

Studien belegen: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein Der Glaube an Gott verlängert das physische Leben

Studien darüber, ob der Glaube an Gott die Menschen länger lebt lässt, hat es schon zahlreiche gegeben. Sie alle kommen überraschender Weise (oder vielleicht doch nicht so überraschend?) zu dem gleichen Ergebnis: Es ist tatsächlich so, dass der Glaube an Gott, oder wie immer man diese höhere Macht bezeichnen will, das physische Leben verlängert. Und zwar nicht nur um Monate, sondern um Jahre.

Laut Bonelli, der die Forschungsgruppe Neuropsychiatrie an der privaten Sigmund-Freud-Universität Wien leitet, ist das auch gut erklärbar:

„Viele Menschen sind heute auf sich selbst zurückgeworfen, sie fühlen sich manchmal förmlich in sich selbst gefangen und damit isoliert.“ Religion verweise transzendent auf etwas Höheres, man habe das Gefühl, ‚nur‘ ein Geschöpf eines Schöpfers zu sein – und das hat Bonelli zufolge etwas Beruhigendes: „Der Gläubige weiß, da gibt es jemanden, der ihn in der Hand hält und der für ihn sorgt. Man fühlt sich geborgen, und das schafft psychische Stabilität.“ (Spiegel 52/2013)

Die britische Zeitung „The Independent“ berichtet über Studienergebnisse, die in „Social Psychological and Personality Science“ veröffentlicht wurden. Dabei wurde untersucht, inwiefern das Praktizieren religiöser Lebensanschauungen die Langlebigkeit beeinflusst.

Die Ergebnisse dieser, aber auch ähnlicher Untersuchungen, von denen es weltweit inzwischen sehr viele gibt, sind für die allermeisten Menschen verblüffend. Baldwin Way, einer der Co-Autoren, ist sich sicher: „Die Studie liefert überzeugende Beweise, dass es eine Beziehung zwischen religiöser Beteiligung und der Lebensdauer eines Menschen gibt.“

Auch Professor Marino Bruce von der renommierten Vanderbilt-University in Nashville, Tennessee, hat in einer breit angelegten Studie Zusammenhänge zwischen Erkrankung und dem sozialen Umfeld der betroffenen Menschen erforscht. Dafür untersuchte sein Team zehn biologische Stress-Marker bei 5.500 Erwachsenen zwischen dem fünften bis siebten Lebensjahrzehnt.

Bruce, der nicht nur Wissenschaftler, sondern auch Baptisten-Pfarrer ist, betont, das Ergebnis treffe nicht nur auf Christen zu. Es gehe nicht um einen bestimmten Glauben, sondern um Glauben generell. Auch Muslime, Juden oder Hindus seien als Mitglieder ihrer Religionsgemeinschaft sozial gefestigter als nichtgläubige Individualisten. Die soziale Unterstützung in der Gemeinschaft, das Mitgefühl mit anderen und auch die Erkenntnis, Teil von etwas zu sein, das größer ist als man selbst, wirke beruhigend auf das Immunsystem und baue Stress ab.

Das deckt sich mit Erkenntnissen einer Studie von 2013, in der Wissenschaftler aus North Carolina die deutlich engeren sozialen Kontakte zwischen regelmäßigen Kirchgängern als gesundheitsfördernd ausgemacht haben.

Harold Koenig, Psychiater und Leiter des Center for Spirituality, Theology and Health an der Duke University im Bundesstaat North Carolina war einer der ersten, der dem Zusammenhang von Religiosität, Gesundheit und Lebenserwartung nachging. Etliche Studien untersuchten er und sein Forscherteam, und egal, welchem Aspekt sie nachgingen, ob Wohlbefinden, Drogenmissbrauch, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Angststörungen oder Depressionen: Mehrheitlich erwiesen sich die gläubigen Probanden als körperlich und psychisch gesünder.

Tanya Marie Luhrmann, Anthropologin an der Stanford-University, sieht aber auch andere Faktoren. Der durchschnittliche religiös lebende Zeitgenosse trinke weniger, rauche weniger, halte sich mit Drogenkonsum zurück und lebe sexuell häufiger in monogamen Beziehungen als andere. Beste Voraussetzungen, um ein biblisches Alter zu erreichen. Allerdings bewegt sie sich mit ihrer Ansicht ausschließlich auf der materiellen Ebene. (www.de.qantara.de/content)

Auch eine Langzeituntersuchung der Harvard School of Public Health in Boston bescheinigt regelmäßigen Kirchgängern eine höhere Lebenserwartung. Von den mehr als 74.000 Teilnehmerinnen im Al-

ter von durchschnittlich 60 Jahren hatten Frauen, die mehr als einmal pro Woche einen Gottesdienst besuchten, ein um ein Drittel geringeres Sterberisiko als diejenigen, die nicht religiös waren. Unterm Strich lebten die Kirchgänger ein halbes Jahr länger. (<https://www.7jahrelaenger.de>)

Was verlängert das Leben wirklich?

