, Kleidung, Rundfunkgebühren, Versicherungen, Haushaltsgeräte. Die Miete für ihre kleine Wohnung bezahlt, immerhin, das Amt. Barbara Friedrich kann sich nicht einmal einen Festnetzanschluss leisten. „Es würde ohnehin niemand anrufen“, sagt sie leise.

Einer anderen Rentnerin geht es genauso. Auch Susanne Graf (*Name geändert*), 79, hat keinen Kontakt mehr zu ihrem Sohn. Vor vielen Jahren gab es Streit am Telefon. Der Sohn war so wütend, dass er mitten im Gespräch auflegte – und seitdem nicht mehr auf Anrufe



Als die Welt noch in Ordnung war: Eine ältere Frau hält ein Foto aus früheren Zeiten in Händen. Damals war sie glücklich – hatte ihre kleinen Kinder um sich.

## EXPERTEN-INTERVIEW

## „Kontaktabbruch ist eine hilflose Geste – kein Zeichen von Stärke und Reife“

Wenn erwachsene Kinder den Kontakt zu ihren Eltern abbrechen, ist das für Mütter und Väter ein Schock. Viele haben Schuldgefühle. Wir sprachen mit Psychologin und Autorin Felicitas Heyne über ungelöste Konflikte und übermächtige Gefühle. \*

■ Welche Gründe haben erwachsene Kinder, wenn sie ihre Eltern nicht mehr sehen und hören wollen? Unterschiedliche. Oft ist nicht verarbeiteter Groll der Grund. Manchmal reicht das bis in die Kindheit zurück: Es ist das Gefühl, nicht richtig

behandelt, nicht wirklich geliebt oder gegenüber Geschwistern zurückgesetzt worden zu sein. Solche Emotionen können übermächtig werden – vor allem, wenn Eltern nicht bereit sind, die Sicht des Kindes zu teilen oder sich zu entschuldigen.



Felicitas Heyne ist Psychologin und Buchautorin

■ Lösen sich denn die Probleme durch den Kontaktabbruch?

Nein. Sie werden so nur auf dem Stand der Dinge „eingefroren“. Kontaktabbruch ist

eine hilflose Geste, die zum Ausdruck bringt, dass man sich anders nicht mehr zu helfen weiß, kein Zeichen von Stärke und Reife. Der bessere Weg ist es immer, in Kontakt zu bleiben und die Probleme im Kontakt miteinander zu lösen.

■ Viele – erwachsene Kinder – schaffen das nicht. Sie fühlen sich der Sache eben nicht gewachsen. Das kann man als Therapeut zeitweise durchgehen lassen – als Atempause, mit klar angekündigtem Ende. Aber die meisten Therapeuten arbei-

ten schnell darauf hin, dass es zur Kontaktaufnahme kommt. Es ist ja so: Was man hasst, das muss man im Blick behalten, das bindet Energien und gibt einen nie frei. Was man liebt, wem man verziehen hat – das kann man loslassen und sich Neuem zuwenden.

Interview: Barbara Nazarewska

\* Dieses Interview ist eine stark gekürzte Fassung eines Gesprächs, das im Jahr 2012 in unserer Zeitung erschienen ist.

reagiert. „Hundertmal habe ich auf den Anrufbeantworter gesprochen und um Verzeihung gebeten“, erzählt Susanne Graf. Vergeblich – der Sohn ist bis heute unerbittlich geblieben.

„Ich glaube nicht, dass er an mich denkt“, sagt sie. Und das schmerze ganz tief drinnen. Weitere Familienangehörige hat Susanne Graf nicht. Ihr Ehemann starb schon vor rund 20 Jahren. Und dann ist da noch die Armut. „Es reicht gerade zum Überleben“, sagt sie – nach

Abzug der Fixkosten bleiben ihr monatlich 172 Euro.