Die Gründe für ein längeres Leben werden unterschiedlichen Faktoren zugeschrieben, je nach Einstellung des Untersuchenden.

Wer sich mit seinem Denken nur auf der materiellen Ebene bewegt, für den trägt zu einem längeren Leben unter anderem bei: kein oder wenig Alkohol, was auch für den Alltagsstress, für Drogen, Tabak und andere Genussmittel gilt; des Weiteren eine bewußte Ernährung und eine gesunde Lebensweise insgesamt, was weniger Krankheiten nach sich zieht.

Wer etwas tiefer blickt, für den kommen bei gläubigen Menschen eine Vielzahl positiver Umstände zusammen: Zum einen oftmals eine Gemeinschaft, die den Menschen bis ins hohe Alter aktiv einbezieht, ihn tröstet und auffängt. Werte wie Nächstenliebe verbessern die Beziehung zu Freunden und innerhalb der Familie. Studien attestieren Gläubigen zudem eine größere Zufriedenheit in der Ehe, eine niedrigere Scheidungsrate und weniger Alterseinsamkeit und manches mehr. Menschen, die an einen gültigen Gott glauben, fühlten sich in größerem Maße aufgehoben und geschützt als ungläubige. Durch ihr Grundvertrauen in eine höhere Macht würden sie mit den Bedrohungen des Alltags besser fertig.

Doch mangels Kenntnis geistiger Gesetzmäßigkeiten bleibt es auch oft bei einer falschen Schlußfolgerung, zum Beispiel dann, wenn angenommen wird, dass weniger der Glaube an sich eine positive Wirkung hat, sondern vielmehr die damit verbundenen Rituale und Praktiken: „Religion ist dann gesund, wenn sie uns zu einem gesünderen Leben anhält“, ist da unter anderem zu lesen.

Das lässt die Frage aufkommen, welchen Anteil die einzelnen Faktoren denn nun wirklich haben?

Alle haben „ein bißchen recht“; denn da wir nun einmal auf der Materie leben, erfordern auch körperlichen Bedürfnisse die nötige Beachtung, was hauptsächlich für die Ernährung, die Bewegung und ein gesundes Verhältnis zwischen Aktivität und Ruhe gilt. Es ist sicher nicht im Sinne des Geistes, diesen Aspekt zu vernachlässigen.

Auf der anderen Seite steht die Aussage: „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeden Wort, das aus dem Mund Gottes kommt.“

Ein längeres Leben in Verbindung zu bringen mit dem Verhältnis, das der Mensch zu Gott hat, ist nicht nur richtig; es ist eine fundamentale Wahrheit, deren Hintergrund nur leider zu wenig bekannt ist. Diese Tatsache aber auf den „Glauben“ zu reduzieren, wird der dahinterstehenden Gesetzmäßigkeit nicht gerecht.

Ist nicht der Glaube – der wichtig und entscheidend ist, denn ohne den Glauben fehlt die Grundlage – die notwendige Voraussetzung für den nächsten Schritt, der sich aus dem Glauben ergibt? Nämlich das zu leben, an was man glaubt bzw. sich darum zu bemühen, die Lehre der Gottes- und Nächstenliebe, die Jesus gebracht hat, umzusetzen? Ist das nicht ein wenig mehr als nur zu glauben?

Müsste es daher nicht richtiger heißen, dass es die im Alltag gelebte Liebe ist, die das Leben verlängert? Was geschieht in Seele und Leib eines Menschen, der dies anstrebt?

Alles ist Energie, und auch, wenn wir „vom Brot leben“, ist es nur die Energie der materiellen Nahrung, die durch die verschiedenen chemischen Prozesse im Körper freigesetzt wird. Der Mensch lebt aber zu einem großen Teil von Energien, die *nicht* über den Umweg der Nahrung, der Bewegung, der Atmung, der Lichtes, der Wärme, des Schlafes u. a. mehr aufgenommen werden. Manche sprechen in dem Zusammenhang von „kosmischer Energie“.

Da über das, was die Seele darstellt, die unterschiedlichsten und oft falschen Vorstellungen herrschen, fehlt bei so gut wie allen Betrachtungen dieses Bindeglied. Über die Seele, den feinstofflichen Körper im Menschen, fließen uns göttliche Energien zu. Entsprechend des Gesetzes der geistigen Anziehung bestimmt die Klarheit, Reinheit, die Schwingung unseres Seelenkörpers das Maß der Lebensenergie, die wir unter anderem über unsere Chakras aufnehmen können, und die dann in unseren Körper einfließt.

Eine hochschwingende Seele kann mehr Energie aufnehmen als eine niederschwingende. Unser ehrliches Bemühen, in unserem Denken, Reden und Tun das Liebe-Gebot Jesu zu erfüllen, lässt unsere Seele strahlender und lichter werden – und entsprechend mehr göttliche Energie fließt uns zu. Das Ergebnis ist ein körperlicher Zustand und ein Lebensalter, die mit einem Verhalten, das dem Liebegebot nicht gerecht wird, so nicht erreicht werden.

Das ist das Prinzip. Dass es dennoch vielfach nicht zu einem längeren Leben kommt, stellt nicht das Gesetz infrage; denn es können tausendfältige Gründe vorliegen, die individuell von Mensch zu Mensch verschieden sind, und die auch mit seinem Inkarnationshintergrund und seiner Lebensaufgabe zu tun haben.

Wohin die Sehnsucht zieht

Hier könnte ein anderer Aspekt interessant werden. Wer über den Glauben und die Mitgliedschaft in einer Religionsgemeinschaft hinaus das lebt, was er glaubt, der ist dabei, ein immer inniger werdendes Verhältnis zu Gott, seinem himmlischen Vater, aufzubauen. Das Wort „Vater“ allein verrät doch schon, wo sein – unser aller Heimat – ist, vorausgesetzt, es wird nicht nur mit dem Mund gesprochen, sondern mit dem Herzen empfunden. Dann steht der „Vater“ für alles, was erstrebenswert ist: die geliebte, ewige Heimat, das unendliche Leben, die allumfassende Liebe.

Wer so glaubt und lebt, dessen Blick geht nach vorne. Seine Sehnsucht richtet sich himmelwärts. Das, was vor ihm liegt, ist ihm wichtiger als das, was war.

Geht unser Empfinden schon ein bißchen in diese Richtung? Haben wir erkannt, dass uns die Jahre unseres Erdenlebens mit seinen unendlich vielen Gelegenheiten gegeben worden sind, um zu lernen, um das zu üben, was uns immer noch ein wenig schwerfällt, nämlich: zu lieben?

Dann hat sich auf der einen Seite die Sehnsucht in uns entwickelt, unserer Heimat näherzukommen. Haben wir dann aber auf der anderen Seite erkannt, dass jeder Tag, den wir noch hier verbringen, wichtig und wertvoll sein kann für unsere innere Veränderung?

Man sollte meinen, damit wären wir in einer Zwickmühle: Wir wollen heim, sehen aber auch die Notwendigkeit, die Chancen unserer Inkarnation so gut wie möglich zu nützen.

Wenn wir die noch vor uns liegende Lebensspanne, sei sie nach Jahren oder Jahrzehnten berechnet, vertrauensvoll in die Hände Gottes legen: Können wir damit etwas falsch machen? Er weiß genau, was gut und richtig ist für unsere Seele und für unseren Menschen. So könnten wir bei aller Vorfreude auf später dennoch jeden Tag frohgemut und dankbar begrüßen. Nicht, um alles bis zur letzten Neige auszukosten, sondern um die uns zugemessene Zeit zu nützen, die wir vielleicht – ohne es zu wissen – durch unser Tun um ein paar Jahre verlängert haben. „Arbeit“ gibt es immer, egal wieviel Lebensjahre wir schon zählen.

An diese Arbeit mit der richtigen inneren Einstellung heranzugehen, das heißt weder verkrampft noch verbittert noch fanatisch, dafür mit Dankbarkeit, einem wissenden Vertrauen und einem aufatmenden Gelöstsein, vielleicht sogar mit einem inneren Lächeln – das wäre doch nicht die schlechteste Alternative.

Einfach so als Idee ...

Nachtrag

Ich habe mich (ein wenig zu spät) daran erinnert, dass es einen Artikel in meinem Buch *„Das letzte Wort hat die Liebe – Wie unsere Seelenkräfte unser inneres und äußeres Heilsein bestimmen“* gibt, der wunderbar zu dem Thema passt. Deshalb hänge ich einen Auszug aus *„Der Steuerungskomplex – Kommunikationsfluss – Steuerungsimpulse – Energien“* hier an.