Damit es bis zum Monatsende reicht, hat sich Susanne Graf ein System überlegt. „Das mache ich ganz schlau: Ich teile das Geld durch 30 Tage. Und was dabei rauskommt, darf ich täglich ausgeben“, sagt sie und in ihrer Stimme schwingt ein gewisser Stolz. Konkret bleiben ihr 5,73 Euro pro Tag – die würden zwar nicht für drei Mahlzeiten reichen, aber zumindest für ein warmes Mittagessen. „Meine Mutter sagte

mir schon als Kind: Nudeln, Zwiebel und Mehl musst du immer daheim haben, egal was passiert.“ An den Rat hält sie sich bis heute. Mittags kocht sie meistens Nudeln und gibt irgendwas dazu, beispielsweise eine Dose gelbe Rüben mit Erbsen. Abends isst sie Butterbrot. Mehr nicht.

Wäre nicht der Verein Lichtblick Seniorenhilfe, Susanne Graf hätte vermutlich längst aufgeben – genauso wie Barbara Friedrich. Doch jetzt haben sie wieder ein

bisschen Hoffnung. Der Verein, der ältere Menschen in Not unterstützt, hat beiden eine sogenannte Patenschaft bewilligt (*siehe Randspalte*). Nun erhalten sie monatlich eine Spende von 35 Euro. Dieser Betrag entscheidet oft über Hungern müssen oder über Nicht-hungern.

Gegen die Einsamkeit helfen kostenlose Veranstaltungen, zu denen beide regelmäßig vom Verein eingeladen werden. Auch zu Weihnachten bleiben Susanne Graf und Barbara Friedrich heuer

nicht allein zu Hause: Sie sind zu einem festlichen Weihnachtessen eingeladen. Vorher werden sie mit anderen bedürftigen Senioren über den Christkindlmarkt spazieren. Alle gemeinsam, niemand soll sich ausgeschlossen fühlen.

Barbara Friedrich wünscht sich gebrannte Mandeln, Susanne Graf einen Glühwein. Wenn es soweit ist, wird die Traurigkeit für ein paar Stunden in den Hintergrund treten. Und das tut der Mutterseele gut.

## SO SCHENKEN SIE WÜRDE

## Patenschaftsaktion für Ältere in Not

Bei der Aktion des *Münchner Merkur* und der *Sparda-Bank München* gegen Altersarmut können Sie eine Patenschaft für in Not geratene Senioren übernehmen. Eine Patenschaft kostet 35 Euro im Monat. Das Geld kann viertel-, halbjährlich oder für ein Jahr gespendet werden. Auch einmalige Spenden sind stets willkommen.

## Jede Spende hilft bedürftigen Rentnern

Der Verein Lichtblick Seniorenhilfe leitet stets die volle Summe an die Bedürftigen weiter. Überweisungen bitte aufs Konto 490 1010 des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Balanstraße 45, 81669 München), Sparda-Bank München, Bankleitzahl 700 905 00. IBAN: DE 30 70090 50 0000 4901010 BIC: GENODEF1S04



Lydia Staltner

Vorsitzende des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe

„Unsere Senioren haben keine Chance, die Armut hinter sich zu lassen. Wie sollten sie auch? Sie sind zu alt und zu gebrechlich, um zu arbeiten. Ihre Rente reicht vorn bis hinten nicht – obwohl viele mehr als 40 Jahre hart geschuftet haben. Jeder Rentner bräuchte zumindest 500 Euro zum Leben, nach Abzug von Miete und Nebenkosten.“

## Die Altersarmut wird immer größer

„Ich will jedem, der uns unterstützt, „Danke“ sagen“, erklärt Vereinschefin Lydia Staltner. „Nur durch Spenden können wir den vielen älteren Menschen helfen.“ Allein im Jahr 2015 habe der Verein rund zwei Millionen Euro ausgegeben. Die Zahl der Bedürftigen steigt: „Jeden Tag stehen bei uns im Büro ältere Menschen, die zeitlebens gearbeitet haben, aber trotzdem nicht über die Runden kommen“, warnt Staltner. Und: Dieser „Trend“ werde sich in Zukunft sogar noch verstärken.

## Der Verein gibt jederzeit Auskunft

Weitere Informationen gibt es beim Verein selbst, Telefon: 089/67 97 10 10. Die E-Mail-Adresse lautet: info@lichtblick-sen.de. Im Internet zu finden unter www.lichtblick-sen.de. Lichtblick Seniorenhilfe ist ein als gemeinnützig anerkannter Verein. Für Ihre Spenden können Sie daher eine Spendenquittung erhalten. Bitte geben Sie hierfür einfach Ihre Anschrift an.