Den Menschen zeichnet in puncto Energieaufnahme gegenüber allen anderen Individuen eine Besonderheit aus. Zwei Dinge begründen dies: unsere Seele und unsere Willensfreiheit. Über unsere Seele – dieses feinstoffliche Gebilde, das wir in dieses Leben mitgebracht haben – fließen in unseren materiellen Leib mehr oder weniger „Zusatzkräfte“ ein, die in dieser Qualität und Quantität keinem anderen Lebewesen zur Verfügung stehen. Unsere Seele ist ein Energiekomplex, der damit auf unseren Körper Einfluss nimmt. Je nach Verfassung oder Zustand unserer Seele ist der Zufluss von Energie größer oder kleiner. Sie tritt über sieben sogenannte „Chakras“, das sind geistige Energiezentren, die von vielen Hellsichtigen wahrgenommen werden können, in unseren Körper ein.

Selbst wenn man die Sache „technisch“ betrachtet und es so formuliert, wie Horst Krohne in seinem Buch *Die Schule der Geistheilung*, wird die weitreichende Bedeutung dieses ganzheitlichen Vorgangs deutlich: „Die geistige Ebene ... bildet mit ihren sieben Hauptfeldern, den Chakras, ein übergeordnetes System. Diese sieben Chakras können nicht nur die ihnen untergeordneten bioelektromagnetischen Ebenen und Felder steuern, sondern sie fungieren darüber hinaus als Informationsträger aller Lebensprozesse. Auch hier bewahrheitet sich eine zeitlose Wahrheit: Alles Leben ist Geist.“

Der Zustand der Seele ist von Mensch zu Mensch verschieden. So verschieden, wie die Menschen in ihrer äußeren Erscheinung und in ihrem Charakter sind, ebenso verschieden stellen sich ihre energetischen Seelenstrukturen dar. Durch unsere Willensfreiheit sind wir in die Lage versetzt, über unsere archaischen Instinkte hinaus menschlich zu reagieren. Wir können uns also entscheiden, dem „Gesetz des Dschungels“ den Vorrang zu geben, oder unser Verhalten den Geboten der göttlichen Liebe anzupassen oder uns zumindest darum zu bemühen. Entsprechend unserer Entscheidung und in der Folge entsprechend unseres Denkens, Redens und Tuns wird unser Seelenkörper energiereicher oder energieärmer. Energiereicher bedeutet, uns fließt mehr Liebe-Lebens-Energie zu; energieärmer heißt, sie reduziert sich, im schlimmsten Fall auf ein absolutes Minimum. Der Mensch lebt eben nicht vom Brot allein ...

Das mag dann zwar noch ausreichen, um uns „irgendwie“ am Leben zu erhalten, aber diesem Leben fehlt ein inneres und äußeres Strahlen, eine Beziehung zu unserer göttlichen Mitte, ein unerschütterliches Vertrauen, eine tiefe Geborgenheit und das Wissen darum, unendlich geliebt zu werden. So müssen oftmals äußere Maßnahmen herhalten, solche Energiedefizite auszugleichen (wobei man in den seltensten Fällen weiß, wodurch der Energiemangel entstanden ist, vor allem, wenn es ein chronischer ist). Gesunde Ernährung, Naturheilmittel, Entspannungspraktiken aller Art, vergnügliche Ablenkungen, Fitness- und Wellnessbemühungen, Erholungsurlaube und vieles mehr zählen heute zu den Energie-Auftank-Verfahren. Sind sie aber wirklich *die* Gesundmacher oder -erhalter? Unter diesem Gesichtspunkt sind auch geistige Heilweisen dann mit Vorsicht zu genießen, wenn sie ausschließlich – zumeist über die Chakras – dem Körper Energie zuführen, ohne die Ursachen der Energiearmut zu suchen und sie nach Möglichkeit mit der Kraft Christi zu beseitigen.

Um dem Prozess der Bewusstseinsveränderung hin zur selbstlosen Liebe, der mit innerer Arbeit verbunden ist, ganz oder teilweise aus dem Weg zu gehen, dennoch aber in den Besitz vermehrter Lebensenergie zu kommen, sind viele Techniken erfunden worden. Solange sie den Prozess der Selbsterkenntnis, Entscheidung und Veränderung unterstützen, ist gegen sie nichts einzuwenden. Verselbständigen sie sich jedoch, und werden Pseudo-Begründungen für ihren Gebrauch ins Feld geführt, dann sind sie keine wirkliche Hilfe auf dem Weg. Sie stellen sich vielfach als Hemmschuh heraus, was aber meist erst im Nachhinein erkannt wird. Im günstigsten Fall wird der Anhänger solcher Lehren oder Praktiken an einer tiefgreifenden, inneren Entwicklung für eine Zeit gehindert, im schlimmsten Fall wird er abhängig gemacht.

Das alles bedeutet nicht, dass sich damit keine, uns ins Staunen versetzenden „Wunder“ erzielen lassen. Es ist z.B. möglich, über einen längeren Zeitraum hinweg ohne feste Nahrung auszukommen, wenn man entsprechende Techniken erlernt hat. Wie frei Sie anschließend im Inneren noch sind, und ob Sie dadurch der Liebe, Gott in Ihrem Inneren, auch nur einen Schritt näher gekommen sind, sei dahingestellt. Wenn Ihre persönlichen Ziele in erster Linie Bewusstseinsveränderung oder Selbstverwirklichung heißen (was sich ja gar nicht so schlecht anhört und auch nicht ist – vorausgesetzt, es stellt sich als *Folge* der Stärkung Ihrer Liebefähigkeit ein), scheint sich hier ein Weg anzubieten. Streben Sie dagegen das Ziel der gelebten Liebe an (die Bemühung darum alleine reicht schon aus), werden Sie andere Wege einschlagen.

Alle Energie geht auf eine einzige Quelle zurück und davon aus. Was nicht bedeutet, dass diese Energie inzwischen – nach den unübersehbar langen Zeiträumen seit dem Schöpfungsbeginn – nur noch in reinster, ursprünglicher Form vorliegt. Durch die Willensfreiheit kann jeder mit dieser Energie machen, was er will. Wer es versteht, formt sie um, transformiert sie auf ein niedrigeres Niveau herunter und bietet sie dem geistig noch Unerwachten als positive, vielleicht sogar als göttliche Energie an. Göttliche, aufbauende, dienende Energie fließt uns aber nur aus der Ur-Quelle zu. Gott stellt keine Entwicklungsenergie zur Verfügung für ein Verhalten, das nicht dem Ziel der geistig-seelischen Evolution dient. (Das täten Sie als verantwortungsvoll handelnde Eltern ihren Kindern gegenüber übrigens auch nicht.) In solchen Fällen muss die allen Lebewesen zuströmende „Erhaltungsenergie“ ausreichen, die je nach Bewusstsein des einzelnen in ihrer Quantität variiert.

Entscheidet sich ein Mensch, dem Gesetz der Liebe durch ehrliches, eigenes, aktives Bemühen zu folgen – die Nur-Zugehörigkeit zu einer Religionsgemeinschaft ist da zu wenig –, dann wird er für die anstehenden Veränderungen Energie benötigen, weil nichts ohne Energie abläuft. Diese Energie steht jedem Menschen von einem Augenblick auf den anderen zur Verfügung, und zwar weltweit ohne Ansehen der Person und ohne Berücksichtigung seines religiösen Status, wenn er sich für sie entscheidet. Es ist die Liebekraft Christi, die allein deshalb in die Welt gekommen ist, um diesen Prozess, nämlich die „Erlösung“ aufgrund persönlicher Entscheidung, in die Wege zu leiten, zu unterstützen und zu vollziehen.

Wenn wir um diese Zusammenhänge nicht wissen, sie unberücksichtigt lassen oder ablehnen, dann kann es sein, dass sich die Lebenskraft in uns reduziert. Richtiger: Wir reduzieren sie, im Extremfall sogar auf Dauer. Damit haben wir die Gelegenheit, die uns diese Inkarnation bot, nur mangelhaft wahrgenommen. Überspitzt ausgedrückt: Wir sind in unserem Verhalten „zurückgefallen“, weil wir die Möglichkeiten nicht oder nur begrenzt genutzt haben. Die Programme aus grauer Vorzeit haben ihre Ansprüche angemeldet, und anstatt ihnen zu begegnen, haben wir ihnen entsprochen.

Das *muss* zur Verminderung des Energieflusses über unseren Seelenkörper führen. Es stellt keine Strafe Gottes dar, sondern liegt in Seinem Gesetz begründet. Schließlich will Er uns wieder zurückholen – nicht unseren, nur für die Dauer von einigen Jahrzehnten bestimmten Körper, sondern unser geistiges, unsterbliches Wesen. Wenn es erforderlich wird, dann tritt das Notwendige Seelische Hilfefprogramm (NSH) in Kraft, das genauso wie das Sinnvolle Biologische Sonderprogramm (SBS), allerdings auf einer anderen Ebene, nur ein Ziel hat: Das wieder ins Gleichgewicht zu bringen, was aus dem Gleichgewicht geraten ist.